КАФЕДРА ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

105

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
«ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ»

21–22 травня 2026 року

м. Ірпінь

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ,
СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ
Кафедра технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації

ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Збірник матеріалів
IV Міжнародної науково-практичної конференції

21–22 травня 2026 року

ЕЛЕКТРОННЕ ВИДАННЯ

Ірпінь
2026

УДК 796.011.3(06)
ББК 75.1я431
П 32

Рекомендовано до поширення через мережу «Інтернет»
Вченою радою Державного податкового університету
(протокол № 19 від 12 червня 2026 року)

Рецензенти:

І. О. Пєтухова, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін, Державний податковий університет;

С. А. Антоненко, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, викладач фахового Ірпінського коледжу економіки та права.

П 32 **Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом** [Електронне видання] : збірник матеріалів IV Міжнародної науково-практичної конференції, м. Ірпінь, 21–22 травня 2026 р. – Ірпінь : Державний податковий університет, 2026. – 323 с. – PDF-формат ; мережеве видання ; інституційний репозитарій.
ISBN 978-966-337-802-2

Автори спрямували свій науковий пошук на інноваційні освітні технології в Україні: розвиток фізичних і психологічних якостей спортсменів, фітнес, рекреація та спортивно-оздоровча реабілітація, моделювання й прогнозування навчально-тренувального процесу на різних етапах підготовки спортсменів, медико-біологічні проблеми фізичної культури та адаптивного спорту, національні види спорту як засіб патріотичного виховання молоді, педагогічні аспекти фізичного виховання, спортивна журналістика як інструмент популяризації фізичної культури, основи збереження й відновлення соматичного та ментального здоров'я військових і цивільного населення в умовах воєнного стану.

Редакційна колегія не завжди поділяє думку авторів і не несе відповідальності за недостовірність опублікованих даних. Тези друкуються в авторській редакції. За точність викладеного матеріалу відповідальність покладена на авторів.

УДК 796.011.3(06)
ББК 75.1я431

ISBN 978-966-337-802-2 © Державний податковий університет, 2026

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Луцик Василь Васильович, кандидат юридичних наук, доцент, проректор з наукової роботи;

Зикун Наталія Іванівна, доктор наук із соціальних комунікацій, професор, декан факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації;

Малинський Ігор Йосипович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації, Голова Відділення НОК України в Київській області;

Лаврентьєв Олександр Миколайович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації, майстер спорту;

Головащенко Роман Володимирович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації, майстер спорту;

Сергієнко Юрій Петрович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації;

Олар Віталій Васильович, старший викладач кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації;

Гаврилюк Валерій Олексійович, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації;

Живолович Світлана Анатоліївна, старший викладач кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації.

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1
АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Керівник секції: Лаврентьєв Олександр Миколайович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Гришко Л. О.
Особливості використання засобів єдиноборств у фізичному вихованні школярів 14

Ковальов І. Ю.
Етичні питання під час використання AI у спорті 17

Ковтун А. О.
Структура мотивації юнаків та дівчат до занять фізичною культурою в закладах вищої освіти 20

Коломієць Д.
Роль баскетболу в системі фізичного виховання студентської молоді 23

Манжаюк С. М.
Вплив рухової активності на психологічний стан підлітків 25

Левандович А. В.
Актуальні проблеми виховання та спорту в сучасних умовах війни та способи їх вирішення 29

Михальський В. П.
Морфологічні особливості таеквондистів-юніорів 33

Мунтян В. С.
Компетентності студентів щодо здорового способу життя 37

Нагаєць О. О.
Вплив фізичної активності на психічне здоров’я студентської молоді 40

Орлов О. І.
Розвиток гнучкості в процесі занять
старшокласників єдиноборствами 43

Пашков А.
Фізична підготовка військовослужбовців
засобами рукопашного бою 47

Петелько М. С.
Удосконалення спеціальної фізичної
та функціональної підготовленості пауерліфтерів
на попередньому базовому етапі підготовки 50

Сінько В. В.
Удосконалення фізичної підготовленості волейболістів
через розвиток функціональних резервів організму 54

Фещенко Ю.
Виховання гнучкості засобами художньої гімнастики
на етапі базової підготовки 59

Ярина В. В.
Вплив фізичної культури на дисциплінованість студентів 62

СЕКЦІЯ 2
ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ
Керівник секції: Сергієнко Юрій Петрович,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Ісічко Я. В.
Роль аналізу змагальної діяльності в удосконаленні
підготовки спортсменів бразільського джіу-джитсу 65

Бойченко Н. В.
Модель швидкості розпізнавання 2D та 3D об’єктів
у просторі дзюдоїсток 16–17 років 70

Веселова В. В., Веселова М.
Про дотримання гендерної рівності
в організації та управлінні олімпійського руху
на світовому й регіональному рівні 73

Дрюков О. В., Кравчук Л. С.
Організаційно-управлінські аспекти
науково-методичного та медичного забезпечення
підготовки спортсменів у Франції (зарубіжний досвід) 77

Ерсмамбетова М. В.
Нові горизонти сучасної гімнастики: фізіологічне
навантаження та рухова складність 80

Єрмолова В. М., Радченко Л. О., Кроль І. М.
Соціальне середовище як чинник успішного розвитку спортсмена 84

Живолович С. А., Матвійчук О.
Спортивна гімнастика як засіб фізичного розвитку
та фізичної активності молоді 87

Коротецька Д. О.
Особливості фізичної реабілітації спортсменів
після травм колінного суглоба засобами оздоровчого плавання 91

Лаврентьєв О. М.
Засоби відновлення працездатності після змагальних навантажень 94

Масол В. В., Сергієнко І. Ю.
Рівень спеціальної фізичної підготовленості
волейболістів з урахуванням ігрового амплуа 99

Лях-Породько О. О., Щербашин Я. С., Лях-Породько С. О.
Виступи футболістів української діаспори в Ірпені 104

Михайлова Є. О.
Причини популяризація баскетболу в світі 107

Місюренко Є. М.
Динаміка виступу збірної команди України
з кіокушин карате на чемпіонатах Європи 2022–2025 рр. 112

Живолович С. А., Нікіфорова А. О.
Художня гімнастика як засіб гармонійного розвитку молоді 116

Пашков І. М.
Застосування фізичних навантажень
у структурі підготовки тхеквондистів..... 120

Пашкова В. І.
Особливості фізичної підготовки тхеквондистів
на етапі попередньої базової підготовки 123

Петренко О.
Особливості психологічної підготовки спортсменів у джіу-джитсу..... 126

Приймак М. М., Веселова В. В.
Спортивне середовище як чинник формування
цілісної особистості спортсмена..... 129

Романенко В. В., Гагарін П. В.
Використання штучного інтелекту в єдиноборствах 132

Салямон В. П.
Проєктний менеджмент в організації
спортивних заходів: сучасні підходи та інструменти 136

Рєзанков С. В., Єфременко А. М.
Вивчення адаптаційних змін серцево-судинної
системи в бігунів на довгі дистанції 18–25 років
з використанням цифрових технологій..... 139

Фірман А. М.
Удосконалення фізичних якостей тенісистів
на етапі попередньої базової підготовки 142

Тамуз Хідір
Розвиток флорболу в Україні як приклад громадської та клубної моделі спорту 145

Шведов В. В.
Структура та компоненти тренувального навантаження в підготовці важкоатлетів..... 149

Шевчук О. С., Улан А. М.
Сучасний стан спорту в Україні в умовах воєнного стану 153

Юй Байхуей
Індивідуальні біомеханічні характеристики кваліфікованих стрибунів у довжину..... 156

Юсупов О. І.
Загальна та спеціальна фізична підготовка важкоатлетів..... 159

СЕКЦІЯ 3
СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Керівник секції: Гаврилюк Валерій Олексійович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Андрійцев В. О.
Інструкторська та суддівська практика у сфері спорту як форма спортивної діяльності спортсменів-військовослужбовців, які проходять військову службу або працюють у військових формуваннях, правоохоронних та інших спеціальних органах, зокрема правові колізії сумісництва 164

Веселов Є. В.
Сучасні засоби розвитку фізичного стану військовослужбовців Збройних Сил України 175

Гаврилюк В. О., Степура Т. М.
Оволодіння техніками масажу в професійній підготовці
майбутніх фахівців фізичної культури та спорту 177

Гавронська А. А., Коритко З. І., Гузій О. В.
Сучасні підходи до фізичної терапії дітей
із хворобою Легга-Кальве-Пертеса 181

Довгань Н. Ю.
Сучасні підходи до використання фітнес-технологій
у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти 184

Захарчук В. А.
Популяризація здорового способу життя
через фітнес-блогерів: переваги та ризики 188

Карпов Є. К., Онищенко Б. І.
Чому я люблю спорт 191

Кивгила С.
Інтеграція методики пілатесу в професійну
підготовку майбутніх фахівців фізичного виховання 197

Попок Л. О.
Використання цифрових технологій на уроках
фізичної культури в умовах Нової української школи 200

Сергієнко Ю. П., Красноголовець І. Ю.
Розвиток фізичних якостей юних тхеквондистів
на початковому етапі 203

СЕКЦІЯ 4
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Керівник секції: Гуніна-Орлова Лариса Михайлівна, доктор біологічних наук, старший науковий співробітник

Гуніна-Орлова Л. М.
Доцільність впровадження сучасних
нутритивно-метаболічних технологій
у процес підготовки студентів під час занять спортом 207

Кудрявцева В. Є., Бурдаєв К. В., Мізін В. В.
Особливості психоемоційного стану спортсменів-інвалідів 212

Олар В. В.
Варіабельність серцевого ритму як показник
адаптації спортсменів до фізичних навантажень 216

Суховій О. В.
Артроз кульшового суглобу та фізична терапія 220

СЕКЦІЯ 5
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Керівник секції: Головащенко Роман Володимирович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Гарбуз М.
Дослідження мотивації спортсменів 12–13 років
до занять мотокросом 224

Кайдаш О. Є.
«Усвідомленість» і «стан потоку»
в танцювально-спортивному мистецтві 228

Кочубей М. С.
Вплив соціальних мереж на мотивацію
до занять фітнесом у молоді 231

Масалов К. О.
Тренерський супровід психологічної підготовки
як складової ефективної підготовки футболістів..... 234

Мірошниченко В. В.
Вейкборд як засіб рекреаційної та психоемоційної діяльності..... 239

Стешенко М. В.
Спорт як інструмент боротьби зі стресом
і покращення мозкової діяльності 243

Погасій Л. І., Ткаченко П. В.
Психолого-педагогічні аспекти фізичної культури та спорту 245

Хуторнюк О. О.
Вплив занять боксом на психоемоційний стан молоді 247

СЕКЦІЯ 6
ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЛЕННЯ
Керівник секції: Антоненко Сергій Анатолійович,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Живолович С. А., Большагін Д. О.
Роль оздоровчої гімнастики в системі формування
здорового способу життя сучасної людини..... 251

Букач А. Ю.
Фізкультурно-оздоровчі технології в сучасному
фізичному вихованні студентів 255

Буток О. В.
Фізкультурно-спортивні технології
оздоровлення засобами баскетболу..... 257

Григорець М.
Розвиток силових здібностей у дітей
з обмеженими можливостями здоров’я
за допомогою дзюдо на основі спостереження батьків 260

Дейнека В. В.
Йога та пілатес як технології профілактики стресових розладів 265

Деркач А. С.
Оздоровчий ефект силових тренувань:
фізіологічні та психологічні аспекти 268

Гергель Д.
Самоконтроль здоров'я та фізичного стану студентів
у процесі занять оздоровчим фітнесом 271

Йовса В. В.
Ефективність застосування засобів атлетичної
гімнастики у профілактиці гіподинамії 274

Живолович С. А., Левченко А. С.
Роль художньої гімнастики в системі формування
здорового способу життя сучасної людини..... 277

Киянівський О.
Оптимізація рухового режиму школярів засобами футболу 281

Коротков Д.
Вплив занять оздоровчим фітнесом на стан
фізичної підготовленості студентів ЗВО 284

Мамедов З. Р., Кошелева О. О.
Застосування засобів єдиноборств
у рекреаційно-оздоровчих заняттях чоловіків
першого періоду зрілого віку 287

Петрова Н. В., Латишев М. В., Янішевський Ю. В.
Сучасні підходи до оцінки цифрової грамотності у сфері здоров'я..... 290

Санін М. Ю.
Вплив комплексної програми спортивної
підготовки на стан кардіореспіраторної системи
волейболістів-аматорів 42–54 років 293

Стариковський В. В.
Боулінг як засіб оздоровчої та адаптивної діяльності 298

Тищенко Є. В., Живолович С. А.
Фігурне катання як засіб корекції постави
та зміцнення м'язового корсета 302

СЕКЦІЯ 7
ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ СОМАТИЧНОГО Й МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВИХ І ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Керівник секції: Веселова Вікторія Вячеславівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Погасій Л. І.
Вплив регулярної фізичної активності
на якість сну студентської молоді 306

Рогаль-Левицька А. К.
Збереження та відновлення соматичного
й ментального здоров'я військових
і цивільного населення в умовах воєнного стану 308

Фінько В. В.
Гейміфікація як інструмент збереження соматичного
та ментального здоров'я в умовах воєнного стану 312

Чаплигін В. П.
Соматичне та ментальне здоров'я особистості
в умовах воєнного стану 315

Кудляк О. П.
Вплив мотивації на працездатність у процесі занять фітнесом 318

СЕКЦІЯ 1
АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Керівник секції: Лаврентьєв Олександр Миколайович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Л. О. Гришко,
аспірантка кафедри теорії та методики фізичного виховання
ORCID 0009-0007-3678-3739
Науковий керівник:
О. О. Кошелева,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Український державний університет науки та технологій,
ННІ Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро, Україна
ORCID 0000-0002-9085-6800

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ЄДИНОБОРСТВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

Традиційні методики фізичного виховання потребують доповнення новими засобами, що відповідають сучасним інтересам та потребам учнів. Наразі в Україні спостерігається тенденція до зростання зацікавленості різними видами єдиноборств та бойових мистецтв серед учнівської молоді. У даній статті представлено огляд на єдиноборства, як інноваційний засіб фізичного виховання дітей шкільного віку, як в закладах освіти, так і в позанавчальний час.

Ключові слова: *єдиноборства, фізичне виховання, бразильське джіу-джитсу.*

Traditional methods of physical education require supplementation with new approaches that correspond to the contemporary interests and needs of students. Currently, Ukraine is experiencing a growing interest in various combat sports and martial arts among school-aged youth. This article presents an overview of martial arts as an innovative means of physical education for

schoolchildren both within educational institutions and during extracurricular activities.

Keywords: *martial arts, physical education, brazilian jiu-jitsu.*

Вступ. Система фізичного виховання в Україні зазнає трансформацій, що зумовлені необхідністю підвищення ефективності занять. Одним із шляхів вирішення цього питання є активний пошук нових засобів та методів, які будуть забезпечувати комплексний розвиток дитини, враховуючи її інтереси та мотиви до занять. Так, за даними дослідження А. А. Єретик, Н. Г. Вольська, Г. В. Толчева, В. Г. Саєнко та А. А. Крижановський (2024), 56,3 % школярів виявили зацікавленість у заняттях східними єдиноборствами, що підтверджує перспективність використання єдиноборств як засобу всебічного фізичного розвитку учнівської молоді в Україні.

У сучасних умовах розвитку системи фізичного виховання спостерігається тенденція до інтеграції елементів східних і західних єдиноборств у шкільну та позашкільну освіту. Такі види спортивних єдиноборств, як дзюдо, карате, грепплінг, тхеквондо, бразильське джиу джитсу характеризуються високим рівнем атрактивності серед дітей та підлітків, що обумовлює їх значний педагогічний потенціал [4; 5].

В умовах воєнного стану актуальність упровадження єдиноборств у систему фізичного виховання дітей суттєво зростає. Це пов’язано з необхідністю формування навичок самозахисту, розвитку психоемоційної стійкості, удосконалення фізичних якостей та підвищення рівня адаптаційних можливостей організму. Крім того, заняття єдиноборствами сприяють створенню безпечного освітнього середовища, забезпечують конструктивне спрямування рухової активності дітей та позитивно впливають на їх соціалізацію й дисциплінованість.

Більшість з цих спортивних напрямків вже довели свою ефективність у процесі фізичного виховання підлітків та знайшли своє відображення в наукових роботах багатьох вчених[1; 4; 5]. Наприклад, Н. В. Демчук (2023) доводить, що секційні заняття з дзюдо є ефективним засобом підвищення фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку.

У 2017 році Наказом МОН № 1407 від 23.10.2017 року була затверджена навчальна програма з фізичної культури для 5–9 класів [3], що серед переліку варіативних модулів містила карате. Інтеграція карате як офіційного модуля стала прецедентом для інших єдиноборств в Україні. З плином часу можна стверджувати, що успішний досвід впровадження карате є

доказом того, що українська система освіти стала відкритою по подібних видів одноборств.

Хоча наразі карате і є одним із популярних модулів НУШ, бразильське джиу джитсу в свою чергу пропонує іншу біомеханічну модель. Саме вона робить цей вид боротьби ще більш безпечним та інноваційним засобом фізичного виховання дітей середнього шкільного віку. Однак, для впровадження бразильського джиу джитсу як варіативного модуля НУШ необхідна розробка офіційної програми, що буде сертифікована МОН.

Висновки. Використання єдиноборств у системі фізичного виховання школярів є перспективним напрямом модернізації освітнього процесу. Високий рівень зацікавленості учнів та позитивний досвід упровадження карате в НУШ підтверджують доцільність інтеграції нових видів єдиноборств у шкільну практику. Перспективним засобом фізичного виховання дітей шкільного віку є бразильське джиу джитсу, що потребує подальшого наукового обґрунтування та досліджень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Демчук Н. В. Секційні заняття з дзюдо як засіб підвищення рівня фізичної підготовленості школярів середнього шкільного віку : кваліфікаційна робота магістра. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 51 с.

2. Ставлення школярів до занять єдиноборствам / А. А. Єретик, Н. Г. Вольська, Г. В. Толчєва, В. Г. Саєнко, А. А. Крижановський. *Єдиноборства.* 2024. № 2 (32). С. 15–25.

3. Навчальна програма з фізичної культури для 5–9 класів : модельна навчальна програма / уклад. Є. В. Баженков, М. В. Бідний, А. А. Ребрина, В. О. Данільченко, Г. А. Коломоєць, М. В. Дутчак ; рекомендовано Міністерством освіти і науки України, наказом МОН України від 22.08.2024 № 1185. Київ : МОН України, 2024.

4. Особливості фізичної підготовки в різних видах єдиноборств (систематичний огляд) / Ю. Тропін, В. Романенко, Є. Мирошниченко, В. Джерелій, О. Володченко. *Єдиноборства.* 2023. № 3 (29). С. 98–117.

5. Шпаковська Н. О., Кувалдіна О. В. Розвиток фізичного виховання дітей старшого шкільного віку з використанням елементів карате. 2021. С. 230.

І. Ю. Ковальов,
здобувач 2 курсу
Науковий керівник:
А. А. Пивоваров,
старший викладач кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації,
Державний торговельно-економічний університет,
м. Київ, Україна
ORCID 0000-0003-1019-6513

ЕТИЧНІ ПИТАННЯ ПІД ЧАС ВИКОРИСТАННЯ AI В СПОРТІ

Досліджується безпрецедентна технологічна трансформація спортивної індустрії під впливом систем штучного інтелекту (AI). Розглядається перехід AI від допоміжного інструменту до фундаментальної основи спортивної аналітики, медицини та суддівства. Особлива увага приділяється етичним дилемам, що виникають внаслідок безперервного збору вразливих біометричних даних за допомогою розумних пристроїв та імплантованих сенсорів. Окреслюється проблема розподілу юридичної та моральної відповідальності за помилкові алгоритмічні рішення, а також етичні виклики, пов'язані з використанням генеративних мовних моделей (ChatGPT, Claude, Gemini) у спортивній науці та освіті. Підкреслюється суттєве відставання нормативно-правової бази від темпів технологічної експансії.

Ключові слова: *штучний інтелект (AI), спорт вищих досягнень, етичні дилеми, біометричні дані, алгоритмічна відповідальність, генеративні мовні моделі, спортивна аналітика.*

Спортивна індустрія сьогодні переживає безпрецедентну технологічну трансформацію, каталізатором якої стала стрімка інтеграція систем штучного інтелекту у всі без винятку сфери фізичної культури та спорту вищих досягнень. Штучний інтелект більше не розглядається виключно як експериментальний або допоміжний інструмент; він перетворився на фундаментальну основу стратегічного планування, глибокої аналітики продуктивності, персоналізованої медицини, суддівства та багаторівневої взаємодії з вболівальниками.

Проте ця масштабна технологічна експансія породила складний спектр етичних дилем, які значно випередили розвиток відповідних правових, моральних та нормативних рамок регулювання. Правове та етичне регулювання штучного інтелекту в спорті наразі перебуває на початковій стадії свого формування. Дослідження правового поля вказують на те, що питання регулювання використання новітніх технологій у спорті, зокрема в контексті європейського законодавства, ще не набули належного рівня імплементації в національні та міжнародні системи спортивного права [1, с. 197; 2, с. 251].

На основі систематичних оглядів сучасної наукової літератури та аналітичних звітів, етичні наслідки застосування алгоритмів у спортивній індустрії можливо чітко класифікувати за чотирма основними напрямами: справедливість та алгоритмічна упередженість, прозорість та здатність до пояснення, приватність спортсменів та етика даних, а також підзвітність та юридична відповідальність [3, с. 5].

Справедливість виступає наріжним каменем будь-якого спортивного змагання, відображаючи класичний принцип рівних можливостей. Проте технологічні системи здатні відтворювати, інституціоналізувати та навіть багаторазово посилювати існуючі соціальні нерівності, дискримінацію та патерни маргіналізації певних суспільних груп. Якщо первинна вибірка даних є нерепрезентативною алгоритм неминуче генеруватиме хибні, менш точні або дискримінаційні прогнози для жінок, юних спортсменів, паралімпійців або представників расових та етнічних меншин.

Прозорість процесів прийняття рішень є абсолютно необхідною умовою для формування довіри до технологій серед спортсменів, тренерського складу, медичного персоналу та мільйонів вболівальників. Однак архітектура більшості сучасних систем, особливо тих, що базуються на складних нейронних мережах та алгоритмах глибокого навчання, функціонує за принципом так званого «чорного ящика». Це означає, що ні кінцеві користувачі (тренери, лікарі), ні навіть самі інженери-розробники не можуть достеменно простежити та вербально пояснити, яким саме чином нейромережа дійшла до конкретного висновку.

Проблема приватності та захисту персональних даних є, мабуть, найбільш гострою та найчастіше згадуваною етичною проблемою у фаховій літературі. Сучасні носні пристрої, розумні тканини з вбудованими мікрочіпами, системи GPS-трекінгу та навіть імплантовані сенсори безперервно генерують величезні потоки надзвичайно чутливої біометричної, тактичної та фізіологічної інформації.

Етичний вимір підзвітності фокусується на складному завданні розподілу юридичної та моральної відповідальності у випадках, коли алгоритм продукує хибне, шкідливе або дискримінаційне рішення, що призводить до реальних негативних наслідків. Відсутність чітких міжнародних регуляторних вказівок, прецедентної практики та сертифікаційних стандартів залишає цю сферу у стані небезпечної правової невизначеності.

Таким чином, штучний інтелект остаточно перестав бути експериментальним інструментом і перетворився на базову основу сучасного спорту вищих досягнень, глибоко інтегрувавшись у стратегічне планування, персоналізовану медицину та процеси прийняття рішень. Однак, інтеграція потужних генеративних мовних моделей (таких як ChatGPT, Claude, Gemini) у спортивну науку формує окремий пласт етичних проблем, що вимагає розробки нових стандартів академічної доброчесності та верифікації згенерованих даних.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондарчук Н. Я., Митровка Є. В. Штучний інтелект у спорті: сфери застосування, можливості та ризики. *Педагогічна інноватика: сучасність та перспективи.* 2025. Випуск 8. С. 192–199. URL : https://dspace.uzhnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/a996f0a5-f6b9-481c-8e47-2ff3a7c52a5e/content

2. Журавель Я. В., Дараган О. В., Соловйов А. С. Перспективи правового регулювання використання штучного інтелекту в спорті в контексті прийняття Європарламентом Закону «Про штучний інтелект». *Європейські перспективи.* 2024. Випуск 2. С. 250–256. URL : https://ep.unesco-socio.in.ua/wp-content/uploads/archive/EP-2024-2/EP_2024_2_250.pdf

3. Kim J. H., Kim J., Kang H., Youn B. Y. Ethical implications of artificial intelligence in sport: A systematic scoping review. *Journal of Sport and Health Science.* 2025. Volume 14. 11 p. URL : https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12226371/pdf/main.pdf

А. О. Ковтун,
кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
навчально-наукового інституту «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»,
Український державний університет науки і технологій,
м. Дніпро, Україна
ORCID 0000-0003-0604-7400

СТРУКТУРА МОТИВАЦІЇ ЮНАКІВ ТА ДІВЧАТ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті досліджено гендерні особливості мотивації студентів до занять фізичною культурою за шкалою SMS. Виявлено, що юнаки мають вищу внутрішню мотивацію до знань і досягнень, тоді як дівчата орієнтовані на зовнішню ідентифіковану регуляцію. Попри наявні тенденції, статистично достовірних відмінностей не встановлено, що вказує на спільну мотиваційну основу.

Ключові слова: *мотивація, студенти, фізична культура, гендерні відмінності, вища освіта.*

The article examines gender-specific motivation of students for physical education using the SMS scale. It was found that young men exhibit higher intrinsic motivation toward knowledge and achievement, while young women focus on external identified regulation. Despite these tendencies, no statistically significant differences were established, indicating a common motivational basis.

Keywords: *motivation, students, physical education, gender differences, higher education.*

Гендерні особливості студентів суттєво впливають на мотивацію до занять фізичною культурою, оскільки мотиваційна сфера є багатофакторною і формується під впливом біологічних, психологічних та соціокультурних чинників [2; 3]. Москаленко Н. В., Базилюк Д. С. та інші вказують, що вивчення гендерної специфіки мотивації студентів до занять фізичною культурою є необхідним для індивідуалізації педагогічних програм, підвищення їх ефективності та залучення молоді до систематичних занять фізичною культурою [1; 4; 5].

Мета дослідження: виявити гендерні відмінності в мотиваційному ставленні студентської молоді до занять фізичною культурою.

Гендерні відмінності мотиваційного ставлення студентів до занять фізичною культурою ми дослідили за допомогою опитувальника SMS (Sport Motivation Scale). Результати дослідження структури мотивації студентів до занять фізичною культурою наведені в таблиці 1.

Таблиця 1 – Структура мотивації студентів до занять фізичною культурою

Структурний компонент мотивації	Юнаки	Дівчата
Внутрішня мотивація до знань	5,47±2,44 висока	4,50±1,84 помірна
Внутрішня мотивація до досягнень	6,20±2,77 висока	5,33±2,18 помірна
Внутрішня мотивація до стимуляції	5,80±2,59 висока	5,28±2,15 помірна
Зовнішня мотивація (ідентифікована регуляція)	5,13±2,29 помірна	6,22±2,53 висока
Зовнішня мотивація (інтроєктована регуляція)	2,47±1,10 низька	2,16±0,88 низька
Зовнішня мотивація (зовнішня регуляція)	2,26±1,01 низька	1,50±0,61 низька
Амотивація (відсутність мотивації)	2,20±0,98 низька	1,28±0,52 низька

З таблиці видно, що юнаки більш орієнтовані на внутрішню мотивацію (знання, досягнення, емоційна стимуляція), що свідчить про прагнення до самореалізації, самоствердження й отримання емоційного задоволення. Дівчата більше тяжіють до зовнішньої ідентифікованої мотивації (соціальне схвалення, відповідність нормам, естетичні та оздоровчі цінності), при цьому внутрішня мотивація в них зберігається, але не така домінуюча, як у юнаків. Обидві групи демонструють низькі рівні амотивації та слабку залежність від формальної зовнішньої регуляції, що свідчить про переважання усвідомленого і добровільного вибору занять фізичною активністю.

У результатах дослідження ми спостерігаємо лише тенденції у відмінностях мотивації юнаків і дівчат, проте вони не набули рівня статистичної достовірності. Відсутність достовірності у відмінностях між юнаками та дівчатами свідчить про те, що гендер впливає на структуру мотивації радше як фактор, що формує певні тенденції, ніж як жорсткий детермінант. Іншими словами юнаки й дівчата мають спільну основу мотивації до занять

фізичною культурою, а відмінності проявляються лише на рівні домінування тих чи інших мотивів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базилюк Д. С. Вплив гендерного підходу на мотивацію студентської молоді до занять з фізичного виховання. *Молодь та олімпійський рух :* збірник тез доповідей XVI Міжнародної конференції молодих вчених. 2023. С. 141–142.

2. Безверхня Г. В., Цибульська В. В., Гончар Г. І. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів : монографія. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 223 с.

3. Кетова Н. В. Проблема мотивації студентської молоді в сфері фізичної культури. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2021. № 9 (140). С. 54–56.

4. Марченко О. Ю., Ростов О. Ю., Холодова О. С. Гендерна специфіка фізичного виховання: огляд сучасних досліджень і майбутні напрями розвитку. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія.* 2025. № 1. С. 78–87.

5. Москаленко Н., Торбанюк Г. Інноваційні підходи залучення до рухової діяльності школярів та студентів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 2. С. 115–121.

Д. Коломієць,
2 курс, 6 група, ФФО ДТЕУ
Науковий керівник:
Д. Єльцов,
старший викладач кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації,
Державний торговельно-економічний університет,
м. Київ, Україна

РОЛЬ БАСКЕТБОЛУ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Роль фізичного виховання студентської молоді є важливим напрямом сучасної освіти, оскільки саме в період навчання у закладі вищої освіти відбувається формування основ фізичного здоров'я, рухової активності та загальної культури здорового способу життя [4, с. 15]. У цей період особливо важливо сформувати усвідомлене ставлення до фізичної активності та власного психофізичного стану. Сучасні дослідження свідчать про тенденцію до зниження рівня рухової активності серед студентів, що негативно впливає на їх фізичну підготовленість і стан здоров'я [1].

Одним із ефективних засобів підвищення рівня рухової активності є використання спортивних ігор у процесі фізичного виховання. Особливе місце серед них займає баскетбол, який характеризується високою динамічністю та різноманітністю рухових дій. Баскетбол сприяє розвитку основних рухових якостей, зокрема сили, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності [2, с. 34]. Крім того, значення мають і комплексні якості, такі як швидкісно-силові здібності, координація та вибухова сила, розвиток яких забезпечує підвищення рівня фізичної підготовленості студентів.

Слід зазначити, що у процесі фізичного виховання важливим є не лише розвиток рухових якостей, але й підвищення рівня функціональної підготовленості організму. Регулярні заняття баскетболом сприяють покращенню діяльності серцево-судинної та дихальної систем, підвищують витривалість і загальну працездатність студентів [2, с. 41]. Таким чином, баскетбол виступає ефективним засобом зміцнення здоров'я та підвищення фізичної підготовленості.

Важливим аспектом використання баскетболу є його вплив на психофізіологічні функції студентів. У процесі гри розвиваються увага, швидкість реакції, координація рухів та здатність до прийняття рішень в умовах

обмеженого часу [3]. Це сприяє не лише фізичному, але й інтелектуальному розвитку особистості, що є важливим у сучасному освітньому процесі.

Не менш значущою є соціально-виховна роль баскетболу. Як командний вид спорту, він сприяє формуванню комунікативних навичок, відповідальності, дисципліни та вміння працювати в колективі. Участь у командній діяльності сприяє розвитку лідерських якостей і соціалізації студентської молоді, що є важливим компонентом їхнього особистісного розвитку.

Отже, баскетбол є ефективним засобом фізичного виховання студентської молоді, який забезпечує розвиток рухових якостей, підвищення функціональної підготовленості, покращення психофізіологічного стану та формування соціальних навичок. Його використання у навчальному процесі сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності та формуванню здорового способу життя студентів [2, с. 50; 3].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баскетбол як засіб розвитку психофізіологічних функцій студентів / Б. Д. Зубрицький, Р. М. Павлось, Г. В. Павлось, Я. Я. Зубрицький. URL : https://enpuir.udu.edu.ua/entities/publication/da4d5cbd-7b45-40f4-beca-45ab133c9a7f (дата звернення: 04.04.2026).
2. Єфременко В. Н. Баскетбол як засіб реалізації варіативного компоненту у фізичному вихованні студентів. URL : https://enpuir.udu.edu.ua/entities/publication/73f053fb-2100-4a17-b9a9- (дата звернення: 04.04.2026).
3. Петренко О. О. Фізичне виховання у закладах вищої освіти : навч. посіб. Харків : ХНУ, 2021. 150 с.
4. Іваненко І. І. Основи здорового способу життя студентів : навч. посіб. Київ : Освіта, 2022. 120 с.

С. М. Манжаюк,
здобувач 1 курсу
Науковий керівник:
І. І. Бистра,
старший викладач кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації,
Державний торговельно-економічний університет,
м. Київ, Україна

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ

Фізичне та психологічне здоров'я є надзвичайно важливими аспектами розвитку підлітків. Вплив рухової активності на ці аспекти є надзвичайно великим, а його роль у підтримці здоров'я та гармонійного розвитку є незаперечною. Фізична активність є не тільки засобом підтримки фізичного здоров'я, але й важливим чинником у формуванні позитивної психологічної стійкості та самодисципліни у дітей та підлітків [1].

У сучасному світі, де значна частина часу проводиться перед екранами гаджетів, рухова активність розглядається як один із чинників, що може впливати на формування способу життя. Рухова активність може мати певний зв'язок із окремими показниками фізичного стану організму, зокрема масою тіла та функціонуванням серцево-судинної системи. Крім того, регулярні тренування сприяють розвитку м'язової сили та гнучкості, підвищують витривалість та координацію рухів. Все це має безпосередній вплив на фізичний розвиток дітей та підлітків [1].

Науковці у галузі медицини та фізіології розглянули зв'язок активності й міцності кісток у підлітків – з 10 до 14 років у дівчат, та з 12 до 16 у хлопців, адже саме цей час є найважливішим для формування здорових кісток у обох статей. Результати дослідження свідчать про те, що саме протягом цих років формується до 36 % всього скелету, і кістки відгукуються на фізичні навантаження [3].

Таблиця 1 –Ключові складові підтримки фізичного та психологічного розвитку підлітків

№	Складова	Пояснення
1.	Зміцнення м’язів та кісток	Фізична активність допомагає : укріпленню кісток, зміцненню м’язів і здоровому росту організму
2.	Покращення координації та гнучкості	Регулярний спорт розвиває: спритність, гнучкість, контроль тіла
3.	Розвиток витривалості	Фізична активність зміцнює серцево-судинну систему
4.	Підтримка психологічного здоров’я	Спорт зменшує стрес та покращує емоційний стан
5.	Розвиток соціальний навичок	Командні види спорту допомагають адаптуватися підліткам у соціумі та формувати дружні стосунки

Джерело: сформовано автором на основі узагальнених статистичних даних.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров’я – це стан добробуту, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал та впоратися із життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти. Психологічно здорова людина – це людина, яка почуває себе гармонійно та має певний резерв сил до подолання складнощів і достатній рівень продуктивності в повсякденному житті [2].

Вона має наснагу розвиватися та допомагати іншим це. Попри труднощі життєвого шляху, має сили до адаптації та гнучкості сприйняття. Гармонія і баланс – одні з найважливіших критеріїв психологічного здорової людини. Але ми маємо пам’ятати, що гармонія з зовнішнім світом та життям починається з гармонії зі самим собою. Коли ми здатні чути власні потреби та бажання, а також шукати та знаходити шляхи їх вирішення [2].



Рисунок 1 – Рухова активність підлітків

Джерело: https://lnk.ua/qFHj7ignE [4].



Рисунок 2 – 6 складових психічного здоров'я

Джерело: сформовано автором на основі експертної оцінки.

Висновок. Рухова активність є не тільки засобом підтримки фізичної форми підлітків, але й ефективним інструментом для розвитку ментальних, емоційних та соціальних навичок. Фізичні заняття сприяють формуванню позитивного ставлення до себе, розвитку самодисципліни та вміння працювати в команді. Вони допомагають дітям та підліткам навчитися контролювати свої емоції, розвивати витримку та наступність у досягненні поставлених цілей [1].

Сьогодні фізичне навантаження розглядається багатьма фахівцями не тільки як стимулятор, але і як регулятор життєдіяльності організму молодої людини. Фізіологічні, біохімічні і морфологічні показники, що змінюються під впливом м'язової роботи, з використанням повторного методу виконання вправ, формують навантаження, що має позитивні зміни для організму людини [4, с. 115].

Заняття руховою активністю також сприяють формуванню позитивних рис характеру, таких як дисципліна, відповідальність, терпіння та вміння працювати в команді. Це важливі навички, які допомагають підліткам успішно адаптуватися у суспільстві та досягати поставлених цілей. Самодисципліна та командна робота є важливими аспектами фізичного та психологічного розвитку молодих людей. За допомогою тренуванням підлітки можуть розвивати й удосконалювати свої навички самоконтролю та вміння працювати в команді. Це допомагає їм в будь-якій сфері життя, будь то навчання, кар'єра або особисті взаємини [1].

Фізична активність надає необхідну інформацію про фізичну культуру, фізичні вправи з метою профілактики захворювань, відновлення здоров‘я та підвищення професійної працездатності; формує знання про систематичні заняття фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професії; сприяє покращанню розумової і фізичної працездатності, розкриває значення використання засобів фізичної культури в лікувально-профілактичній діяльності [4, с. 116].

Тому спортивна активність повинна бути важливою частиною життя дітей та підлітків, щоб забезпечити їхнє здоров’я та добробут [1].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Департамент охорони здоров'я Полтавської обласної державної адміністрації. URL : https://lnk.ua/aUMbIkKk5 (дата звернення: 08.04.2026).

2. Центр громадського здоров’я МОЗ України. URL : https://phc.org.ua/news/scho-vazhlivo-znati-pro-psikhichne-zdorovya (дата звернення: 08.04.2026).

3. Politeka. URL : https://politeka.net/zdorovye/807850-sport-i-nagruzki-pomogut-ukrepit-kosti-u-podrostkov (дата звернення: 08.04.2026).

4. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2016. Випуск 3К 2 (71). С. 115–116.

А. В. Левандович,
здобувачка вищої освіти економічного факультету
Науковий керівник:
Л. І. Погасій,
старший викладач кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації,
Державний торговельно-економічний університет,
м. Київ, Україна

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ВІЙНИ ТА СПОСОБИ ЇХ ВИРІШЕННЯ

Повномасштабна військова агресія Російської Федерації проти України, що розпочалася у 2022 році, спричинила глибоку кризу в усіх сферах життєдіяльності держави, зокрема в системі виховання та фізичної культури і спорту. Ці сфери, які традиційно розглядаються як фундамент для формування стійкої, здорової та патріотичної нації, зіткнулися з безпрецедентними руйнуваннями, логістичними перешкодами та, найголовніше, з масовою психоемоційною травматизацією учасників процесу.

Актуальність даного дослідження полягає у необхідності не просто фіксації завданих збитків, а й у терміновій розробці та впровадженні адаптованих, стійких та травмоінформованих стратегій [1]. Війна перетворила освітнє та спортивне середовище на критично важливі платформи для національної стійкості (resilience) та психологічної реабілітації, що вимагає переосмислення традиційних парадигм та пошуку інноваційних рішень.

Метою роботи є аналіз ключових проблем, спричинених воєнним станом у сферах виховання та спорту, а також обґрунтування пріоритетних шляхів їх вирішення, спираючись на емпіричні дані та офіційну статистику.

1. Вплив воєнного стану на систему виховання та освітній процес

Система виховання в Україні зазнала потрійного удару: інфраструктурного, кадрового та психологічного.

По-перше, руйнування освітньої інфраструктури є однією з найбільш видимих проблем. За офіційними даними [2], внаслідок агресії пошкоджено або зруйновано понад 3,5 тисячі навчальних закладів (загальної середньої, дошкільної та вищої освіти), з яких близько 350 зруйновано повністю. Це є прямим чинником, що унеможливлює повноцінний очний виховний та навчальний процес і призвело до масового переходу на дистанційні та змішані форми навчання.

По-друге, найглибша проблема полягає у психоемоційній травматизації учнівської молоді, педагогічного складу та батьків. Діти, які пережили обстріли, окупацію або вимушене внутрішнє переміщення, часто демонструють ознаки гострого стресового розладу (ГСР) та ПТСР [3]. За оцінками фахівців [4], кожна п'ята дитина в Україні може потребувати спеціалізованої психологічної підтримки. У регіонах, що були під окупацією або перебувають у зоні активних бойових дій, рівень клінічно значущої тривожності та депресії серед підлітків зростає до 30–40 %, що суттєво ускладнює їхню соціалізацію та виховну взаємодію [5].

У цьому контексті виховний процес мусить інтегрувати принципи травмоінформованого підходу [1]. Пріоритетним стає впровадження:

- програм психосоціальної підтримки (ПСП), зокрема арт-терапії та тілесно-орієнтованих практик для стабілізації емоційного стану [6];
- розвитку життєвої стійкості (*resilience*) та навичок саморегуляції, що допомагають дітям повернути відчуття контролю над тілом під час тривоги [6].

По-третє, кардинально змінилися пріоритети виховання. В умовах війни посилюється значення національно-патріотичного виховання, що включає не лише вивчення історії та культури, але й формування громадянської стійкості, медіаграмотності для протидії дезінформації та практичних навичок безпеки (домедичної допомоги, мінної безпеки).

2. Виклики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту

Сфера спорту, як і освіта, зіткнулася з критичними викликами, які загрожують її інституційній цілісності та міжнародній конкурентоспроможності.

Ключові проблеми:

1. *Масштабні втрати спортивної інфраструктури.* За даними Міністерства молоді та спорту України [7], орієнтовна сума збитків, завданих спортивній інфраструктурі, перевищує 250 мільйонів доларів США. Повністю або частково зруйновано понад 100 великих спортивних об’єктів, включаючи 10 баз олімпійської та паралімпійської підготовки.

2. *Міграція та відтік кадрів.* Соціологічні опитування, проведені серед українських спортивних федерацій [8], свідчать, що понад 40 % професійних спортсменів і членів національних збірних були змушені тимчасово призупинити тренувальний процес або виїхати за кордон для його продовження.

3. *Обмеження безпеки.* Проведення масових спортивних заходів та змагань часто стають неможливими через постійну загрозу ракетних ударів та повітряні тривоги.

Попри ці виклики, війна надала спорту *нову, життєво важливу функцію – реабілітаційну та соціально-відновлювальну.*

- *Спорт як реабілітація.* Одним із пріоритетів є розбудова доступної спортивної інфраструктури, адаптованої для потреб ветеранів, захисників та захисниць, які отримали травми [7]. Фізичне відновлення через спорт, зокрема адаптивні види спорту, стає ключовим елементом державної політики. Це сприяє не лише фізичному відновленню, але й інтеграції ветеранів у суспільне життя та зміцненню їхньої психологічної стійкості.
- *Відновлення та безбар'єрність.* Усі плани післявоєнної відбудови спортивної інфраструктури повинні враховувати принцип безбар'єрності та інклюзивності [9]. Це вимагає залучення міжнародних партнерів та використання інноваційних технологій для створення безпечних та доступних об'єктів.
- *Цифровізація тренувального процесу.* Використання онлайн-платформ для теоретичної підготовки та загальної фізичної підготовки допомагає підтримувати контакт зі спортсменами та тренерами, що перебувають на дистанції.

Висновки. Сучасні умови війни вимагають від систем виховання та спорту безпрецедентної гнучкості та трансформації. Ключові висновки:

1. *Пріоритет психологічної безпеки:* Основою виховного та освітнього процесу має стати психосоціальна підтримка та інтеграція травмоінформованих методик. Фізична культура повинна активно використовувати тілесно-орієнтовані практики для стабілізації дітей та молоді.
2. *Спорт як інструмент реабілітації:* Сфера спорту повинна взяти на себе ключову роль у фізичній та соціальній реабілітації ветеранів, що вимагає розбудови відповідної інклюзивної інфраструктури.
3. *Стійкість та патріотизм:* Виховання мусить бути зосереджене на формуванні національної стійкості, медіаграмотності та активної громадянської позиції, що є необхідною умовою для перемоги та повоєнної відбудови.

Вирішення цих проблем вимагає консолідованих зусиль держави, місцевих громад, міжнародних партнерів та наукової спільноти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Васильченко О. В., Петренко І. С. Травмоінформований підхід в освітньому середовищі: виклики та можливості в умовах воєнного стану. *Педагогічні науки: теорія і практика*. 2023. № 1 (54). С. 15–20.

2. Війна та освіта. Як рік повномасштабного вторгнення вплинув на українські школи / Інформаційно-аналітичний звіт CEDOS. 2023. URL : https://cedos.org.ua/researches/vijna-ta-osvita-yak-rik-povnomasshtabnogo-vtorgnennya-vplynuv-na-ukrayinski-shkoly/

3. Литовченко Г. О. Психологічні наслідки військових дій для дітей та підлітків: діагностика та корекція. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2022. Вип. 12 (3). С. 88–95.

4. Рекомендації з психологічної підтримки учнів в умовах війни / Міністерство охорони здоров'я України. Київ, 2024. URL : https://moz.gov.ua/uk/rekomendacii-z-psihologichnoi-dopomogi

5. Ройз С. Психологічна допомога дітям під час війни: добірка практичних інструментів і порад / Нова українська школа. 2024. URL : https://nus.org.ua/2024/01/09/psyhologichna-dopomoga-dityam-pid-chas-vijny-dobirka-praktychnyh-instrumentiv-i-porad-vid-psyhologyni-svitlany-rojz/

6. Скрипник А. І. Психосоціальна підтримка та розвиток емоційної регуляції в умовах кризи. *Український психологічний журнал*. 2023. № 2 (40). С. 112–118.

7. План відновлення та розвитку спортивної інфраструктури України на період до 2032 року / Міністерство молоді та спорту України. Київ, 2023. С. 42–45. URL : https://recovery.gov.ua/

8. Звіт про вплив воєнних дій на підготовку спортсменів високого класу / Національний олімпійський комітет України. 2023.

9. Концепція безбар'єрності в українському спорті / Аналітичні матеріали Офісу Президента України. 2022. URL : https://bf.in.ua/

В. П. Михальський,
аспірант кафедри одноборств,
Харківська державна академія фізичної культури,
м. Харків, Україна
ORCID 0009-0009-4912-1747

МОРФОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТАЕКВОНДИСТІВ-ЮНІОРІВ

У тезах узагальнено антропометричні показники таеквондистів-юніорів і визначено особливості їх морфологічного профілю. Встановлено відносну однорідність за зростом, більшу варіативність маси тіла та гармонійні пропорції тіла. Індекси свідчать про незначне переважання розмаху рук над зростом, високий показник довжини ніг і нормальний індекс маси тіла. Для спортсменів характерні подовжені кінцівки та ознаки екто-мезоморфного соматотипу, що є сприятливим для змагальної діяльності у таеквон-до.

The theses summarize the anthropometric indicators of junior taekwondo athletes and identify the main features of their morphological profile. The athletes showed relative homogeneity in body height, greater variability in body mass, and harmonious body proportions. The indices indicate a slightly greater arm span than body height, a high relative leg length, and a normal body mass index. The athletes are characterized by elongated limbs and features of an ecto-mesomorphic somatotype, which is favorable for competitive performance in taekwondo.

Морфологічні характеристики спортсменів у єдиноборствах є важливим чинником, що впливає на техніко-тактичну манеру ведення поєдинку, ефективність виконання прийомів і перспективність спортивного вдосконалення. Для таеквон-до особливе значення мають довжина тіла, пропорції кінцівок, маса тіла та гармонійність статури, оскільки значна частка змагальних дій виконується ногами [1–3].

У роботі проаналізовано показники зросту, маси тіла, розмаху рук, довжини ніг та обхвату грудної клітки (таеквондисти-юніори, n = 45, 13–16 років, кваліфікація 4 Gup – 1 Dan). Для інтерпретації використано середні значення (M), стандартне відхилення (σ), коефіцієнт варіації (V, %) та індекси

пропорцій тіла: апікальний індекс, індекс довжини ніг та індекс маси тіла. Такий підхід відповідає сучасним напрямам морфологічної оцінки спортсменів-єдиноборців [2; 3; 8].

Отримані дані загалом відображають характерну для таеквондистів легку спортивну статуру з переважанням поздовжніх розмірів тіла [1; 4; 5]. Порівняння коефіцієнтів варіації показало, що найменша варіативність характерна для зросту (V = 4,8 %), що свідчить про відносну однорідність групи за цим показником (табл. 1).

Таблиця 1 – Антропометричні показники таеквондистів-юніорів

Показник	M ± σ	V (%)
Зріст (см)	171,7 ± 8,3	4,8
Маса тіла (кг)	58,8 ± 8,9	15,1
Розмах рук (см)	172,7 ± 10,5	6,1
Довжина ніг (см)	85,1 ± 5,3	6,2
Обхват грудної клітки (см)	85,1 ± 5,7	6,7

Найбільша варіативність зафіксована за масою тіла (V = 15,1 %), що можна пояснити належністю спортсменів до різних вагових категорій та індивідуальними особливостями соматичної будови [1; 4; 6]. Показники розмаху рук, довжини ніг та обхвату грудної клітки характеризувалися помірною варіативністю (6,1–6,7 %), тобто група була достатньо однорідною за основними лінійними параметрами. Розрахунок індексів пропорцій тіла дозволив уточнити морфологічний профіль спортсменів. Апікальний індекс становив близько 100,6 %, тобто розмах рук дещо перевищував зріст. Індекс довжини ніг дорівнював приблизно 49,5 % від зросту, що свідчить про відносно велику довжину нижніх кінцівок. Індекс маси тіла становив близько 19,9 кг/м² і відповідав межам норми. Сукупність цих показників свідчить про гармонійні пропорції тіла, подовжені кінцівки та функціонально вигідну для таеквон-до будову тіла [2; 3; 5; 7]. Отримані результати дають підстави характеризувати обстежених спортсменів як осіб з ознаками ектомезоморфного соматотипу. Відносно невисока масивність тіла у поєднанні з достатнім зростом і довгими кінцівками створює морфологічні передумови для ефективного ведення бою на дистанції, виконання ударів ногами у верхній рівень, високої маневреності та швидкісно-координаційної діяльності [3; 6; 8]. Практичне значення отриманих даних полягає у можливості використання антропометричних показників та індексів пропорцій тіла як

орієнтовних модельних характеристик у спортивному відборі, контролі підготовленості та індивідуалізації тренувального процесу таеквондистів юніорського віку.

Висновки. Таеквондисти-юніори характеризуються відносною однорідністю за зростом і помірною варіативністю лінійних розмірів тіла, тоді як маса тіла є найбільш варіативним показником через вплив вагових категорій. Морфологічний профіль обстежених спортсменів визначається незначним переважанням розмаху рук над зростом, високим індексом довжини ніг і нормальним індексом маси тіла. Отримані антропометричні характеристики можуть бути використані як орієнтовні критерії під час спортивного відбору та індивідуалізації підготовки таеквондистів-юніорів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Bridge C. A., Ferreira da Silva Santos J., Chaabène H., Pieter W., Franchini E. Physical and physiological profiles of taekwondo athletes. *Sports Medicine.* 2014. 44 (6): 713–733. DOI 10.1007/s40279-014-0159-9

2. Can E., Kutlay E., Sillero Quintana M., Bridge C.A. Anthropometric characteristics of elite male taekwondo athletes according to weight category and performance level. *Scientific Journal of Sport and Performance.* 2023. 2 (1): 16–27. DOI 10.55860/GOVH2464.

3. Agopyan A., Yesilcimen T., Gocmez H.B., Ozturk B., Gulesce S., Bulut T., Gungor K., Ucar D., Ulucan Y., Cumbur C., Küçük Yetgin M.E., Ramazanoglu N. Comparison of Kinanthropometric Profiles of Elite Turkish Taekwondo Players With or Without Medals in European Championships. *International Journal of Morphology.* 2022. 40 (1): 68–74. DOI 10.4067/S0717-95022022000100068

4. Mirali M., Mevaloo S. F., Bridge C., et al. Anthropometric Characteristics of Elite Male Taekwondo Players Based on Weight Categories. *Journal of Science in Sport and Exercise.* 2022. 4 (1): 91–97. DOI 10.1007/s42978-021-00137-x

5. Formalioni A., Antunez B. F., Del Vecchio F. B., Cabistany L. D., Coswig V. S., Letieri R. V., Fukuda D. H. Anthropometric characteristics and physical performance of taekwondo athletes. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*. 2020. 22: e55697. DOI 10.1590/1980-0037.2020v22e55697

6. Apollaro G., Ferioli D., Ruiz-Pérez I., et al. Influence of Body Composition and Muscle Power Performance on Multiple Frequency Speed of

Kick Test in Taekwondo Athletes. *Sports.* 2024. 12 (12): 322. DOI 10.3390/sports12120322

7. Kim H.-B., Jung H.-C., Song J.-K., Chai J.-H., Lee E.-J. A follow-up study on the physique, body composition, physical fitness, and isokinetic strength of female collegiate Taekwondo athletes. *Journal of Exercise Rehabilitation.* 2015. 11 (1): 57–64. DOI 10.12965/jer.150186

8. Burdukiewicz A., Pietraszewska J., Stachoń A., Andrzejewska J. Anthropometric profile of combat athletes via multivariate analysis. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness.* 2018. 58 (11): 1657–1665. DOI 10.23736/S0022-4707.17.07999-3

В. С. Мунтян,
здобувачка 2 курсу
Науковий керівник:
О. М. Внукова,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я,
Київський національний університет технологій та дизайну,
м. Київ, Україна
ORCID 0000-0002-9306-7700

КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЩОДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Досліджено здоров'язбережувальні компетентності студентів. На основі проведеного опитування проаналізовано розуміння студентами основних загроз здоров'ю та ролі фізичної активності і правильного харчування для здорового способу життя.

Ключові слова: *здоров'язбережувальні компетентності, студенти, фізична активність, правильне харчування.*

The health-preserving competencies of students were studied. Based on the survey, students' understanding of the main health threats and the role of physical activity and proper nutrition for a healthy lifestyle was analyzed.

Keywords: *health-preserving competencies, students, physical activity, proper nutrition.*

У контексті сучасних умов війни в Україні питання збереження здоров'я людини стає все більш актуальним. Це зумовлено зростанням психоемоційних навантажень, які негативно позначаються на фізичному та психологічному стані людини. У цьому світлі формування здоров'язбережувальних компетентностей визначається як один із ключових напрямів для системи вищої освіти. В останні роки звернена увага науковців на дану проблему, наприклад, Дудко С. [1], Сироватко З., Єфременко В. [2] та інших.

Нами було проведено опитування серед студентів Київського національного університету технологій та дизайну, у якому взяли участь 32 респонденти. Метою було оцінити рівень сформованості компетентностей студентів, спрямованих на збереження здоров'я.

Дослідження показало, що на запитання: «Чи знаєш ти, що таке здоровий спосіб життя?» – 100 % респондентів відповіли позитивно. Більшість опитаних (78,1 %) правильно вказали на здоров'язбережувальну компетентність, підкреслюючи її важливість для підтримання гарного фізичного і психічного стану. Це свідчить про належний рівень обізнаності студентів у цьому питанні. Разом з тим частина опитаних зробила вибір на користь інших відповідей, що свідчить про певні труднощі у розрізненні ключових понять щодо здоров'я.

На питання: «Які фактори мають вплив на стан здоров'я студента?» – було визначено: регулярну фізичну активність (87,5 % респондентів), збалансоване харчування (87,5 %), стан довкілля (65,6 %), соціальне середовище (59,4 %), інші фактори (25 %) (рис. 1).

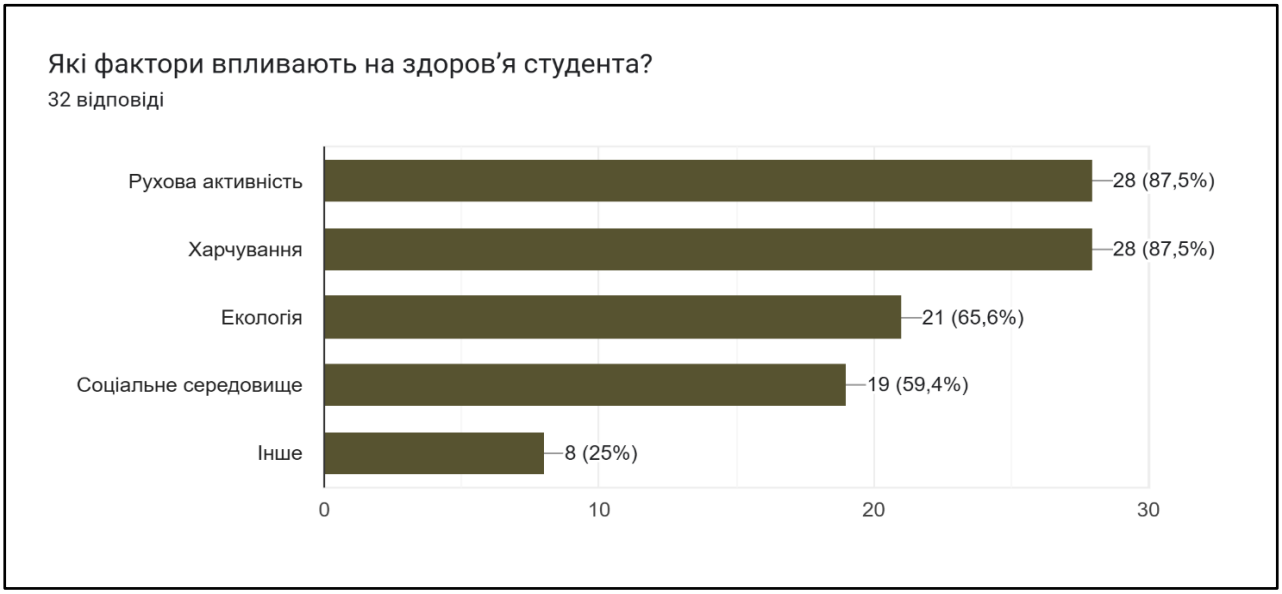


Рисунок 1 – Опитування про фактори впливу на стан здоров'я

Результати вказують на розуміння студентами основних аспектів, які впливають на здоров'я. Більшість опитаних усвідомлює роль фізичної активності та правильного харчування як базових компонентів здорового способу життя. 75 % респондентів вважають, що варто займатися фізичною активністю 3 рази на тиждень. 87,5 % опитаних переконані, що здоровий спосіб життя означає системну поведінку, спрямовану на збереження і зміцнення здоров'я, 93,8 % – що основою раціонального харчування є баланс білків, жирів і вуглеводів. На запитання: «Який фактор найбільше впливає на формування здорового способу життя» – 71,9 % респондентів вказали усвідомлений вибір та мотивацію. Найбільше шкодить здоров'ю, на думку

96,9 % опитаних студентів, малорухливий спосіб життя, 75 % – незбалансоване харчування. 90,6 % респондентів відмітили, що фізична активність сприяє зміцненню фізичного і психічного здоров'я (рис. 2).

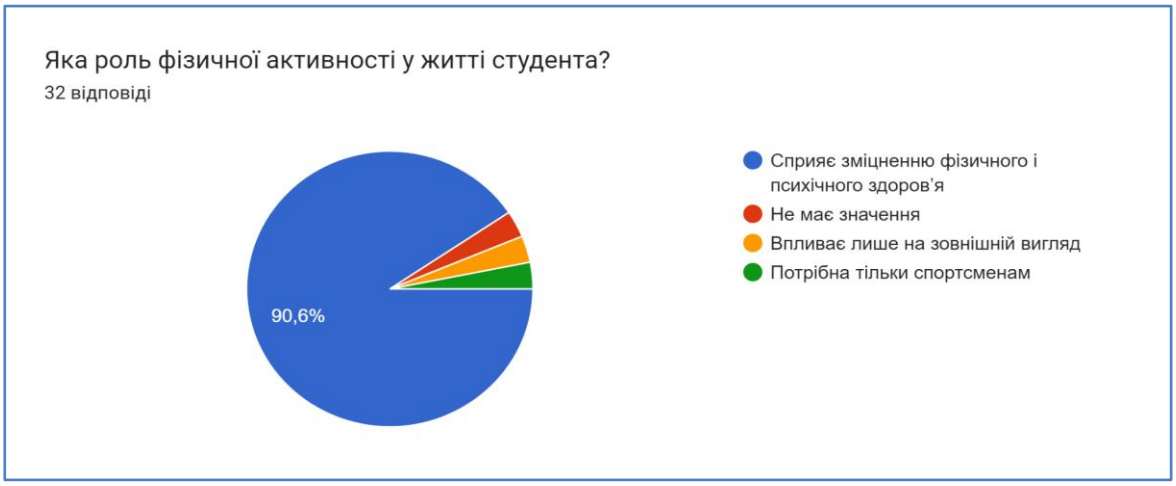


Рисунок 2 – Опитування про роль фізичної активності

Аналіз результатів опитування дозволяє зробити висновки, що у більшості студентів сформоване базове розуміння здоров'язбережувальних компетентностей та уявлення про фактори, які впливають на здоров'я; студенти високо оцінюють роль фізичної активності та правильного харчування для здорового способу життя. Результати дослідження вказують на чітке розуміння студентами основних загроз здоров'ю. Водночас виявлено необхідність підвищувати ефективність інформаційної роботи, спрямованої на формування здорових звичок, а також запровадження відповідних освітніх компонентів, які могли б пропонуватися студентам для вільного вибору.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Дудко С. Формування здоров'язбережувальної компетентності як напрям реалізації цілей сталого розвитку. *Витоки педагогічної майстерності*, 2021. № 27. С. 96–101.

2. Сироватко З., Єфременко В. Особливості формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти у процесі фізичного виховання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* 2024. Серія 15. (ЗК(176). С. 422–425.

О. О. Нагаєць,
здобувачка 2 курсу
Науковий керівник:
Л. І. Погасій,
старший викладач кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації,
Державний торговельно-економічний університет,
м. Київ, Україна
ORCID 0009-0003-8163-9139

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Фізична активність є одним із найпростіших і найефективніших способів підтримки психічного здоров'я студентів. Регулярні заняття спортом допомагають зменшити рівень стресу й тривожності, покращують настрій, сон і загальне самопочуття. Отримані результати підтверджують доцільність впровадження фізичної активності в повсякденне життя студентської молоді.

Ключові слова: *фізична активність, психічне здоров'я, студенти, стрес, тривожність, емоційна стійкість, саморегуляція.*

Physical activity is one of the simplest and most effective ways to support students' mental health. Regular exercise helps reduce stress and anxiety, improves mood, sleep, and overall well-being. The obtained results confirm the importance of integrating physical activity into students' daily lives.

Keywords: *physical activity, mental health, students, stress, anxiety, emotional resilience, self-regulation.*

У сучасних умовах студенти часто стикаються з великим психоемоційним навантаженням. Це пов'язано з інтенсивним навчанням, необхідністю швидко звикати до нових умов життя, а також зі стресовими ситуаціями, які можуть виникати через нестабільність у суспільстві, та і цілому в нашому житті. Тому зараз особливо важливо дбати про психологічне здоров'я студентів. Одним із простих і доступних способів його підтримки є фізична активність, яка допомагає зменшити стрес, покращити настрій і загальне самопочуття.

Психічне здоров'я визначається як стан внутрішнього благополуччя та спокою, за якого людина здатна реалізовувати свій потенціал, продуктивно працювати та ефективно взаємодіяти з оточенням [1, с. 83–89]. Для студентів це особливо важливо, адже під час навчання формуються професійні навички, емоційна стійкість і вміння саморегуляції, які впливають на майбутнє. Водночас серед молоді зростає рівень стресу, тривожності та депресивних проявів, що часто пов'язано з малорухливим способом життя та браком фізичної активності [2].

Фізична активність дуже позитивно впливає на психічний стан людини завдяки різним важливим процесам в організмі. Під час фізичних вправ підвищується рівень ендорфінів – так званих «гормонів щастя», які покращують настрій і допомагають зменшити стрес. Також регулярні навантаження допомагають краще спати, легше зосереджуватися та загалом підвищують працездатність.

Регулярні заняття фізичною культурою допомагають знизити рівень тривожності та депресії, що є особливо актуальним для студентів. Навіть помірна фізична активність, така як прогулянки, ранкова гімнастика або заняття фітнесом, здатна дуже покращити психоемоційний стан. Важливим є також соціальний аспект фізичної активності: участь у спортивних заходах, групових тренуваннях або командних іграх сприяє розвитку комунікативних навичок і формуванню позитивного та правильного соціального середовища [3, с. 87–88].

Сучасні умови навчання, які часто відбуваються дистанційно, пов'язані з тривалим перебуванням за комп'ютером чи телефоном, що знижує рухову активність студентів. Такий спосіб життя негативно впливає не лише на фізичне, а й на психічне здоров'я: з'являється втома, апатія та знижується мотивація. Тому важливо, щоб студенти регулярно займалися фізичними вправами, адже це допомагає підтримувати як фізичне, так і психічне здоров'я.

Особливої актуальності фізична активність набуває в умовах підвищеного стресу, коли вона виступає ефективним засобом емоційного розвантаження. Виконання фізичних вправ дозволяє переключити увагу, знизити рівень напруги та покращити загальне самопочуття. Крім того, регулярні заняття спортом сприяють формуванню дисципліни, самоконтролю та впевненості у власних силах [4].

Отже, фізична активність є важливою для підтримки психічного здоров'я студентів. Вона допомагає зменшити стрес, покращити настрій, підвищити працездатність і сформувати більш здоровий спосіб життя. У сучасних умовах варто більше уваги приділяти популяризації фізичної культури серед студентів, адже це один із головних способів зберегти як психічне, так і фізичне здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кічук А. В. Психоемоційне здоров'я у просторі деяких психологічних характеристик особистості сучасного студента. *Науковий вісник ХДУ. Серія : Психологічні науки.* 2021. № 1. С. 83–89. URL : http://orcid.org/0000-0002-2657-661X

2. Рябоконь О. С. Психологічні особливості тривожності та депресивних проявів студентської молоді в умовах воєнного стану : кваліфікаційна робота бакалавра. Київ : Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, 2025. URL : https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/53957 (дата звернення: 14.04.2026).

3. Соціальні функції фізичної культури і спорту. Соціологія у (пост)сучасності : збірник наукових праць студентської конференції / Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. 2010. С. 87–88. URL : https://studfile.net

4. Як за допомогою тренувань впоратися з тривогою і відчути контроль над тілом / Sport Life : блог про психологію і мотивацію. URL : https://sportlife.ua (дата звернення: 14.04.2026).

О. І. Орлов,
кандидат педагогічних наук, доцент, заслужений тренер України,
доцент кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет,
м. Ірпінь, Україна;
докторант,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова,
м. Київ, Україна
ORCID 0009-0003-3965-2620

РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЄДИНОБОРСТВАМИ

У тезах обґрунтовано роль гнучкості у структурі фізичної підготовленості старшокласників, які займаються єдиноборствами. Узагальнено результати сучасних досліджень щодо рівня гнучкості у дітей і підлітків, а також визначено вплив спеціалізованих вправ на її розвиток, ефективність технічних дій і профілактику травматизму.

Ключові слова: *гнучкість, старшокласники, єдиноборства, фізична підготовленість, розтягування, травматизм.*

The paper substantiates the role of flexibility in the structure of physical fitness of senior school students engaged in combat sports. Current evidence on flexibility levels in children and adolescents is summarized, and the effects of specific stretching methods on movement efficiency and injury prevention are determined.

Keywords: *flexibility, senior school students, combat sports, physical fitness, stretching, injury prevention.*

Актуальність. У сучасних умовах реформування системи фізичного виховання особливого значення набуває пошук ефективних засобів розвитку фізичних здібностей старшокласників. Однією з базових характеристик фізичної підготовленості є гнучкість, яка визначає амплітуду рухів, ефективність технічних дій і рівень травмобезпечності [1].

Заняття єдиноборствами (combat sports) характеризуються високою варіативністю рухових дій, значною координаційною складністю та необхідністю виконання технік із великою амплітудою. Це обумовлює особливу роль гнучкості як функціонального чинника успішності навчально-тренувального процесу.

Показано, що недостатній рівень гнучкості обмежує якість виконання технічних прийомів, зокрема ударів ногами, а також знижує ефективність рухових дій у єдиноборствах. Водночас систематичні заняття східними єдиноборствами сприяють розвитку гнучкості та інших фізичних якостей, включаючи координацію і баланс [3, p. 90–93; 5].

Мета дослідження. Обґрунтувати особливості розвитку гнучкості у старшокласників у процесі занять східними єдиноборствами та визначити її роль у структурі фізичної підготовленості.

Матеріали і методи. У дослідженні використано аналіз науково-методичної літератури, узагальнення передового педагогічного досвіду та теоретичне моделювання процесу розвитку гнучкості в умовах занять єдиноборствами та бойовими мистецтвами. Розглядалися особливості впливу різних видів рухової діяльності (ударні, кидкові, больові техніки, вправи на розтягування, динамічні та статичні вправи) на формування гнучкості у підлітків старшого шкільного віку.

Результати дослідження. Одержані в ході аналізу спеціальної літератури дані свідчать, що гнучкість розглядається як морфофункціональна властивість опорно-рухового апарату, що забезпечує виконання рухів із максимально можливою амплітудою, і є важливим чинником фізичної працездатності. Зокрема, результати систематичного дослідження L.R.A. de Lima та співавторів свідчать, що гнучкість у підлітків розглядається як морфофункціональна характеристика опорно-рухового апарату, що визначається властивостями м’язової та сполучної тканини й забезпечує виконання рухів у суглобах із максимальною амплітудою без ризику травмування [1]. За результатами цього систематичного аналізу наукових джерел, присвячених оцінці гнучкості у дітей та підлітків, встановлено, що у вибірці 11 666 осіб віком 6–19 років, представлених у 14 дослідженнях, понад половина обстежених (58,9 %) характеризується адекватним рівнем гнучкості. При цьому частка осіб із достатнім рівнем гнучкості є вищою серед хлопців (62,0 %) порівняно з дівчатами (50,9 %). Оцінювання гнучкості у всіх дослідженнях здійснювалося за допомогою тесту «сидячи нахил вперед», що свідчить про уніфікованість підходів до визначення даного показника. Отже, як констатують

автори, у більшості дітей та підлітків гнучкість перебуває на рівні, достатньому для забезпечення нормального функціонального стану організму, що створює передумови для подальшого цілеспрямованого розвитку цієї здібності у процесі фізичного виховання, зокрема засобами єдиноборств [1].

У структурі фізичної підготовленості старшокласників, які займаються єдиноборствами, гнучкість виконує низку функцій: сприяє ефективному виконанню технічних дій, підвищує точність і швидкість рухів, а також знижує ризик травм [4, p. 57]. Експериментальні та оглядові дослідження свідчать, що заняття єдиноборствами, зокрема таеквондо, сприяють достовірному покращенню показників гнучкості, координації та рівноваги у дітей і підлітків [3, p. 86–90; 5]. Встановлено, що застосування спеціалізованих методів розвитку гнучкості, зокрема динамічного та пропріоцептивного нейром'язового розтягування (PNF), забезпечує підвищення амплітуди рухів і ефективності виконання технічних дій у єдиноборствах [2, p. 338–340].

Порівняльні дослідження юних спортсменів різних спеціалізацій показують, що представники єдиноборств мають вищий рівень гнучкості порівняно з нетренованими однолітками, що свідчить про специфічний тренувальний ефект цих видів рухової активності [4, p. 57]. Разом із тим ефективність розвитку гнучкості залежить від системності тренувального впливу, індивідуальних особливостей організму та поєднання вправ на розтягування з іншими компонентами фізичної підготовки [1; 5]. Таким чином, у процесі занять єдиноборствами створюються оптимальні умови для розвитку гнучкості завдяки поєднанню динамічних і статичних вправ, різноманітності рухових дій та високій мотиваційній складовій тренувального процесу [2, p. 340–342; 3, p. 87–91].

Висновки. Отже, доведено, що гнучкість є важливою складовою фізичної підготовленості старшокласників, що безпосередньо впливає на ефективність виконання технічних дій у єдиноборствах. Автори сучасних досліджень наголошують, що заняття єдиноборствами створюють оптимальні умови для розвитку гнучкості завдяки комплексному характеру рухової діяльності. При цьому систематичне включення вправ на розтягування у структуру занять сприяє підвищенню амплітуди рухів, покращенню технічної підготовленості та зниженню ризику травм. Слід зауважити, що для різних видів єдиноборств властивий свій рівень розвитку цієї важливої рухової якості, що пов'язано зі специфікою локомоцій. І нарешті, розвиток гнучкості повинен здійснюватися у взаємозв'язку з іншими фізичними якостями, що забезпечує гармонійний фізичний розвиток старшокласників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. de Lima L. R. A., Menezes E. C., Tenório T., Ferrari G. Flexibility in children and adolescents: systematic review. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum.* 2022. 24:e87232. DOI 10.1590/1980-0037.2022v24e87232

2. Duygu S. Y. The effect of different flexibility studies on performance of taekwondo. *Turk J Sport Exerc.* 2021. 23: 339–344. DOI 10.15314/tsed.982755

3. Fong S. S. M., Tsang W. W. N., Ng G. Y. F. Taekwondo training improves sensory organization and balance control in children with developmental coordination disorder: a randomized controlled trial. *Res Dev Disabil.* 2012. 33 (1): 85–95. DOI 10.1016/j.ridd.2011.08.023

4. Gerodimos V., Tsiakaras N., Karatrantou K. Flexibility in wrestlers, taekwondoists, and non-athletes during developmental ages: the effect of sport, age, and sex. *J Funct Morphol Kinesiol.* 2026. 11 (1): 57. DOI 10.3390/jfmk11010057

5. Linhares D. G. Effects of taekwondo practice on physical and cognitive variables in children and adolescents: a systematic review. *Eur J Hum Mov.* 2023. 49. DOI 10.21134/eurjhm.2022.49.2

А. Пашков,
здобувач 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
Науковий керівник:
І. М. Пашков,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри одноборств,
Харківська державна академія фізичної культури,
м. Харків, Україна
ORCID 0000-0002-7569-2115

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ РУКОПАШНОГО БОЮ

В роботі проаналізовано науково-методичні підходи до фізичної підготовки військовослужбовців збройних сил України засобами рукопашного бою. Обґрунтовано необхідність застосування засобів рукопашного бою для підвищення рівня спеціальної прикладної підготовки військовослужбовців для досягнення високої бойової ефективності.

Ключові слова: *підготовка, засоби, методи, фізичні здібності, військовослужбовці.*

The paper analyzes scientific and methodological approaches to the physical training of servicemen of the Armed Forces of Ukraine using hand-to-hand combat. The necessity of using hand-to-hand combat to increase the level of special applied training of servicemen to achieve high combat effectiveness is substantiated.

Keywords: *training, means, methods, physical abilities, military personnel.*

Вступ. Реалії сьогодення пов’язані зі збройною агресією росії проти України актуалізує пошук нових шляхів і невикористаних резервів в організації спеціальної фізичної підготовки курсантів та військовослужбовців Збройних Сил України, засобами рукопашного бою, які є основним предметом бойової підготовки, складовою частиною загальної системи навчання та виховання особового складу Збройних Сил України [1, с. 6; 2, с. 3].

Мета дослідження. Дослідити особливості фізичної підготовки військовослужбовців засобами рукопашного бою.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженні використовувались наступні методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, інформації в мережі Internet.

Результати дослідження та їх обговорення. Згідно з наявними уявленнями, об'єктивним підґрунтям використання засобів і методів підготовки курсантів та військовослужбовців Збройних Сил України під час занять з рукопашного бою є дозоване застосування фізичних навантажень, які є основою для підвищення тренованості. Підвищення рівня тренованості залежить від специфічності впливу тренувальних засобів, які характеризуються ступеню їх відповідності умовам змагальної діяльності як у руховій структурі, так і в режимі роботи рухового апарату й механізму його енергозабезпечення [1, с. 18, 123].

Прогресивний розвиток інформаційних технологій, озброєння і військової техніки змінює характер і способи ведення бойових дій, а також і підходи що до оптимізації змісту бойової підготовки. Водночас фізична підготовка залишається одним з основних компонентів бойової підготовки, що забезпечує фізичну та психологічну готовність військовослужбовців до дій в екстремальних умовах і передбачає у них розвинення спеціальних фізичних якостей. Для вирішення нестандартних бойових завдань необхідно підготовку бійців спрямовувати на розвиток військово-прикладних рухових навичок, серед яких важливими є навички з рукопашного бою [2, с. 3–5; 4, с. 138].

Рукопашний бій, як розділ фізичної підготовки, є найбільш прикладним для всіх видів та родів військ. Заняття з рукопашного бою спрямовані на формування навичок у військовослужбовців, що необхідні для знищення чи полону противника, самозахисту від його нападу, а також виховання впевненості у власних силах. Такі заняття спрямовані на розвиток швидкості, сили, витривалості, вольових і спеціальних якостей, що покращують психологічну підготовку бійців [4, с. 139; 5, с. 239, 241].

Ефективність навчально-тренувальних занять з рукопашного бою залежить від регулювання фізичними навантаженнями, обсягом роботи і інтенсивністю та процесів відновлення після надмірних фізичних навантажень та нервово-психологічних напружень [3, с. 595].

Висновки. Процес підготовки військовослужбовців Збройних Сил України, засобами рукопашного бою повинен базуватися на загальноприйнятих методологічних основах оптимізації тренувальних навантажень та процесів відновлення з урахуванням специфіки та вимог спеціальної прикладної підготовки для досягнення високої бойової ефективності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Данильченко В. А., Вако І. І. Формування техніки рукопашного бою на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки : монографія. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2025. 210 с.

2. Кисленко Д. П., Поливанюк В. В. Аналіз досвіду фізичної підготовки військовослужбовців органів військового управління в умовах дії правового режиму воєнного стану. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. Вип. 21. DOI : https://doi.org/10.5281/zenodo.16907286

3. Костів С. Ф., Гуро О. Р. Розвиток спеціальних фізичних якостей курсантів засобами рукопашному бою під час правового режиму воєнного стану. Матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції (ДДУВС, 15.03.2024). 2024. С. 595–597.

4. Удосконалення навичок військовослужбовців з рукопашного бою засобами кросфіту / С. Костів, О. Кувшинов, В. Чепурний, Д. Бондар. *Військова освіта*. 2022. С. 138–149.

5. Первачук О. І., Первачук Р. В. Психологічні методи та прийоми підготовки курсантів до рукопашного бою. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : тези VII Міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 24 листопада 2023 р. Національний університет оборони України. Київ : НУОУ, 2023. С. 239–242.

М. С. Петелько,
аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Науковий керівник:
А. П. Конох,
доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту,
Запорізький національний університет,
м. Запоріжжя, Україна
ORCID 0009-0001-6815-0211

УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПАУЕРЛІФТЕРІВ НА ПОПЕРЕДНЬОМУ БАЗОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ

У статті розглядаються ключові особливості вдосконалення спеціальної фізичної та функціональної підготовленості пауерліфтерів на попередньому базовому етапі. Проаналізовано сучасні методи оптимізації тренувального процесу, спрямовані на підвищення силових показників та розширення адаптаційних можливостей організму спортсменів. Запропоновано ефективні підходи до побудови мікроциклів для ефективного запобігання перетренованості та забезпечення прогресу.

Ключові слова: *пауерліфтинг, фізична підготовленість, функціональна підготовленість, базовий етап, тренувальний процес.*

The article considers the key features of improving the special physical and functional preparedness of powerlifters at the preliminary basic stage. Modern methods of optimizing the training process aimed at increasing strength indicators and expanding adaptive capabilities are analyzed. Effective approaches to building optimal microcycles are also carefully proposed.

Keywords: *powerlifting, physical preparedness, functional preparedness, basic stage, training process.*

Постановка проблеми. Сучасний пауерліфтинг характеризується неухильним зростанням спортивних результатів, що вимагає від атлетів не лише високого рівня розвитку максимальної сили, але й потужної функціональної бази. Попередній базовий етап підготовки є фундаментальним

періодом, під час якого закладається основа для подальшого зростання спеціальної працездатності. Проте на практиці тренери та спортсмени часто надмірно форсують спеціальну фізичну підготовку (СФП) на шкоду функціональній, що призводить до ранньої зупинки результатів, накопичення втоми та підвищення ризику травматизму. Відтак, пошук шляхів оптимізації та гармонійного поєднання цих двох видів підготовки є актуальним завданням спортивної науки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питанням теорії та методики підготовки в силових видах спорту присвячено праці багатьох провідних фахівців. Зокрема, загальні закономірності розвитку силових якостей розглядалися в роботах В. М. Платонова, Л. С. Дворкіна. Особливості побудови тренувального процесу саме в пауерліфтингу досліджували О. І. Зрожевський, Е. Г. Марченко та інші науковці. Водночас проблема інтеграції функціональної підготовки у структуру спеціалізованих силових мезоциклів на попередньому базовому етапі потребує більш детального вивчення [1, с. 14–16].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати шляхи вдосконалення спеціальної фізичної та функціональної підготовленості пауерліфтерів на попередньому базовому етапі підготовки.

Виклад основного матеріалу. Попередній базовий етап у річному макроциклі пауерліфтерів спрямований на підвищення загального рівня фізичної працездатності, збільшення м'язової маси (гіпертрофію) та зміцнення опорно-рухового апарату. Тривалість цього етапу зазвичай становить від 4 до 8 тижнів, залежно від кваліфікації спортсмена та календаря змагань [2, с. 45–47].

Спеціальна фізична підготовка на цьому етапі реалізується переважно через виконання класичних змагальних вправ (присідання зі штангою, жим лежачи, тяга станова) та їхніх спеціально-допоміжних варіацій (присідання з паузою, жим вузьким хватом, тяга з плінтів тощо). Основним методом розвитку сили виступає метод повторних зусиль із використанням обтяжень у діапазоні 65–75 % від повторного максимуму (ПМ). Кількість повторень у підході коливається від 6 до 10, що забезпечує оптимальний стимул для міофібрилярної гіпертрофії та структурної адаптації сухожильно-зв’язкового апарату [3, с. 112].

Однак виконання великих обсягів роботи зі штангою висуває підвищені вимоги до серцево-судинної та дихальної систем. Саме тому функціональна підготовка має стати невід'ємним компонентом тренувального

процесу. Високий рівень функціональної готовності забезпечує швидке відновлення мінерального та енергетичного балансу в м'язах між підходами, а також прискорює виведення метаболітів після тренування.

Для вдосконалення функціональної підготовленості на попередньому базовому етапі ми рекомендуємо впроваджувати наступні засоби:

1. Засоби загальної фізичної підготовки (ЗФП) аеробного спрямування. Робота на кардіотренажерах (велоергометр, еліптичний тренажер) або легкий крос тривалістю 20–30 хвилин у зоні низької інтенсивності (ЧСС 110–130 уд/хв) двічі на тиждень у дні, вільні від важких силових тренувань.

2. Кругові тренування з власною вагою або легкими обтяженнями, спрямовані на опрацювання м'язів-антагоністів та стабілізаторів (м'язи кора, ротаторна манжета плеча). Це сприяє усуненню м'язових дисбалансів [2, с. 51–52].

Ефективне поєднання СФП та функціональної підготовки вимагає раціонального планування мікроциклів. Найбільш доцільною є хвилеподібна динаміка навантажень. Наприклад, у тижневому мікроциклі з 4-х тренувань два заняття відводяться на об'ємну роботу базового характеру (розвивальне навантаження), одне – на підтримувальне навантаження з акцентом на швидкісно-силові якості, і ще одне заняття носить відновлювально-функціональний характер. Такий підхід дозволяє зберегти високий рівень адаптаційного резерву організму та уникнути перенапруження центральної нервової системи [4, с. 88–90].

Висновки. Вдосконалення підготовленості пауерліфтерів на попередньому базовому етапі вимагає комплексного підходу. Доведено, що фокус виключно на спеціальній фізичній підготовці обмежує потенціал спортсмена у довгостроковій перспективі. Органічне включення засобів функціональної та загальної фізичної підготовки у структуру тренувальних мікроциклів сприяє формуванню надійної бази для виконання високоінтенсивних спеціалізованих навантажень на наступних етапах підготовки, мінімізує ризики травм та подовжує спортивне довголіття атлетів. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці індивідуалізованих програм поєднання СФП та ЗФП для пауерліфтерів різних вагових категорій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Дворкін Л. С. Важка атлетика та пауерліфтинг : підручник. Київ : Олімпійська література, 2014. 382 с.

2. Зрожевський О. І., Олешко В. Г. Побудова тренувального процесу в силових видах спорту на етапі попередньої базової підготовки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № 3. С. 44–53.

3. Платонов В. М. Періодизація спортивного тренування. Загальна теорія та її практичне застосування. Київ : Олімпійська література, 2013. 624 с.

4. Стеценко А. І. Пауерліфтинг: теорія і методика викладання : навчальний посібник. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2020. 142 с.

В. В. Сінько,
здобувач 2 курсу
Науковий керівник:
В. О. Тищенко,
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
професор кафедри теорії та методики фізичної культури та спорту,
Запорізький національний університет,
м. Запоріжжя, Україна
ORCID 0009-0009-4918-7674

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ЧЕРЕЗ РОЗВИТОК ФУНКЦІОНАЛЬНИХ РЕЗЕРВІВ ОРГАНІЗМУ

У статті розглянуто теоретико-методичні аспекти вдосконалення фізичної підготовленості волейболістів шляхом розвитку функціональних резервів організму. Охарактеризовано методи пліометричного та інтервального тренування й функціонального тренінгу. Результати педагогічного експерименту підтвердили ефективність запропонованої методики: зафіксовано вірогідне підвищення показників аеробної та анаеробної продуктивності і вибухової сили нижніх кінцівок волейболістів.

Ключові слова: *волейбол, фізична підготовленість, функціональні резерви, тренувальний процес, пліометричне тренування, анаеробна продуктивність, інтервальне тренування, спортивна підготовка.*

The article examines the theoretical and methodological aspects of improving the physical fitness of volleyball players through the development of the body's functional reserves. The methods of plyometric and interval training and functional training are characterised. The results of the pedagogical experiment confirmed the effectiveness of the proposed methodology: a significant increase in aerobic and anaerobic productivity and explosive strength of the lower limbs of volleyball players was recorded.

Key words: *volleyball, physical fitness, functional reserves, training process, plyometric training, anaerobic productivity, interval training, sports preparation.*

Сучасний волейбол характеризується високою інтенсивністю ігрової діяльності, що пред'являє надзвичайно високі вимоги до рівня фізичної підготовленості спортсменів. У контексті зростання конкуренції на міжнародній арені особливої ваги набуває пошук ефективних методів розвитку функціональних резервів організму волейболістів як основи для вдосконалення їх спортивної майстерності [3, с. 45].

Проблема підвищення фізичної підготовленості волейболістів є предметом наукового пошуку багатьох дослідників. Разом із тим питання цілеспрямованого розвитку функціональних резервів організму в системі підготовки волейболістів залишається недостатньо вивченим та потребує подальшого дослідження [7, с. 112].

Актуальність теми зумовлена необхідністю розробки науково обґрунтованих підходів до вдосконалення фізичної підготовленості волейболістів з урахуванням специфіки змагальної діяльності та індивідуальних можливостей спортсменів [1, с. 28].

Фізична підготовленість волейболістів є багатокомпонентним явищем, що включає розвиток силових якостей, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей. Науковці наголошують, що саме комплексний розвиток цих якостей забезпечує ефективне виконання ігрових дій та досягнення високих спортивних результатів [5, с. 67].

Аналіз змагальної діяльності волейболістів свідчить, що упродовж гри спортсмени виконують від 250 до 300 стрибків, долаючи відстань 1 000–1 500 м. При цьому 70–80 % навантаження має анаеробний характер, а решта – аеробний [2, с. 89]. Така специфіка змагальної діяльності визначає особливі вимоги до функціональних резервів організму волейболістів.

Фізична підготовка волейболістів складається із загальної та спеціальної. Загальна фізична підготовка спрямована на розвиток фундаментальних рухових якостей, тоді як спеціальна орієнтована на формування тих якостей, які безпосередньо визначають ефективність ігрової діяльності [8, с. 34].

Функціональні резерви організму – це здатність фізіологічних систем до посиленої діяльності порівняно зі станом відносного спокою. У спортивному контексті функціональні резерви визначають потенційні можливості спортсмена до виконання фізичної роботи певної тривалості та інтенсивності [4, с. 156].

Виділяють такі основні компоненти функціональних резервів: кардіореспіраторний резерв (можливості серцево-судинної та дихальної систем),

м'язовий резерв (силові та швидкісно-силові можливості), енергетичний резерв (аеробні та анаеробні можливості організму), нейром'язовий резерв (ефективність регуляції рухів) [6, с. 78].

Для волейболістів особливого значення набувають швидкісно-силові резерви та анаеробна потужність, оскільки саме ці характеристики визначають ефективність стрибкової діяльності та швидкісних переміщень під час гри [9, с. 201].

Сучасна практика спортивного тренування передбачає використання різноманітних методів розвитку функціональних резервів організму. До найбільш ефективних методів розвитку функціональних резервів волейболістів належать: пліометричне тренування, інтервальне тренування високої інтенсивності (HIIT), кросфіт-тренування та функціональний тренінг [2, с. 95].

Пліометричне тренування є одним із ключових методів розвитку вибухової сили волейболістів. Виконання вправ із максимальною швидкістю скорочення м'язів сприяє підвищенню нейром'язової координації та потужності рухових одиниць [10, с. 45]. Дослідження показують, що 8-тижневий курс пліометричних тренувань підвищує висоту стрибка волейболістів на 12–18 % [5, с. 72].

Метод інтервального тренування передбачає чергування навантажень різної інтенсивності з регламентованими інтервалами відпочинку. Використання інтервального методу у підготовці волейболістів сприяє підвищенню аеробної та анаеробної потужності, покращенню відновлення між ігровими епізодами [1, с. 35].

Функціональний тренінг спрямований на розвиток м'язів-стабілізаторів і покращення міжм'язової координації. Вправи функціонального тренінгу відтворюють рухові паттерни, характерні для ігрової діяльності волейболістів, що забезпечує позитивний перенос тренувальних ефектів у змагальну практику [7, с. 118].

Ефективне планування тренувального процесу є необхідною умовою розвитку функціональних резервів організму волейболістів. Науковці рекомендують будувати тренувальний процес на основі принципів системності, поступовості та індивідуалізації навантаження [3, с. 52].

Відповідно до блокової концепції тренування, підготовчий період доцільно розподілити на три мезоцикли: перший – розвиток загальних функціональних резервів (аеробна база), другий – розвиток спеціальних функціональних резервів (швидкісно-силові якості), третій – реалізаційний (інтеграція набутих якостей у тренувальну та змагальну діяльність) [4, с. 163].

Важливою складовою планування є контроль функціонального стану спортсменів. Для цього використовують комплекс показників: частоту серцевих скорочень у спокої, варіабельність серцевого ритму, рівень лактату в крові, результати функціональних тестів [8, с. 41].

З метою перевірки ефективності запропонованої методики розвитку функціональних резервів проведено педагогічний експеримент за участю волейболістів 18–22 років. Учасники були розподілені на контрольну (n = 15) та експериментальну (n = 15) групи. Тренувальний процес контрольної групи відповідав загальноприйнятій методиці, тоді як в експериментальній групі застосовувалася розроблена програма з пріоритетним розвитком функціональних резервів [6, с. 84].

Після 6 місяців педагогічного експерименту в учасників експериментальної групи зафіксовано вірогідне покращення показників максимального споживання кисню на 14,3 %, потужності анаеробного порогу на 11,7 %, висоти вертикального стрибка на 15,2 %, результатів тесту Купера на 8,6 % ($p < 0,05$) [9, с. 208].

У спортсменів контрольної групи також відзначено позитивну динаміку, однак приріст показників був вірогідно нижчим, ніж в учасників експериментальної групи ($p < 0,05$). Отримані результати підтверджують ефективність цілеспрямованого розвитку функціональних резервів організму як засобу вдосконалення фізичної підготовленості волейболістів [10, с. 51].

Висновки

1. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що фізична підготовленість волейболістів є багатокомпонентним явищем, яке визначається рівнем розвитку різних рухових якостей та функціональних можливостей організму. Удосконалення фізичної підготовленості нерозривно пов'язане з розвитком функціональних резервів організму спортсменів.

2. Визначено, що провідними методами розвитку функціональних резервів волейболістів є пліометричне тренування, інтервальне тренування високої інтенсивності та функціональний тренінг. Ефективність застосування зазначених методів суттєво залежить від їх раціонального поєднання та планомірного включення в загальну систему підготовки волейболістів.

3. Розроблена методика розвитку функціональних резервів організму, побудована на основі блокового принципу планування навантажень, дозволяє більш ефективно впливати на ключові фізіологічні системи, що забезпечують ефективність ігрової діяльності волейболістів.

4. Результати педагогічного експерименту підтвердили ефективність запропонованої методики. Застосування цілеспрямованого розвитку функціональних резервів організму сприяло вірогідному підвищенню показників аеробної та анаеробної продуктивності, вибухової сили нижніх кінцівок у волейболістів експериментальної групи порівняно з представниками контрольної групи.

5. Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні впливу різних режимів відновлення на функціональні резерви організму волейболістів, а також у розробці індивідуалізованих програм розвитку функціональних резервів з урахуванням ігрового амплуа спортсменів.

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. Волейбол : навчальна програма для ДЮСШ, СДЮСШОР / за ред. В. П. Іванова. Київ : Олімпійська література, 2009. 112 с.

3. Гаврилова Н. В., Петренко О. С. Особливості фізичної підготовки волейболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2018. № 4. С. 43–58.

4. Дубогай О. Д. Фізіологічні основи спортивного тренування : навчальний посібник. Київ : Вища школа, 2015. 248 с.

5. Євдокимов В. Г. Ефективність методів розвитку стрибучості у волейболістів різної кваліфікації. *Теорія і методика фізичного виховання.* 2020. № 2. С. 64–75.

6. Іванченко О. А. Функціональна підготовка волейболістів: методичні рекомендації. Запоріжжя : ЗНУ, 2021. 96 с.

7. Козіна Ж. Л. Наукові основи індивідуалізації тренувального процесу баскетболістів високої кваліфікації : монографія. Харків : ХДАДМ, 2008. 396 с.

8. Лисенко О. М. Функціональна підготовленість спортсменів: теоретико-методичні аспекти. *Спортивна наука України.* 2019. № 1 (89). С. 30–48.

9. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичні застосування : підручник. Кн. 1. Київ : Олімпійська література, 2015. 680 с.

10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. Ч. 1. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004. 272 с.

Ю. Фещенко,
здобувач другого (магістерського) рівня, група ФКМЗ 25-1,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації
Науковий керівник:
В. П. Чаплигін,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет,
м. Ірпінь, Україна
ORCID 0000-0001-7562-9143

ВИХОВАННЯ ГНУЧКОСТІ ЗАСОБАМИ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті розглядається проблема розвитку гнучкості у дівчат 5–8 років та обґрунтовується необхідність впровадження інноваційних технологій у навчально-тренувальний процес. Сучасне зниження віку початкових груп і ускладнення вправ загострюють проблему підготовки, що зумовлює потребу вдосконалення системи тренувань і пошуку ефективних методів розвитку гнучкості в художній гімнастиці.

Ключові слова: *гнучкість, художня гімнастика, навчально-тренувальне заняття.*

The article examines flexibility development in girls aged 5–8 and the need for innovative training methods. Flexibility is essential for young gymnasts, but earlier training ages and increasing exercise complexity have intensified challenges. Improving training systems through more effective methods and tools is necessary to enhance flexibility and achieve higher performance in rhythmic gymnastics.

Keywords: *flexibility, rhythmic gymnastics, training session.*

Актуальність обраної теми дослідження визначається загостренням проблеми розвитку фізичних якостей у дівчат 5–8 років, зокрема гнучкості, а також потребою впровадження сучасних інноваційних технологій у навчально-тренувальний процес. Гнучкість посідає провідне місце серед базових фізичних якостей юних гімнасток на початковому етапі підготовки.

Разом із тим сучасні тенденції, що характеризуються зниженням віку спортсменок у початкових групах художньої гімнастики та постійним підвищенням складності вправ, останніми роками суттєво ускладнили проблему їх якісної підготовки. Це зумовлює необхідність подальшого вдосконалення тренувального процесу юних спортсменок шляхом пошуку більш ефективних форм, засобів і методів розвитку гнучкості, що сприятиме досягненню високих результатів у даному виді спорту.

Мета дослідження – експериментально підтвердити ефективність впливу педагогічної технології на розвиток гнучкості у дівчат 5–8 років, які займаються художньою гімнастикою на етапі базової підготовки.

Виклад основного матеріалу. Художня гімнастика відноситься до складно координаційних видів спорту, де рівень майстерності визначається здатністю спортсменок виконувати рухи з високою точністю та координацією, демонструвати розвинену гнучкість і передавати емоційний зміст за допомогою роботи з різними предметами. Етап базової підготовки є ключовим у формуванні спортивної майстерності, і ефективність його організації безпосередньо впливає на досягнення високих результатів у цьому виді спорту.

У художній гімнастиці провідне місце в навчально-тренувальному процесі займає технічна підготовка, якій приділяється значна увага. Водночас її рівень значною мірою визначається фізичною підготовленістю спортсменки, насамперед розвитком гнучкості. Зокрема, оволодіння низкою вправ є неможливим без достатнього рівня гнучкості та здатності виконувати рухи з великою амплітудою.

У роботах Р. Андрєєвої обґрунтовано, що результативність тренувального процесу значною мірою залежить від доцільного добору засобів і методів спортивної підготовки [1]. Водночас відзначається недостатня кількість спеціалізованих досліджень, присвячених розвитку гнучкості саме у дівчат, які займаються художньою гімнастикою у віці 5–8 років на етапі базової підготовки. Більшість гімнастичних вправ за своїми біомеханічними характеристиками практично повністю зумовлені рівнем розвитку гнучкості.

Висновки. Проведений аналіз навчально-тренувального процесу спортсменок у художній гімнастиці на етапі базової підготовки свідчить, що за умови цілеспрямованого та комплексного розвитку гнучкості юні гімнастки швидше й ефективніше оволодівають спеціальними руховими діями. Важливою умовою організації занять є гармонійне поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки, невід’ємною складовою яких виступає гнучкість.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва Р. І. Технологія навчання техніки вправ з обручем на основі спеціальної фізичної підготовки юних гімнасток : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання та спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Харків, 2022.

В. В. Ярина,
здобувач 2 курсу
Науковий керівник:
О. М. Внукова,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я,
Київський національний університет технологій та дизайну,
м. Київ, Україна
ORCID 0000-0002-9306-7700

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ДИСЦИПЛІНОВАНІСТЬ СТУДЕНТІВ

Досліджено роль фізичної культури в розвитку особистості сучасних студентів. На основі проведеного опитування проаналізовано взаємозв'язок фізичної активності студентів та формування дисциплінованості.

Ключові слова: *фізична культура, студенти, розвиток особистості, дисциплінованість.*

The role of physical culture in the development of the personality of modern students was studied. Based on the survey, the relationship between students' physical activity and the formation of discipline was analyzed.

Keywords: *physical education, students, personal development, discipline.*

Дисциплінованість є ключовою якістю для успішного навчання та особистісного розвитку студентів. В останні роки увага дослідників звертається на роль фізичної культури і спорту в становленні та розвитку особистості, наприклад, авторами: Максимчук, Б., Максимчук І., Розенберг І., Нечипорчук Т., Деркач А. [1], Топчієва Г. О. [2]. З метою дослідження взаємозв'язку фізичної культури та дисциплінованості нами було проведено опитування студентів Київського національного університету технологій та дизайну, у якому навчаються представники різних регіонів України. Всього в опитуванні взяли участь 30 осіб різних курсів та спеціальностей.

На запитання: «Чи вважаєш ти себе дисциплінованою людиною?», – більшість опитаних (77,8 %) відповіла позитивно. Це свідчить про відповідальне ставлення студентів до власного розвитку. Але 23,3 % не вважають себе дисциплінованими, що вказує на наявність проблеми у формуванні

даної якості. Лише 20 % опитаних намагається дотримуватись пунктуальності. 80 % респондентів вказали, що спізнюються на зустрічі або заняття. Це підкреслює проблему дисциплінованості у студентської молоді.

Ми поцікавились у респондентів, чи займаються вони фізичною культурою? Переважна більшість опитаних (83,3 %) відповіла позитивно. Найчастіше студенти займаються фізичною активністю 1–2 рази на тиждень або більше, що позитивно впливає на їхній фізичний та психологічний стан (рис. 1).

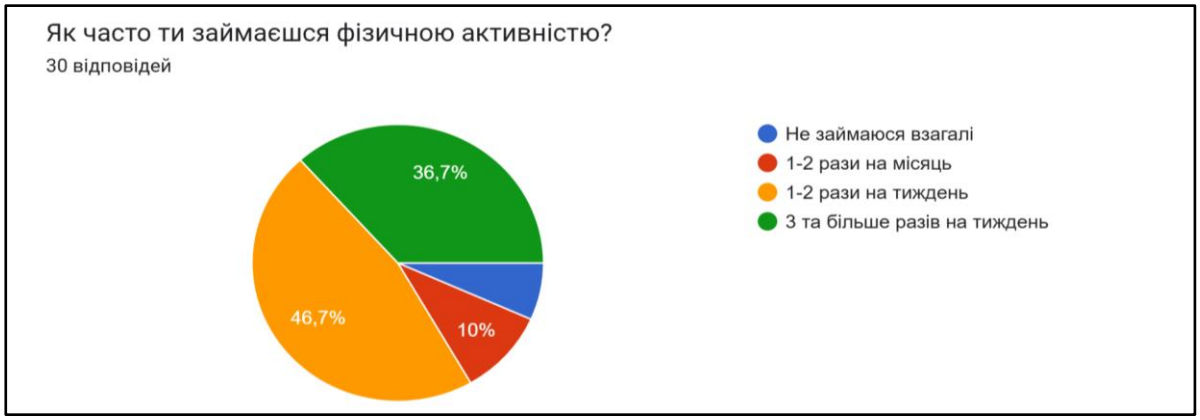


Рисунок 1 – Опитування щодо занять студентами фізичною культурою

Відмічаємо, що більшість опитаних (73,3 %) зазначила, що навіть за відсутності бажання вони все одно йдуть на тренування. Це свідчить про розвиток сили волі та самодисципліни. У той же час перешкодами для занять спортом є брак часу (у 73,3 % опитаних), лінощі (у 40 %) та відсутність належних умов (у 26,7 %). Найбільш поширеною мотивацією для занять фізичною культурою серед респондентів стали: покращення фізичної форми (73,3 %), зміцнення здоров’я (70 %) та підвищення настрою (56,7 %).

70 % опитаних уважають, що спорт позитивно впливає на виховання дисципліни. На запитання: «Як ти дієш, якщо фізичні вправи здаються занадто складними?» – більшість респондентів намагається подолати труднощі (53,3 %) та не здається перед складними вправами (16,7 %). Головною мотивацією у студентів не порушувати дисципліну є особиста відповідальність, бажання бути пунктуальним та досягати поставлених цілей (рис. 2).

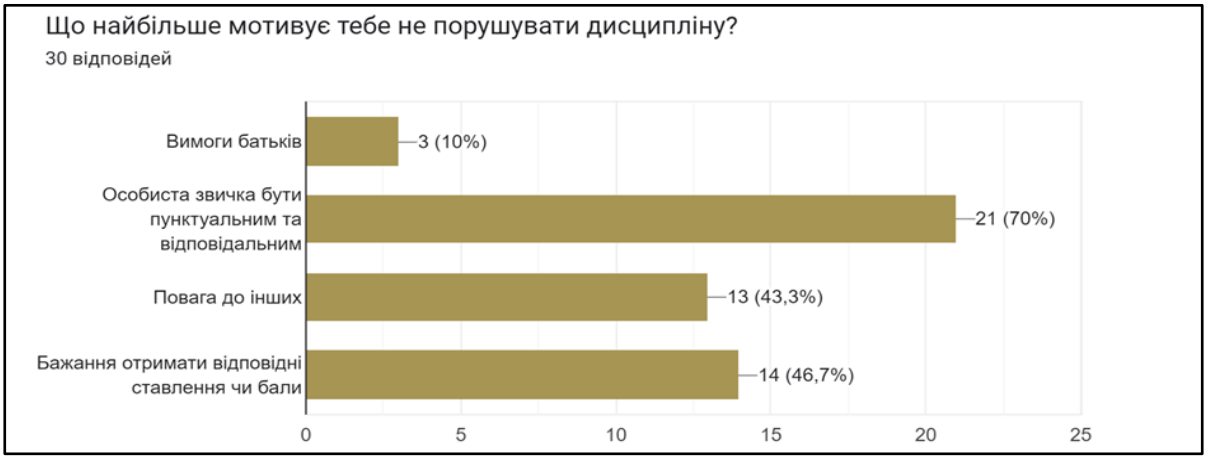


Рисунок 2 – Опитування щодо мотивації бути дисциплінованими

Опитані (43,3 %) зазначили, що спорт допомагає дотримуватися режиму дня та більш ефективно планувати свій час. Завдяки спорту у студентів найбільше розвинулись: пунктуальність (40 %), стійкість до труднощів (50 %), вміння доводити розпочате до кінці (56,7 %) та долати власне «не хочу» (63,3 %). Більшість респондентів оцінила свій рівень самодисципліни за 10-ти бальною шкалою вище середнього на 7 та 8 балів (по 33,3 %), що свідчить про прагнення до саморозвитку. Учасники опитування повністю (43,3 %) або частково (40 %) погодилися з тим, що спорт допомагає формувати характер людини.

Отже, результати дослідження підтвердили, що фізична культура сприяє розвитку дисципліни, а також загальному розвитку студентів. Тому є необхідність посилювати фізичне виховання у закладах вищої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Роль фізичної культури та спорту в становленні та розвитку сучасної особистості / Б. А. Максимчук, І. А. Максимчук, І. Л. Розенберг, Т. Г. Нечипорчук, А. В. Деркач. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Серія 15. № 3 (189). С. 108–114.

2. Топчієва Г. О. Вплив фізичної культури і спорту на формування особистості. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації* : матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Переяслав, 2023. Вип. 91. С. 154–156.

СЕКЦІЯ 2
ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

Керівник секції: Сергієнко Юрій Петрович,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Я. В. Ісічко,
аспірант 1 курсу
Науковий керівник:
Ю. М. Тропін,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри одноборств,
Харківська державна академія фізичної культури,
м. Харків, Україна
ORCID 0000-0002-6691-2470

РОЛЬ АНАЛІЗУ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УДОСКОНАЛЕННІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ БРАЗИЛЬСЬКОГО ДЖІУ-ДЖИТСУ

Розглянуто значення аналізу змагальної діяльності у вдосконаленні системи підготовки спортсменів з бразильського джіу-джитсу. Висвітлено особливості структури поєдинку, техніко-тактичних дій та позиційної боротьби. Показано, що використання результатів аналізу змагань сприяє оптимізації тренувального процесу, підвищенню ефективності техніко-тактичної підготовки та результативності виступів спортсменів.

Ключові слова: *бразильське джіу-джитсу, змагальна діяльність, техніко-тактичні дії, моделювання, індивідуалізація.*

The significance of analyzing competitive activity in improving the training system of Brazilian Jiu-Jitsu athletes is considered. The features of bout structure, technical and tactical actions, and positional fighting are highlighted. It is shown that the use of competition analysis results contributes to optimizing the training process, increasing the effectiveness of technical and tactical preparation, and improving athletes' competitive performance.

Keywords: *Brazilian Jiu-Jitsu, competitive activity, technical and tactical actions, modeling, individualization.*

Сучасний розвиток єдиноборств характеризується постійним підвищенням рівня конкуренції на міжнародній спортивній арені, удосконаленням техніко-тактичної майстерності спортсменів та зростанням вимог до ефективності системи підготовки. У цих умовах особливого значення набуває використання науково обґрунтованих підходів до організації тренувального процесу, які базуються на об'єктивному аналізі показників змагальної діяльності. Саме змагальна діяльність є інтегральним проявом рівня підготовленості спортсмена, оскільки в умовах поєдинку реалізуються технічні, тактичні, фізичні та психофізіологічні можливості спортсмена [1, с. 5–6].

Бразильське джіу-джитсу (BJJ) є одним із найбільш динамічних і популярних сучасних видів єдиноборств, який характеризується складною техніко-тактичною структурою поєдинку, значною різноманітністю прийомів та високою роллю позиційної боротьби у партері. На відміну від багатьох інших видів боротьби, у BJJ велике значення мають переходи між позиціями, контроль суперника та створення умов для проведення больових або задушливих прийомів. У зв'язку з цим ефективність змагальної діяльності значною мірою визначається здатністю спортсмена швидко оцінювати ситуацію, приймати оптимальні тактичні рішення та реалізовувати технічні дії в умовах активної протидії суперника [5, с. 1152–1153].

Удосконалення підготовки спортсменів у бразильському джіу-джитсу неможливе без систематичного аналізу змагальної діяльності, який дозволяє визначити закономірності ведення поєдинків, частоту та ефективність застосування різних техніко-тактичних дій, а також фактори, що визначають успішність виступів спортсменів. Аналіз змагальної діяльності дає можливість отримати об'єктивну інформацію щодо структури поєдинку, динаміки техніко-тактичних дій, тривалості окремих фаз боротьби та результативності атакувальних і захисних дій. На основі цих даних формується науково обґрунтована база для вдосконалення тренувального процесу.

У сучасній теорії спортивного тренування аналіз змагальної діяльності розглядається як один із ключових інструментів управління підготовкою спортсменів. Отримані результати дозволяють визначити найбільш значущі показники ефективності боротьби, розробляти модельні характеристики змагальної діяльності спортсменів різного рівня кваліфікації, а також формувати оптимальні напрями техніко-тактичної підготовки [3, с. 35–37].

Однією з характерних особливостей бразильського джіу-джитсу є складна позиційна структура поєдинку. Боротьба у партері передбачає постійні переходи між різними позиціями, такими як гард, напівгард, сайд-контроль, маунт, бек-контроль та іншими. Кожна з цих позицій має свої

техніко-тактичні особливості та створює певні можливості для проведення атакувальних дій. Тому аналіз змагальної діяльності дозволяє визначити, які позиції є найбільш ефективними з точки зору досягнення перемоги, а також які технічні дії найчастіше призводять до результативного завершення поєдинку.

Важливим напрямом аналізу змагальної діяльності є дослідження частоти використання техніко-тактичних дій та їх результативності. У процесі змагальної боротьби спортсмени застосовують широкий арсенал технічних прийомів, що включає кидки, перевороти, утримання, больові та задушливі прийоми. Однак не всі ці дії мають однакову ефективність у змагальних умовах. Тому визначення найбільш результативних технічних дій дозволяє оптимізувати зміст технічної підготовки та зосередити увагу тренувального процесу на вдосконаленні тих прийомів, які найбільш часто застосовуються у поєдинках і забезпечують досягнення перемоги.

Не менш важливим аспектом є дослідження часової структури поєдинку. Аналіз тривалості окремих фаз боротьби дозволяє визначити, яка частина поєдинку припадає на боротьбу у стійці, а яка – на боротьбу у партері, а також оцінити інтенсивність техніко-тактичних дій у різні періоди поєдинку. Отримані дані мають важливе значення для планування тренувального процесу, оскільки дозволяють моделювати змагальні умови під час тренувань та підвищувати функціональну готовність спортсменів до специфічних навантажень.

Результати аналізу змагальної діяльності також сприяють удосконаленню тактичної підготовки спортсменів [2, с. 172–173]. Тактична майстерність у BJJ проявляється у здатності спортсмена ефективно використовувати свої технічні можливості залежно від ситуації, що складається у поєдинку. Аналіз поєдинків дозволяє виявити найбільш ефективні тактичні схеми ведення боротьби, визначити типові помилки спортсменів та розробити рекомендації щодо підвищення ефективності тактичних дій.

Крім того, систематичний аналіз змагальної діяльності дозволяє здійснювати індивідуалізацію підготовки спортсменів [4, с. 2725–2726]. Кожен спортсмен має свої індивідуальні техніко-тактичні особливості, рівень фізичної підготовленості та психологічні характеристики. Тому результати аналізу виступів спортсмена у змаганнях дають можливість визначити його сильні та слабкі сторони, що створює передумови для корекції індивідуальних програм підготовки.

Важливим аспектом використання результатів аналізу змагальної діяльності є формування модельних характеристик боротьби. Модельні характеристики відображають типову структуру поєдинку та основні показники техніко-тактичної діяльності спортсменів певного рівня підготовленості. Вони можуть включати кількість технічних дій у поєдинку, частоту переходів між позиціями, ефективність атакувальних і захисних дій, а також тривалість окремих фаз боротьби. Наявність таких моделей дозволяє тренерам визначати орієнтири для підготовки спортсменів та здійснювати об’єктивний контроль рівня їхньої підготовленості.

Таким чином, аналіз змагальної діяльності у бразильському джіу-джитсу є важливим науково-практичним інструментом удосконалення системи підготовки спортсменів. Його результати можуть використовуватися для оптимізації техніко-тактичної та тактичної підготовки, підвищення ефективності тренувального процесу, формування модельних характеристик боротьби та індивідуалізації підготовки спортсменів.

Висновки. Аналіз змагальної діяльності дозволяє отримати об’єктивну інформацію про структуру поєдинків, особливості техніко-тактичних дій та фактори, що визначають ефективність боротьби у бразильському джіу-джитсу. Використання результатів такого аналізу у тренувальному процесі сприяє оптимізації змісту підготовки спортсменів, удосконаленню техніко-тактичної та тактичної майстерності, а також підвищенню результативності їх виступів у змаганнях. Систематичне застосування аналізу змагальної діяльності створює передумови для науково обґрунтованого управління тренувальним процесом та подальшого зростання спортивної майстерності спортсменів, що спеціалізуються у бразильському джіу-джитсу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойченко Н., Безатосна А., Шандригось В. Моделі показників змагальної діяльності самбісток до 50 кг, 54 кг, 59 кг. *Єдиноборства*. 2024. № 3 (33). С. 4–16.

2. Задорожна О. Р., Пітин М. П. Тактична підготовка у професійній підготовці майбутніх тренерів зі спортивних єдиноборств. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. 3К (123). С. 172–175.

3. Ісічко Я., Гінзбург І. Показники ефективності змагальної діяльності в бразильському джиу-джитсу. *Єдиноборства*. 2026. № 2 (40). С. 34–41.

4. Andreato, L. V., Franchini, E., Moraes, S. M. F. et al. (2015). Physiological and technical-tactical analysis in Brazilian jiu-jitsu. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29 (10), 2724–2731.

5. Tropin, Y., Podrigalo, L., Romanenko, V., Kovalenko, Y., Boychenko, N., Podrigalo, O., & Volodchenko, O. (2024). Using static-dynamic exercises to improve strength performance in elite brazilian jiu-jitsu athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 24 (5). 1152–1161.

Н. В. Бойченко,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри одноборств,
Харківська державна академія фізичної культури,
м. Харків, Україна
ORCID 0000-0003-4821-5900

МОДЕЛЬ ШВИДКОСТІ РОЗПІЗНАВАННЯ 2D ТА 3D ОБ'ЄКТІВ У ПРОСТОРІ ДЗЮДОЇСТОК 16–17 РОКІВ

Досліджено модель швидкості розпізнавання 2D та 3D об'єктів у просторі дзюдоїсток 16–17 років (n = 10), кваліфікації КМС, МСУ. Встановлено середній час реакції 798,7 мс та помилки 4,4 %. Виявлено варіативність показників за етапами та складність розпізнавання 3D-форм. Отримані дані можуть бути використані для вдосконалення тренувального процесу спортсменок.

Ключові слова: *дзюдоїстки, модель, об'єкти, розпізнавання, час реакції.*

The model of the speed of recognition of 2D and 3D objects in the space of 16–17-year-old judokas (n = 10) with qualifications of candidates for masters of sports, masters of sports of Ukraine. The average reaction time was 798,7 ms and the errors were 4,4 %. The variability of the indicators by stages and the difficulty of recognizing 3D forms were revealed. The obtained data can be used to improve the training process of female athletes.

Keywords: *judokas, model, objects, recognition, reaction time.*

В педагогічному експерименті приймали участь кваліфіковані дзюдоїстки (n = 10), віком 16–17 років, кваліфікації КМС, МСУ. Для оцінки просторового сприйняття застосовувався тест на швидкість розпізнавання 2D та 3D об'єктів у просторі за допомогою мобільного застосунку «Spatial Perception» [1; 2]. При проходженні тесту необхідно порівнювняти два об'єкти (геометричні фігури) протягом певного етапу (від 2 до 4). Тестова вправа була налаштована з кількістю 20 спроб в етапі.

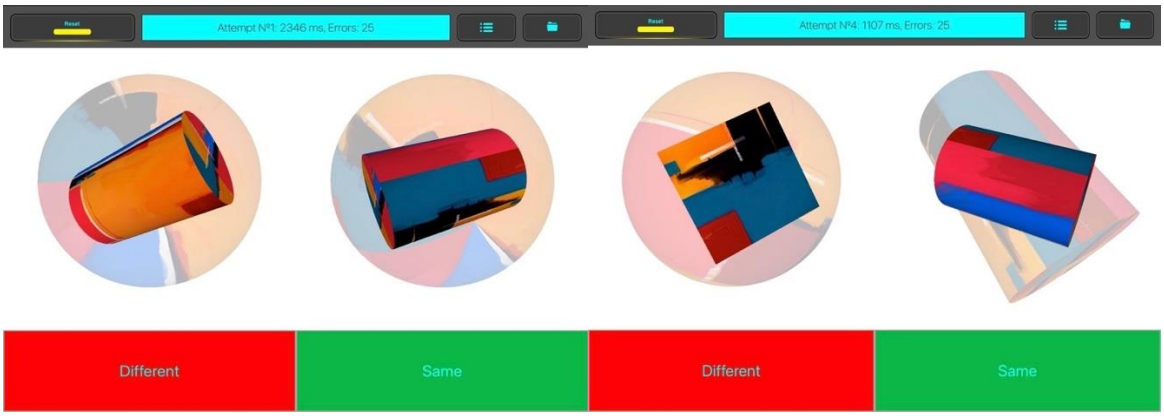


Рисунок 1 – Четвертий етап оцінки просторового сприйняття, що включає обертання 3D-фігури на фоні зорових стимулів

Модель швидкості розпізнавання 2D та 3D об’єктів у просторі дзюдоїсток 16–17 років має наступні параметри: 798,7 мс, SD: 160,0 мс, Медіана: 776,5 мс, 1-й квартиль: 648,8 мс, 3-й квартиль: 852,5 мс, Помилки: 4.4 %. Геометричні фігури, що спричинили найбільше помилок: «Куб».

Результати тестування по етапах представлено на рисунках 3.4, 3.5.

Перший етап. Середнє значення: 760,8 мс, SD: 142,9 мс, Медіана: 742,5 мс, 1-й квартиль: 648,8 мс, 3-й квартиль: 852,5 мс.

Другий етап. Середнє значення: 823,8 мс, SD: 161,7 мс, медіана: 796,6 мс, 1-й квартиль: 700,9 мс, 3-й квартиль: 940,9 мс.

Третій етап. Середнє значення: 793,1 мс, SD: 149,3 мс, медіана: 779,0 мс, 1-й квартиль: 679,3 мс, 3-й квартиль: 892,4 мс.

Четвертий етап. Середнє значення: 817,2 мс, SD: 139,4 мс, медіана: 803,6 мс, 1-й квартиль: 724,0 мс, 3-й квартиль: 893,4 мс.

Відсоток помилок за етапами тестування: перший етап: 5,0 %; другий етап: 6,0 %; третій етап: 3,5 %; четвертий етап: 3,0 %.

Отримані результати педагогічного експерименту дозволяють сформувати узагальнену модель швидкості розпізнавання 2D та 3D об’єктів у просторі дзюдоїсток 16–17 років кваліфікації КМС, МСУ. Встановлено, що середній час реакції становить 798,7 мс при відносно помірній варіативності показників (SD = 160,0 мс), що свідчить про достатньо сформований, але ще нестабільний рівень просторового сприйняття у спортсменок даної вікової групи.

Аналіз розподілу (медіана – 776,5 мс; міжквартильний інтервал – 648,8–852,5 мс) підтверджує однорідність вибірки та відсутність критичних відхилень, що дозволяє використовувати отримані дані як орієнтовні нормативні значення. Загальний відсоток помилок (4,4 %) вказує на достатню

точність виконання завдання, однак наявність складних для сприйняття об’єктів (зокрема, «куб») свідчить про специфічні труднощі у просторовому аналізі тривимірних форм.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Романенко В. Використання інноваційних, мобільних технології в тренувальному процесі єдиноборців. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. 2025. С. 50–55.

2. Romanenko V., Cynarski W. J., Tropin Y., Kovalenko Y., Korobeynikov G., Piatysotska S., Gaziyev S. Methodology for assessing spatial perception in martial arts. *Applied Sciences*. 2025. *15* (6). С. 3413.

В. В. Веселова,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації, Державний податковий університет, м. Ірпінь, Україна
ORCID 0009-0002-0429-2912;
М. Веселова,
здобувачка вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, Державний податковий університет, м. Ірпінь, Україна

ПРО ДОТРИМАННЯ ГЕНДЕРНОЇ РІВНОСТІ В ОРГАНІЗАЦІЇ ТА УПРАВЛІННІ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ НА СВІТОВОМУ Й РЕГІОНАЛЬНОМУ РІВНІ

Питання дотримання гендерної рівності є вкрай актуальним у всіх сферах життя, що підкріплюється важливими міжнародними актами [10]. Світовий олімпійський спорт не є винятком в цьому процесі, а Міжнародний олімпійський комітет, зокрема, приділяє гендерній рівності велику увагу. Гендерні питання є вкрай важливими також і в українському суспільстві, в тому числі це стосується керівних посад в органах державної і місцевої виконавчої влади, місцевого самоврядування, громадських організаціях сфери фізичної культури і спорту.

Ключові слова: *історія олімпійського спорту, організація та управління олімпійським рухом, гендерна рівність.*

The issue of ensuring gender equality is highly relevant in all spheres of life, which is confirmed by a number of important international legal acts [10]. The global Olympic sport is no exception to this process, and the International Olympic Committee, in particular, pays significant attention to gender equality.

Gender issues are also of great importance in Ukrainian society, particularly regarding the representation of women and men in leadership positions in state and local executive authorities, local self-government bodies, and public organizations in the field of physical culture and sports.

Keywords: *history of Olympic sport, organization and management of the Olympic movement, gender equality.*

Вступ із визначенням актуальності роботи. Статутом Організації Об'єднаних Націй 1945 року проголошується, що «Ми, народи об'єднаних націй, сповнені рішучості… знову затвердити віру в основні права людини, в гідність і цінність людської особистості, у рівноправність чоловіків і жінок…» [1]. Комітет Міністрів Ради Європи у своїй Декларації 2009 року щодо забезпечення на практиці гендерної рівності зазначає про те, що «гендерна рівність є невід'ємною частиною прав людини та основних засад демократії» [7].

Політика Міжнародного олімпійського комітету щодо гендерної рівності, забезпечення рівних права і можливості для чоловіків та жінок у спорті є одним із ключових напрямків олімпійського руху та спирається як на Олімпійську хартію, так і на Олімпійський порядок денний 2020+5 [9].

Мета: проаналізувати політику Міжнародного олімпійського комітету щодо дотримання гендерної рівності

Завдання дослідження. Зробити порівняльний аналіз дотримання гендерної рівності у керівних органах сферою фізичної культури і спорту на міжнародному рівні.

Виклад основного матеріалу. Довгострокова стратегія МОК передбачає зрівняння кількості учасників-чоловіків і жінок на Олімпійських іграх, в результаті якої Ігри XXXIII Олімпіади 2024 року в Парижі стали першими в історії з однаковою кількістю спортсменів (50/50), а в програмі Ігор XXXIV Олімпіади 2028 року в Лос-Анджелесі заплановано їх повну рівність, а також збільшення кількості змішаних командних змагань.

МОК також активно сприяє просуванню жінок-спортсменок у тренерській роботі та спортивному менеджменті, зокрема, заохочує й підтримує їх залучення у спорті на всіх рівнях та у всіх структурах з метою домогтися здійснення принципу рівності чоловіків і жінок [3].

Олімпійський порядок денний 2020+5 (Olympic Agenda 2020+5) визначається дотримання гендерної рівності у наступних напрямах: спорт, управління, висвітлення, фінансування, HR/моніторинг комунікацій [4; 9].

Вперше в історії Міжнародний олімпійський комітет очолила жінка, дворазова олімпійська чемпіонка з плавання та член МОК, представниця Африки Кірсті Ковентрі. Нову очільницю МОК було обрано 20 березня 2025 року на 144-й сесії в Греції на 8-річний термін.

Виконавча рада Міжнародного олімпійського комітету, заснована ще у 1921 році, станом на 2026 рік складається з Президента, чотирьох віцепрезидентів та десяти інших членів – це 5 жінок та 10 чоловіків [3].

У Європейських олімпійських комітетах (ЄОК), які очолює Президент Спіросом Капралосом у виконавчому органі працюють 12 чоловіків і 8 жінок (60/40 %) [2; 9], тобто кількість жінок також складає не менше 1/3 керівного складу.

В Україні гендерна рівність визначена Законом України «Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків» як «рівний правовий статус жінок і чоловіків та рівні можливості для його реалізації, що дозволяє особам обох статей брати рівну участь у всіх сферах життєдіяльності суспільства» [5].

До складу Виконавчого комітету Національного олімпійського комітету України входить 6 жінок з 21 представника, що складає 28,6 %. Кількість жінок, що очолюють регіональні відділення НОК України складає 4 з 27 голів (14,8 %) [8].

Структурні підрозділи з фізичної культури і спорту Київської міської, обласних державних (військових) адміністрацій очолюють 5 жінок та 20 чоловіків, що складає 20 % [6].

Висновки.

1. Забезпечення рівних прав жінок та чоловіків є одним із сучасних викликів суспільства на різних рівнях.

2. В Олімпійському русі питанням гендерної рівності приділяється велика увага, що включає як рівну кількість спортсменів та спортсменок, які беруть участь у Олімпійських іграх, так і не менше 1/3 частини жінок у керівництві міжнародних організацій у сфері фізичної культури і спорту.

3. На національному рівні ця тенденція також поступово рухається у бік все більшого залучення жінок до керівництва фізкультурно-спортивною сферою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Convention for the Protection of Human Rights and Fundamental Freedoms. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_010#Text

2. European Olympic Committees. URL : https://www.eurolympic.org/ 4A

3. International Olympic Committee (IOC). URL : https://www.olympics.com/ioc/

4. Веселова В. В. Про дотримання гендерної рівності у сучасному світовому олімпійському русі. Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф., м. Ірпінь, 22–23 трав. 2025 р. Ірпінь : Державний податковий університет, 2025. С. 73–76.

5. Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків : Закон України від 08.09.2005 № 2866-IV. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2866-15#Text

6. Каталог нормативних документів / Кабінет Міністрів України. URL : https://www.kmu.gov.ua/catalog

7. Міжнародні документи, ратифіковані Україною (гендерна політика). URL : https://mev.gov.ua/sites/default/files/field/file/gender/documents-Mizhnarodni-dokumenti-ratifikovani-Ukrainoyu.pdf

8. Національний олімпійський комітет України. URL : https://noc-ukr.org/7A

9. Олімпійський порядок денний 2020. Рекомендації. URL : https://noc-ukr.org/pages/officialdocuments/olimpiyskiy-poryadok-denniy-2020-20-20-rekomendaciy

10. Резолюція Ради Безпеки ООН 1325. URL : https://nssu.gov.ua/genderna-rivnist/rezolyuciya-radi-bezpeki-oon-1325

О. В. Дрюков,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту,
Хмельницький інститут соціальних технологій Університету «Україна»,
м. Хмельницький, Україна
ORCID 0000-0002-3092-0719;
Л. С. Кравчук,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту,
Хмельницький інститут соціальних технологій Університету «Україна»,
м. Хмельницький, Україна
ORCID 0000-0002-1531-6601

ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ АСПЕКТИ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОГО ТА МЕДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ФРАНЦІЇ (ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД)

Показано, що для якісної підготовки національних команд до Олімпійських ігор урядом країни приймаються державні стратегії (концепції) розвитку спорту вищих досягнень, у яких значну увагу приділяють вдосконаленню науково-методичного та медичного забезпечення (НМ та МЗ) підготовки спортсменів національних команд.

Ключові слова: *медицина, наука, організація, підготовка спортсменів.*

It is shown that in order to provide the qualitative preparation of national teams for the Olympic Games, the government of the country adopts state strategies (concepts) for the development of elite sports, in which considerable attention is paid to improving the scientific-methodical and medical support (SM and MS) of the national team athletes' preparation.

Keywords: *medicine, science, organization, preparation of athletes.*

Вступ. На сучасному етапі розвитку спорту, Франція – одна з найуспішніших спортивних країн світу. Однією з важливіших особливостей успішного розвитку спорту вищих досягнень є створення високоефективної системи науково-методичного та медичного забезпечення (далі – НМ та МЗ) підготовки спортсменів.

Мета роботи – здійснити аналітичний огляд організації науково-методичного та медичного забезпечення підготовки спортсменів у Франції.

Методи. Аналіз науково-методичної літератури та документальних джерел, систематизація та узагальнення.

Результати. У Франції провідною організацією країни, що займається питаннями НМ та МЗ підготовки спортсменів національних команд, є Національний інститут спорту та фізичного виховання (INSEP), який підпорядковується Міністерству спорту Франції [2].

Основна особливість INSEP полягає у тому, що він поєднує вищу освіту, підготовку спортсменів та спортивну науку. Щорічний бюджет цієї установи становить близько 38 млн євро. У структурі INSEP функціонує Інститут біомедичних досліджень та спортивної епідеміології (IRMES), п`ять наукових лабораторій (біомеханіки та ергометрії, інформаційного забезпечення спорту, тренувальної та змагальної діяльності, спортивної психології та соціології) та аналітичний відділ «Спорт, експертиза та спортивні показники» (SEP), які забезпечують НМ та МЗ підготовки спортсменів національних команд [3].

Слід зазначити, що визначення переліку послуг для національних команд пов`язано з намаганням сформувати однакове розуміння змісту НМ та МЗ спортивної підготовки з боку практиків та науковців, яке ґрунтується на пошуку резервних можливостей медико-біологічної, психологічної та педагогічної спрямованості й комплексного їх використання у процесі підготовки та участі у змаганнях. Для цього призначають спеціальні групи наукової підтримки підготовки спортсменів до Олімпійських ігор. Діяльністю груп наукової підтримки опікується директорат INSEP у тісній співпраці з керівництвом спортивних федерацій. До роботи в групах наукової підтримки команд залучають фізіотерапевтів, психологів, психоаналітиків, біомеханіків, лікарів, тренерів з функціональної підготовки. Їх завдання полягає в оперативному реагуванні на проблеми, які виникають у підготовці спортсменів, на основі експертизи, оцінювання та надання пропозицій для їх вирішення.

У 2017 р. на 131 сесії МОК у Лімі, столиці Перу, Франція отримала право на проведення у 2024 р. XXXIII Олімпійських ігор у Парижі, що послужило новим поштовхом у розвитку спорту вищих досягнень. Для підвищення якості підготовки спортсменів до Олімпійських ігор у Парижі була розроблена спеціальна програма «Спадщина 2024». Одним із напрямів цієї програми було вдосконалення НМ та МЗ підготовки спортсменів збірних

команд країни та спортивного резерву. Згідно з цією програмою до НМ та МЗ підготовки мають бути залучені спортсмени, які спроможні потрапити на XXXIII Олімпійські ігри. Найважливішим напрямом наукового забезпечення олімпійської підготовки є пошук нових технологій, які б дали змогу спортсменам одержати перевагу за рахунок використання нових ідей і методів у тренувальному процесі та змагальній діяльності.

Таким чином, INSEP – основна організація країни з розвитку спортивної науки та організації НМ та МЗ підготовки спортсменів національних команд. У структурі INSEP діють наукові відділи та лабораторії, які визначають основні напрями науково-дослідної роботи з удосконалення спортивної підготовки, координують і контролюють НМ та МЗ підготовки спортсменів, беруть участь у впровадженні інноваційних наукових розробок у практику спортивної підготовки.

Висновки. У Франції для досягнення переваг на світовій арені приділяють значну увагу вдосконаленню науково-методичного та медичного забезпечення підготовки спортсменів національних команд. У цих країнах запроваджується випереджувальний розвиток спортивної науки з використанням інноваційних технологій у системі підготовки спортсменів національних команд.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Comite national olymique et sportif tracais / Francolympique.com : Official website [Internet]. URL : https://www.tranceolympique.com

2. INSEP. About INSEP [Internet]. URL : https://www.insep.fr/en/about-insep

3. INSEP. Accompagnement a la performance. [Internet]. URL : https://www.insep.fr/en/node/5043

М. В. Ерсмамбетова,
здобувач 3 курсу
Науковий керівник:
А. Х. Дейнеко,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри гімнастики,
Харківська державна академія фізичної культури,
м. Харків, Україна
ORCID 0000-0002-7394-8543

НОВІ ГОРИЗОНТИ СУЧАСНОЇ ГІМНАСТИКИ: ФІЗІОЛОГІЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ ТА РУХОВА СКЛАДНІСТЬ

Розглянуто сучасний етап розвитку художньої гімнастики. Охарактеризовано рухову складність і фізіологічні навантаження спортсменок під час виконання складних композицій. Встановлено, що ефективна взаємодія технічних і фізіологічних компонентів у поєднанні з індивідуальним контролем тренувальних навантажень підвищує результативність гімнасток і запобігає перевтомі.

Ключові слова: *художня гімнастика, навантаження, адаптація організму, інтенсивність, контроль.*

This paper examines the current stage of development in rhythmic gymnastics. It describes the motor complexity and physiological demands placed on athletes when performing complex routines. It has been established that effective interaction between technical and physiological components, combined with individual control of training loads, improves gymnasts' performance and prevents overtraining.

Key words: *rhythmic gymnastics, load, physiological adaptation, intensity, control.*

Результати дослідження. Сучасний етап розвитку художньої гімнастики можна охарактеризувати підвищенням складності змагальних вправ, збільшенням їх структурної різноманітності, а також загальним зростанням спортивної конкуренції. Такі зміни потребують більш високого рівня технічної, фізичної, психологічної та функціональної підготовки спортсменів

[5]. Від етапу формування базової техніки виконання вправ у середині ХХ століття, коли домінували прості за структурою комбінації, до сучасних олімпійських програм художньої гімнастики відбулися суттєві трансформації змісту змагальної діяльності. Окрім розширення спектра складності тіла та технічних елементів предмета, структура сучасних вправ ускладнюється через інтеграцію вагомих хореографічних, танцювальних та музично-ритмічних компонентів. Останні наукові дослідження, зокрема авторства Freire-Maceiras R. M., Batista A. та ін. (2025) підтверджують формування складної багатовимірної рухової структури в гімнастиці через підвищення вимог до технічних та артистичних компонентів. Зміни у правилах оцінювання є наслідком відповіді на міжнародні тенденції та підтримують ціль популяризації спорту серед глядачів, зокрема через збільшення ролі критерію артистизму (A-Artistry). Крім того, нові вимоги передбачають обов'язкове включення складних танцювальних доріжок (S–Dance Steps), які органічно поєднують технічні елементи з музичним супроводом і хореографічною структурою вправи. Проте, слід також зазначити, що дані зміни підвищують вимоги до координації рухів, керування темпоритмом, концентрації уваги та функціональної рухливості суглобів спортсменок. До прикладу виконання танцювальних доріжок у контексті змагальної вправи супроводжується значним підвищенням частоти серцевих скорочень, що відображено у дослідженнях фізіологічних показників гімнасток під час виконання даних вправ [1; 3]. Аналіз сучасних досліджень [6] підтверджує, що зміна вимог до технічної та артистичної складності композицій супроводжується збільшенням зовнішнього (тривалість і частота тренувань, кількість прогонів вправ) і внутрішнього (ЧСС, суб'єктивне сприйняття навантаження, виділення лактату) навантаження. Якщо раніше структура вправи дозволяла короткочасні фази відносного спокою під час статичних рівноваг, то сучасні вимоги до безперервності руху у програмах змагань супроводжуються високим навантаженням на серцево-судинну систему. Так, середні значення частоти серцевих скорочень (ЧСС) під час виконання вправ можуть досягати 155–179 уд/хв, а пікові значення – 183–192 уд/хв, що свідчить про значну фізіологічну активність спортсменок протягом усієї тривалості виступу [2; 4]. Таким чином, специфіка сучасної змагальної композиції вимагає більш ретельної побудови тренувального процесу задля ефективної адаптації організму до інтенсивних навантажень. Особливо це стосується виконання високовартісних стрибків, великої кількості обертів і високих кидків предмета, коли активізується анаеробна алактатна (перші

5–10 секунд вправи) і гліколітична система енергозабезпечення, а серцево-судинна система функціонує в режимі максимальної (або субмаксимальної) потужності. Крім того, контроль точності рухів та зміна темпоритму через динамічну синхронізацію з музикою підвищує когнітивне навантаження, що є частою причиною зростання кількості втрат предмета та технічних помилок у виконанні, впливаючи на підсумкову оцінку [2].

У практичному плані тренери повинні застосовувати *індивідуалізовані підходи* до планування тренувань, враховуючи об'єм навантаження, фізіологічні показники, технічну складність вправ та стан відновлення спортсменки. Для оцінки навантаження слід поєднувати *кількісні показники* (ЧСС, обсяг і інтенсивність рухів, тривалість вправ, сприйняття навантаження спортсменкою) з *якісними* (точність роботи з предметом, технічні помилки, якість хореографії та змогу передати сюжет вправи засобами пластичної виразності) через спостереження або відеоаналіз. Такий підхід дозволяє планувати тренувальний процес індивідуально, підвищувати ефективність підготовки та запобігати хронічній перевтомі на всіх етапах спортивної кар'єри.

Висновок. Сучасні змагальні вправи в художній гімнастиці поєднують інтенсивну фізичну роботу з високою концентрацією уваги. Виконання елементів вимагає від гімнастки високої точності рухів та координаційної витримки, на тлі значного підвищення ЧСС.

Інтенсивність вправ підкреслює необхідність індивідуального контролю тренувань, поєднання кількісних і якісних показників та ефективної адаптації організму для досягнення високих результатів і запобігання перевтомі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ференчук М. А. Фізіологічні показники гімнасток під час виконання змагальних вправ : магістерська робота. Запоріжжя, 2024. 128 с.

2. Ávila Carvalho L., Lebre E. Training intensity of group in rhythmic gymnastics. *Science of Gymnastics Journal.* 2011. Vol. 3, № 3. P. 5–14. URL : https://www.thefreelibrary.com/TRAINING+INTENSITY+OF+GROUP+IN+RHYTHMIC+GYMNASTICS.-a0570057846 (дата звернення: 17.03.2026).

3. Freire-Maceiras R. M., Batista A. et al. Influence of code of point change on individual rhythmic gymnastics performance. *Science of Gymnastics Journal*, 2025. Vol. 17. P. 331–339. URL : https://www.researchgate.net/publication/393449538 (дата звернення: 19.03.2026).

4. Manolachi V., Danail S. Aspects of heart rate monitoring in rhythmic gymnastics exercises. *Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal.* 2010. Vol. 30. P. 45–50. URL : https://unpub.eu/ojs/index.php/pntsbs/article/view/1792 (дата звернення: 17.03.2026).

5. Rhythmic Gymnastics Code of Points 2025–2028 / International Gymnastics Federation (FIG). 2024. URL : https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_1.1%20-%20RG%20Code%20of%20Points%202025-2028.pdf (дата звернення: 14.03.2026).

6. Sterkowicz Przybycień K., Purenović Ivanović T. Measurement of Training and Competition Loads in Elite Rhythmic Gymnastics: A Systematic Literature Review. *Applied Sciences.* 2024. Vol. 14, № 14, Art. 6218. DOI 10.3390/app14146218 ; URL : https://www.mdpi.com/2076-3417/14/14/6218 (дата звернення: 17.03.2026).

В. М. Єрмолова,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, професор кафедри історії та теорії олімпійського спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна
ORCID 0009-0003-2539-2397;
Л. О. Радченко,
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувачка кафедри історії та теорії олімпійського спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна
ORCID 0000-0002-5149-2952;
І. М. Кроль,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри історії та теорії олімпійського спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна
ORCID 0000-0003-3021-3181

СОЦІАЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ ЯК ЧИННИК УСПІШНОГО РОЗВИТКУ СПОРТСМЕНА

Розглядається вплив оточення на безпеку та психологічне благополуччя спортсменів. Підкреслюється важливість співпраці тренерів, батьків та команди у створенні сприятливої атмосфери. Підкреслюється, що акцент на повазі, підтримці та задоволенні підвищує мотивацію, ефективність тренувального процесу та сприяє сталому спортивному розвитку.

Ключові слова: *оточення спортсмена, антураж, співпраця, мотивація.*

This article examines the impact of the environment on athletes' safety and psychological well-being. It emphasizes the importance of cooperation among coaches, parents, and the team in creating a supportive atmosphere. It highlights that a focus on respect, support, and enjoyment increases motivation and the effectiveness of the training process, and contributes to sustainable athletic development.

Key words: *the athlete's environment, support network, collaboration, motivation.*

Сучасність, яку часто називають інформаційною або комп'ютерною епохою, характеризується зменшенням природних соціальних взаємодій між людьми. Саме тому соціальний потенціал спортивних заходів перебуває у центрі уваги дослідників. Універсальний характер спорту, його популярність, активна участь, яку він викликає, та його присутність у ЗМІ роблять його соціальним феноменом сучасності. Різні аспекти спорту дозволяють впливати на суспільство і навпаки. Дослідження соціалізуючого впливу спорту традиційно виділяють різні форми взаємодії: соціалізацію під час занять спортом, соціалізацію через спорт та безпосередню соціалізацію у спортивному середовищі [5].

У науковій літературі соціальне середовище розглядається як складна система соціальних чинників та взаємодій, які впливають на реалізацію потенціалу спортсмена та сприяють його довгостроковому розвитку [2; 6].

Дослідники наголошують на взаємозв'язку соціальних умов підготовки, виховного потенціалу спорту та формування особистості спортсмена. Значна увага приділяється ролі тренера як педагога, впливу колективу та виховній функції спортивної діяльності [1].

Марія Приймак підкреслює, що ефективна система підготовки спортсменів передбачає цілеспрямоване формування позитивного соціально-психологічного клімату в колективі, співпрацю з родиною та інтеграцію спортивної діяльності в загальний освітній простір. Соціальне середовище розглядається не лише як умова досягнення результату, а як чинник соціалізації та громадянського становлення особистості [3].

Варто мати на увазі, що надання підтримки у соціальному середовищі може супроводжуватися й негативними впливами, включно з критикою, тиском, конфліктами та деструктивними взаємостосунками. Дослідження показують, що такі негативні взаємодії можуть зменшувати позитивний ефект підтримки та підвищувати ризик психологічних проблем у спортсменів [7]. Це підкреслює потребу всебічного аналізу соціального середовища, що враховує як його позитивні, так і негативні сторони.

Комплексний підхід до формування соціального середовища спортсмена повинен базуватися на сучасних гуманістичних цінностям спорту, підкреслюючи його роль у соціальному, емоційному та моральному розвитку особистості й узгоджуватися з принципами сталого розвитку, інклюзії та соціальної відповідальності [4; 8; 5]. Такий підхід здатний забезпечити не лише оптимізацію фізичних і технічних аспектів підготовки, а й системну підтримку психологічного благополуччя, формування навичок міжособистісних взаємодій, розвиток соціальних ролей і громадянської компетентності через спортивну діяльність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондар В. М. Педагогічні аспекти формування соціального середовища спортсмена. Київ : Наукова думка, 2018. 212, [15–20] с.

2. Бондаренко З. П., Лях Т. Л. Основні поняття і категорії соціальної роботи. Соціальна робота в Україні : навч. посіб. / І. Д. Звєрєва, О. В. Безпалько, С. Я. Харченко та ін. ; за ред. І. Д. Звєрєвої, Г. М. Лактіонової. К. : Наук. світ, 2004. С. 25–39.

3. Приймак М. Соціальна адаптація спортсменів: етапи, виклики та механізми. *J. Sports Pedagogy.* 2025. Vol. 7, No. 2. P. 22–38. URL : https://journals.spu.sumy.ua/index.php/sport/article/view/859

4. Benson, A. J., Evans, M. B., & Eys, M. A. Organizational socialization in team sport environments. *Journal of Applied Sport Psychology.* 2016. Vol. 28, No. 4. P. 420–434. URL : https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25913457/

5. Flemr L., Valjent Z. Socialization By Sport. *Studia Sportiva*. 2010. Vol. 4, No. 2. P. 71–87. URL : https://surl.li/cqvndu

6. Henriksen K., Stambulova N., Roessler K. The social environment of talent development in youth sport. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports.* 2010. Vol. 20 (Suppl. 2). P. 159–168.

7. Rees T., Freeman P. Social support and performance in a golf-putting experiment. *The Sport Psychologist.* 2007. Vol. 21 (3). P. 333–348.

8. Stevenson, C. L. Socialization effects of participation in sport: A critical review of the research. *Sociology of Sport Journal.* 1975. Vol. 2, No. 3. P. 205–221. URL : https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10671315.1975.10616679

С. А. Живолович,
старший викладач кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет,
м. Ірпінь, Україна
ORCID 0009-0004-6541-5167;
О. Матвійчук,
здобувач 1 курсу,
Державний податковий університет,
м. Ірпінь, Україна
ORCID 0009-0001-4750-1385

СПОРТИВНА ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ

У тезах розглянуто спортивну гімнастику як один із найважливіших видів спорту, що сприяє гармонійному фізичному розвитку людини. Висвітлено значення спортивної гімнастики у формуванні здорового способу життя молоді, розвитку сили, гнучкості, витривалості та координації. Проаналізовано основні напрямки підготовки гімнастів, вплив тренувань на поставу, дисципліну, моральновольові якості. Визначено роль спортивної гімнастики у вихованні відповідальності, самоконтролю та психологічної стійкості.

Ключові слова: *спортивна гімнастика, фізична підготовка, молодь, координація, гнучкість, сила, здоровий спосіб життя.*

Zhyvolovych Svitlana, Matviichuk Oleksandr «Sports gymnastics as a assistance of physical development and physical activity of youth». The theses consider artistic gymnastics as one of the most important sports that contributes to harmonious physical development. The importance of gymnastics in shaping a healthy lifestyle of young people and developing strength, flexibility, endurance and coordination is highlighted. The main aspects of gymnasts' training, the influence of regular exercises on posture, discipline and moral-volitional qualities are analyzed. The role of artistic gymnastics in developing responsibility, self-control and psychological stability is determined.

Keywords: *artistic gymnastics, physical training, youth, coordination, flexibility, strength, healthy lifestyle.*

Спортивна гімнастика є одним із найдавніших і найпопулярніших олімпійських видів спорту, який поєднує високий рівень фізичної підготовки, технічної майстерності та естетичної виразності. Вона вважається базовим видом спорту, оскільки її елементи використовуються в інших дисциплінах, зокрема акробатиці, фігурному катанні, танцювальних видах спорту.

Заняття спортивною гімнастикою мають великий вплив на формування здорового способу життя молоді. У процесі тренувань розвиваються основні фізичні якості: сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та координація. Регулярні вправи сприяють зміцненню опорно-рухового апарату, розвитку правильної постави, формуванню м'язового корсету та загальному оздоровленню організму.

Спортивна гімнастика включає виконання вправ на різних снарядах. У жіночій програмі передбачені: опорний стрибок, вправи на різновисоких брусах, колоді та вільні вправи. Чоловіча програма складається з вправ на перекладині, паралельних брусах, кільцях, коні-маху, опорному стрибку та вільних вправах. Виконання елементів вимагає високої точності, контролю рухів та складної координації.

Крім фізичного розвитку, спортивна гімнастика формує морально-вольові якості: наполегливість, витримку, цілеспрямованість, дисципліну та відповідальність. Тренування вчать долати страх, контролювати емоції, правильно реагувати на труднощі, що має позитивний вплив на характер молодої людини.

Важливою умовою успішного розвитку спортсмена є роль тренера, який забезпечує правильну технічну підготовку, дотримання методики тренувань і безпеки. Оскільки спортивна гімнастика має високий рівень травматизму, особливу увагу необхідно приділяти розминці, страховці, поступовому ускладненню вправ та правильному режиму відновлення.

Гімнастичні вправи є ефективним засобом естетичного виховання людини. За допомогою засобів гімнастики формуються гармонійна постава, розвивається мускулатура та виступає основним засобом і методом фізичного виховання людей. За її допомогою розв'язуються різні завдання з фізичного розвитку.

Навчальну працю тих, хто займається на уроці можна організувати:

- фронтальним способом використовується у підготовчій та заключних частинах. Застосовуються нескладні за технікою виконання або раніше добре розучені вправи, які не потребують допомого і страховки;

- груповий спосіб діляться на групи за статтю, рівнем фізичної підготовленості;-індивідуальний спосіб кожен виконує своє завдання самостійно на відведеному йому робочому місці з урахуванням функціональних можливостей організму;
- круговий спосіб передбачає послідовне виконання вправ з різною цільовою спрямованістю у складі невеликої групи (як правило відділення, ланка тощо). Одночасно може працювати декілька станцій для розвитку різних фізичних якостей [10, с. 146–147; 11, с. 72].

Таким чином, спортивна гімнастика є ефективним засобом фізичного виховання молоді. Вона сприяє формуванню здорового способу життя, розвитку фізичних якостей, підвищенню рівня самодисципліни та впевненості у собі. Спортивна гімнастика не лише зміцнює здоров'я, а й формує сильну, витривалу та гармонійно розвинену особистість.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. Київ : Олімпійська література, 2017.

2. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ : Олімпійська література, 2015.

3. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2014.

4. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів : навчальний посібник. Житомир, 2020.

5. Дубогай О. Д. Фізичне виховання і здоров'я : навчальний посібник. Київ : Здоров'я, 2013.

6. World Health Organization (WHO). Physical activity. URL : https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

7. Olympics. Artistic Gymnastics. URL : https://olympics.com/en/sports/artistic-gymnastics/

8. Encyclopaedia Britannica. Artistic gymnastics. URL : https://www.britannica.com/sports/gymnastics

9. Fédération Internationale de Gymnastique (FIG). Rules and Code of Points. URL : https://www.gymnastics.sport/site/rules/rules.php

10. Гімнастика : навчальний посібник / І. Й. Малинський, С. В. Крупеня, Ю. П. Сергієнко, О. М. Лаврентьєв. Ірпінь : Університет ДФС України, 2021. 221с. (Серія «На допомогу студенту УДФСУ»; т. 88).

11. Основні аспекти побудови уроку з гімнастики / О. Лаврентьєв, Ю. Сергієнко, Р. Головащенко, С. Крупеня, О. Пристінський. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* Серія 15. 2021. № 10 (141). С. 70–74. URL : https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).16

Д. О. Коротецька,
здобувачка 5 курсу
Науковий керівник:
С. В. Рокутов,
кандидат медичних наук, доцент,
завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії,
Український державний університет науки і технологій,
м. Дніпро, Україна
ORCID 0000-0003-1382-9187

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ТРАВМ КОЛІННОГО СУГЛОБА ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ

У статті розглянуто актуальність застосування засобів оздоровчого плавання у процесі фізичної реабілітації спортсменів після травм колінного суглоба. Визначено основні переваги водного середовища для розвантаження опорно-рухового апарату та відновлення амплітуди рухів. Акцентовано увагу на важливості системного підходу до тренувань у відновлювальному періоді для запобігання рецидивам травм.

Ключові слова: *фізична реабілітація, спортсмени, колінний суглоб, оздоровче плавання, відновлення, фізична працездатність.*

The article considers the relevance of using health swimming in the physical rehabilitation of athletes after knee injuries. The main advantages of the water environment for unloading the musculoskeletal system and restoring the range of motion are determined. Emphasis is placed on the importance of a systematic approach.

Keywords: *physical rehabilitation, athletes, knee joint, health swimming, recovery, physical performance.*

Травматизм у сучасному спорті залишається однією з головних перешкод для досягнення високих результатів та збереження професійного довголіття атлетів [1, с. 15].

Травми колінного суглоба, зокрема пошкодження менісків та зв’язкового апарату, складають значну частку серед усіх спортивних ушкоджень [2, с. 47; 5]. Ефективність повернення спортсмена до тренувального

процесу залежить не лише від якості оперативного втручання, а й від грамотно побудованої програми фізичної реабілітації [1, с. 220].

Одним із найефективніших засобів відновлення є оздоровче плавання та вправи у воді. Виштовхувальна сила води дозволяє значно знизити осьове навантаження на травмований суглоб, що дає змогу розпочати активні рухи на ранніх етапах реабілітації без ризику повторного травмування [4].

Основними перевагами застосування плавання у реабілітації спортсменів є:

1. Гідростатичний тиск, що сприяє зменшенню набряків та покращенню кровообігу в зоні пошкодження [4].

2. Можливість виконання рухів з великою амплітудою, які у звичайних умовах (на суші) викликають біль або є неможливими через вагу власного тіла [3, с. 102].

3. Рівномірний опір води, що дозволяє м’яко зміцнювати м’язи стабілізатори колінного суглоба, не перевантажуючи зв’язки [2, с. 198].

Запропонована програма реабілітації зазвичай поділяється на підготовчий, основний та заключний етапи. На першому етапі використовуються прості вправи біля бортика басейну (згинання-розгинання, відведення ноги).

На основному етапі додається плавання різними стилями (переважно кролем на спині або грудях без різких рухів ногами) та використання спеціального інвентарю (калабашки, дошки).

Висновок. Проведений аналіз дозволяє зробити висновок, що фізична реабілітація спортсменів після травм колінного суглоба є складним процесом, який потребує мінімізації осьових навантажень при одночасному відновленні м'язового тонусу

Застосування оздоровчого плавання як основного засобу реабілітації забезпечує:

• ефективне розвантаження суглобових поверхонь завдяки дії виштовхувальної сили води.

• відновлення фізіологічної амплітуди рухів у безпечному режимі без ризику травматизації зв’язкового апарату.

• покращення психоемоційного стану спортсмена та загальну підтримку фізичної працездатності в період вимушеної перерви в основному тренувальному процесі.

Перспективним напрямком подальших досліджень у межах даної теми є розробка індивідуалізованих програм аква-реабілітації для представників різних видів спорту з урахуванням специфіки їхньої професійної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Мухін В. М. Фізична реабілітація : підручник. 3-тє вид., переробл. та доповн. Київ : Олімпійська література, 2009. 488 с.
2. Герцик А. М. Теоретико-методичні основи фізичної терапії при порушеннях опорно-рухового апарату. Львів : ЛДУФК, 2018. 388 с.
3. Андрійчук О. Я. Фізична реабілітація хворих на гонартроз. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2012. 344 с.
4. Becker B. E. Aquatic therapy: scientific foundations andclinical rehabilitation applications / PM&R. 2009.
5. Hinman R. S. Aquatic physical therapy for hip and knee osteoarthritis / Cochrane Review.

О. М. Лаврентьєв,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації, Державний податковий університет, м. Ірпінь, Україна
ORCID 0000-0002-6960-0237

ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ПІСЛЯ ЗМАГАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

У роботі розглянуто питання, щодо формування тренувальних та змагальних навантажень у спорті та процесів відновлювання. Так як вони мають впливають на імунну систему спортсменів та роблять їх більш відкритими для різного роду інфекцій, проникнення вірусів та бактерій, а також ускладнюють процес лікування та відновлення їх до майбутніх стартів.

Ключові слова: *навантаження, тренувальний процес, відновлювання, перехідний період.*

The paper examines the issue of the formation of training and competitive loads in sports and recovery processes. Since they have an effect on the immune system of athletes and make them more open to various types of infections, the penetration of viruses and bacteria, and also complicate the process of treatment and their recovery for future starts.

Key words: *load, training process, recovery, transition period.*

Вступ із визначенням актуальності роботи. Заняття рекреаційного типу принципово відрізняються від спортивних тренувань за інтенсивністю й обсягом навантаження та формами організації. Рекреаційно-оздоровчі види діяльності (фізкультурно-спортивні розваги, туристичні походи з неформованими навантаженнями тощо) забезпечують здоровий відпочинок, сприяють задоволенню емоційних потреб, пов’язаних зі змістовними розвагами.

Швидкість відновлення і його якість важливі для різних груп населення в цілому, а для спортсмена – зокрема. Оскільки оптимальне відновлення спортсмена може забезпечити перевагу під час змагань високого рівня. Відновлення після змагальної діяльності – складний процес, який

залежить від величини і характеру навантажень, зовнішніх і внутрішніх факторів. До негативних факторів, що впливають на змагальну діяльність, можна віднести захворювання і травми, перфекціонізм в ставленні до окремих спортсменів і ін., що також впливає і на процеси відновлення. До позитивних факторів (яких значно менше) можна віднести складову передзмагальної розумової діяльності, рівень емоційного інтелекту іноді позитивний вплив може бути надано «через тіло» – масаж, фізіотерапія, інші впливи, іноді – «через свідомість» [2, с. 28; 4, с. 97].

Це вимагає спеціальної підготовки, або роботи зі спортивним психологом, та питанням самоконтролю над вегетативними проявами тривоги або напруженості лишається відкритим.

Мета полягає у вдосконаленні організації тренувального процесу.

Завдання дослідження. 1. Провести аналіз науково-методичної літератури щодо побудови відновлювальних заходів під час тренувального процесу.

2. Визначити основні чинники, для організації відновлювальних заходів.

Виклад основного матеріалу. Ми у своїй роботі маємо на увазі розглянути перехідний період, який відповідає фазі тимчасової втрати спортивної форми, а також є підтримкою на певному рівні тренованості для забезпечення оптимальної готовності спортсмена до початку чергового макроциклу. Основне завдання даного періоду є повний відпочинок та відновлення здоров'я після значних тренувальних і змагальних навантажень. Тому під час перехідного періоду треба значну увагу приділити відновленню фізичного та психічного стану, що забезпечать стабільність виступу спортсмена в умовах майбутніх змагань Ефективними засобами відновлення в циклічних та ациклічних видах спорту можуть бути позатренувальні засоби, що враховують специфічність втоми. [2, с. 28; 4, с. 250].

Так використання позатренувальних засобів, які є безпечними і не порушують кодекс WADA, при відновленні після змагань передбачає врахування наступних принципів:

- ✓ засоби і методи, здатні вплинути на динаміку відновних процесів представляють єдину систему відновлення і стимулювання працездатності;
- ✓ мінімізація часу і зусиль спортсмена на їх проведення;
- ✓ використання комплексного підходу щодо застосування найбільш ефективних для конкретного спортсмена впливів – фізичних вправ, засобів педагогічного, психологічного, медико-біологічного характеру. При цьому

необхідно враховувати, що кожна відновна процедура є навантаженням на організм, що пред'являє певні вимоги до діяльності різних функціональних систем організму. Ігнорування цього положення може призвести до зворотньої дії відновлювальних засобів – поглиблення втоми, зниження працездатності, пригнічення відновних реакцій [2, с. 28].

Втрата спортивного часу відхиляється від пошуку якісного процесу підготовки, що призводить до деадаптації організму спортсмена. Формування тренувальних та змагальних навантажень сучасного спорту, що вони впливають на функцію імунної системи спортсменів та роблять їх більш відкритими для різного роду інфекцій, проникнення вірусів та бактерій, що ускладнюють процес лікування та відновлення спортсмена до майбутніх стартів [1, с. 47]. Спортивна травма в залежності від її складності (легка, середня, важка) може вивести спортсмена зі строю на тривалий час від 10–30 днів не враховуючи етапи відновлення, повернення до індивідуальних та основних тренувань [3, с. 19].

У спортсменів з високою мотивацією до спортивних досягнень часто порушена суб'єктивна оцінка самопочуття, вони можуть недооцінювати тяжкість того чи іншого тренувального заняття, іноді всупереч вимогам тренера самостійно збільшують тривалість або інтенсивність фізичного навантаження. Це сприяє тривалої напруги функціональних систем організму, накопичення втоми і приводить не до відновлювання організму, що може привести до перетренованості. Для виходу з цього стану потрібно вже не кілька днів, а значно триваліший проміжок часу (тижні і місяці). Так для ранньої діагностики перетренованості використовують різні функціональні тести: визначення характеру відновлення серцевого ритму після закінчення фізичного навантаження, реєстрація ЧСС в спокої, ортостатична проба і широко впроваджується в останні роки аналіз варіабельності серцевого ритму. Для визначення понять про травми, їх походження, попередження тощо [3, с. 19].

Тренування в перехідному періоді характеризуються невеликим сумарним обсягом роботи з незначними навантаженнями. Обсяг роботи в порівнянні з підготовчим періодом скорочується приблизно в 3 рази. Основне завдання перехідного періоду урізноманітнити засоби активного відпочинку й загально-підготовчі вправи. Під час організації відновлювальних занять підбираємо вправи на їх розслаблення, відновлення та укріплення. Цими вправами може виступити плавання, крос по пересічній місцевості, велосипедні прогулянки, лазіння по канату, лижні прогулянки тощо. Для

покращення емоційного стану, бажано проводити тренування з ігрових видів спорту: пляжний футбол, волейбол, регбі, баскетбол, гандбол. Ці тренування можуть проводитись на піску вони не тільки піднімуть емоційний дух, але будуть корисні для укріплення гомілкових та колінних суглобів. Наприкінці перехідного періоду тренувальне навантаження поступово збільшується кількість загально-підготовчих та допоміжних вправ, зменшується обсяг засобів активного відпочинку [5, с. 251].

Крім того, в організацію відновлювального процесу можна включати вправи з танцювального спорту або проводити навчально-тренувальні заняття засобами танцю, що сприятимуть: природному розвитку м'язового корсета, як у чоловіків, так і жінок; розвиває правильну координацію руху, поставу, дихальну систему; під час тренувань, мінімальний рівень небезпеки травм, при високому рівні природного фізичного навантаження на організм; різна техніка виконання танців дозволяє задіяти не тільки основні групи м'язів, які мало використовуються у звичайній діяльності, та популярних видах спорту [6, с. 32].

Висновки. Найважливішими чинниками, що забезпечують позитивну динаміку збереження спортивної форми в перехідний період підготовки, є повноцінне відновлення після тренувальних і змагальних навантажень, аналіз і виправлення технічних помилок, а також підтримка фізичних і психологічних якостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балан Б. А. Фізична підготовленість як фактор ефективності змагальної діяльності футболістів 17–18 – річного віку в період переходу до професійних команд. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* Серія 15. 2024. Вип. 10 (183). С. 34–39. URL : https://doi.org/10.31392/UDU–nc.series15.2024.10(183).06

2. Виноградова О. О., Білецька В. В. Засоби відновлення працездатності після змагальних навантажень у циклічних видах легкої атлетики. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова.* 2019. Випуск 7 (115). С. 27–32. URL : http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/26727

3. Травматизм у спортивній діяльності / Р. Головащенко, О. Лаврентьєв, С. Крупеня, А. Звєрєв, О. Деркач. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* Серія 15. 2022. Вип. 2 (146). С. 18–23. URL : https://doi.org/10.31392/NPU–nc.series15.2022.2(146).04

4. Оздоровче направлення хортингу / О. Лаврентьєв, С. Антоненко, Р. Головащенко, О. Деркач, А. Цвіга. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* Серія 15. 2023. Вип. 12 (172). С. 121–127. URL : https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).22

5. Організація тренувального процесу в гирьовому спорті під час перехідного періоду підготовки / В. І. Терещенко, О. М. Лаврентьєв, О. В. Буток, А. В. Дашковська. *Вісник Чернігівського Національного Педагогічного Університету ім. Т. Г. Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів : ЧДПУ, 2013. Вип. 112, т. 4. С. 249–252.

6. Lavrentiev O., Marchenko K., Domin V., Khomenko V. (2023). Physical activity formation bymeansof dance sport. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University.* Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. K. : Publishing house of State Mykhailo Drahomanov University, Issue 3 (161) 23. P. 28–34.

В. В. Масол,
доктор філософії,
викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова,
м. Київ, Україна
ORCID 0000-0002-5214-073X;
І. Ю. Сергієнко,
здобувач вищої освіти,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова,
м. Київ, Україна
ORCID 0009-0007-3103-5854

РІВЕНЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ З УРАХУВАННЯМ ІГРОВОГО АМПЛУА

У статті висвітлені результати проведеного дослідження щодо стану рівня розвитку спеціальних фізичних якостей волейболістів групи спеціалізованої підготовки з різним амплуа. Проаналізований рівень підготовленості волейболістів із різним амплуа. Дані показники засвідчують їх відповідність або не відповідність виконання функцій гри у своїй ролі (амплуа).

Ключові слова: *спеціальна фізична підготовка, ігрове амплуа, волейболісти.*

The article highlights the results of a study on the level of development of special physical qualities in volleyball players of specialised training groups with different playing positions. The level of preparedness of volleyball players according to their playing positions was analysed. These indicators demonstrate whether or not they correspond to the requirements for performing game functions in their specific roles (positions).

Keywords: *special physical training, playing position, volleyball players.*

Актуальність. Досягнення високих результатів у командних ігрових видах спорту є складним і тривалим процесом, який потребує цілеспрямованої, системної та багаторічної підготовки. Лише за умов раціонально організованого тренувального процесу, який враховує індивідуальні особливості

спортсменів, їхній фізичний, технічний і психологічний розвиток, можлива реалізація повного особистого потенціалу кожного гравця. Важливими чинниками тут виступають використання сучасних науково обґрунтованих методик підготовки, збалансоване співвідношення навантаження та засобів відновлення, а також створення сприятливого середовища для гармонійного розвитку спортсмена [1; 5].

Одним із ключових елементів цього процесу є рівень спеціальної фізичної підготовленості, який супроводжує волейболістів на всіх етапах багаторічної підготовки.

Спеціальна фізична підготовка волейболістів – це цілеспрямований процес розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей організму, які безпосередньо забезпечують ефективне виконання техніко-тактичних дій у волейболі з урахуванням специфіки змагальної діяльності.

Якщо розглядати в більш розгорнуто це система вправ і тренувальних впливів, спрямованих на розвиток швидкісно-силових здібностей, спеціальної витривалості, координації, гнучкості та рухливості у суглобах, що проявляються у характерних для волейболі рухів (стрибки, ривки, переміщення, удари, блокування) і забезпечують високий рівень ігрової працездатності [2; 5].

У волейболі кожен гравець виконує специфічні обов’язки відповідно до свого амплуа, як визначену ігрову позицію на майданчику, так і функціональну роль у командній взаємодії. Амплуа гравця формує не лише його техніко-тактичні завдання, але й визначає напрям підготовки, характер фізичних і психофізіологічних навантажень, а також рівень відповідальності в критичних ігрових ситуаціях.

Наприклад, пасуючий відповідає за організацію атакуючих дій команди, догравальники та діагональні гравці – за завершення атак, центральні блокуючі – за ефективну гру на блоці, а ліберо спеціалізується на прийомі подачі та грі у захисті. Таким чином, успішність гри команди значною мірою залежить від правильного розподілу функцій між гравцями, їхньої професійної підготовки відповідно до амплуа та здатності до злагодженої командної гри [3; 4].

Мета дослідження: визначити рівень спеціальної фізичної підготовленості волейболістів на етапі спеціалізованої підготовки.

Дослідження проводилося в Київській області, Бучанському районі, м. Ірпінь в Ірпінській Дитячо-юнацькій спортивній школі. В дослідженні прийняло участь 17 волейболістів групи спеціалізованої підготовки.

Центральний блокуючий – 4 гравці; пасуючих – 2 гравці; догравальників – 6 гравців; діагональних – 3 гравці і два гравці – ліберо.

Виклад основного матеріалу. Для визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості ми обрали шість тестових завдань, а саме: *с*трибок у висоту з місця; стрибок у довжину з місця; згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 1 хв; підйом тулуба з положення лежачи за 1 хв; передні падіння за 1 хв; і координаційний тест (у вигляді човникового бігу але для волейболістів 9 х 3 х 3 х 9 х 6 х 6 м.)

Ув'язку з тим, що тестові завдання мають різні одиниці виміру було здійснено переведення отриманих емпіричних результатів із натуральних одиниць виміру у *бальну систему оцінювання* з метою їх подальшого узагальнення та порівняння між гравцями різного амплуа. Для цього використовувалась *4-бальна шкала,* де: *5 балів* – високий рівень результату, *4 бали* – достатній (середній) рівень, *3 бали* – нижче середнього рівня, *2 бал* – низький рівень результату. Такий підхід дозволив стандартизувати різні показники незалежно від їх фізичного змісту та одиниць виміру, що значно полегшило подальшу порівняльну оцінку гравців. Бальна система використовувалася, як інструмент експрес-діагностики функціональної готовності, а також, як засіб візуалізації індивідуального профілю підготовленості волейболістів у межах ігрового амплуа. В таблиці 1 наведені отримані результати спеціальної фізичної підготовки волейболістів.

В результаті проведеного дослідження ми спостерігаємо наступні результати: з чотирьох центральних блокуючих високий рівень спеціальної фізичної підготовленості має лише один гравець, два гравці достатній і один гравець нижче середнього; два пасуючих гравці мають низький і нижче середнього рівня підготовленості; серед шести догравальників ми спостерігаємо наступний рівень підготовленості чотири мають достатній рівень, один нижче середнього і один низький рівень; троє діоганальних гравців мають результат один достатнього рівня, один нижче середнього і один низький рівень; два гравці ліберо мають один високий і один достатній рівні підготовленості.

Таблиця 1 – Рівень спеціальної фізичної підготовленості волейболістів

№	ПІБ	Амплуа	Т1	бали	Т2	бали	Т3	бали	Т4	бали	Т5	бали	Т6	бали	сума балів
17	Б. Д.	Ліберо	70	5	253	4	56	5	44	4	33	5	10,72	5	**28**
1	В. Є.	Центральний	67	5	256	4	49	5	55	5	27	4	11,6	4	**27**
8	О. Є.	Догравальник	57	4	247	4	54	5	39	3	25	4	11,09	5	**25**
13	Т. К.	Діагональний	57	4	267	5	40	4	48	4	27	4	11,43	4	**25**
9	Л. О.	Догравальник	58	4	254	4	46	4	48	4	25	4	11,43	4	**24**
10	С. Д.	Догравальник	58	4	236,5	4	39	4	54	5	27	4	11,79	3	**24**
4	Р. К.	Центральний	72	5	283,5	5	36	3	35	2	21	3	10,67	5	**23**
16	О. П.	Ліберо	56	3	243	4	51	5	47	4	23	3	11,25	4	**23**
3	М. М.	Центральний	61,5	3	252	4	47	5	41	3	28	4	11,73	3	**22**
7	С. Р.	Догравальник	60	4	225	3	40	4	48	4	27	4	11,6	3	**22**
2	А. Д.	Центральний	58	4	254,5	4	32	3	45	4	20	2	11,4	4	**21**
11	С. Є.	Догравальник	63	4	267,5	5	27	2	33	2	20	2	11,04	5	**20**
14	К. І.	Діагональний	57,5	4	225	3	40	4	42	3	22	3	12,05	3	**20**
6	Г.І.	Пасуючий	50	3	205	2	44	4	35	3	24	3	12,07	3	**18**
5	Л.М.	Пасуючий	47	2	200	2	24	2	33	2	26	4	11,4	4	**16**
15	Т. М.	Діагональний	50	3	224,5	3	31	3	30	2	16	2	12,65	2	**15**
12	К. С.	Догравальник	41	2	186	2	19	2	40	3	20	2	11,8	3	**14**

Високий рівень; Достатній (середній); Нижче середнього; Низький рівень.
Т1 – стрибок у висоту з місця (см); Т2 – стрибок у довжину з місця (см); Т3 – згинання та розгинання рук в упорі лежачи (рази); Т4 – підйом тулубу з положення лежачи (рази); Т5 – передні падіння (рази); Т6 – біг 9 х 3 х 3 х 9 х 6 х 6 (с).

Узагальнюючи отримані результати тестування спеціальній фізичної підготовленості високий рівень показали два гравці (ліберо і центральний блокуючий), що становить 11,8 %, хороший рівень підготовленості мають вісім гравців (4 догравальника, 2 центральних блокуючих, 1діагональний, 1 ліберо) – це становить 47,1 %, задовільний рівень чотири гравці (1 центральний блокуючий, 1догравальник, 1 діагональний, 1 пасуючий) що становить 23,5 % і незадовільний рівень 3 чоловіки (1догравальник, 1 діагональний, 1 пасуючий) це становить 17,6 %.

Висновки. За результатами проведеного дослідження можемо зробити висновок, що 58,9 % гравців мають достатній рівень спеціальної фізичної підготовленості гравців, решта гравців потребують додаткових тренувальних занять спрямованих на покращення особистих показників спеціальної фізичної підготовленості.

В цілому підсумовуючи отримані результати необхідно зазначити, що спеціальна фізична підготовка є лише частиною багатогранної підготовки волейболіста, в яку входить індивідуальна технічна підготовка, техніко-тактична підготовка, психологічна підготовка. І лише маючи індивідуальні результати по кожній складовій ми зможемо визначити рівень професіоналізму кожного гравця і його відповідність своєму амплуа у грі волейбол.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бейгул І. О. Розвиток фізичних якостей волейболістів. *Науковий вісник УДУ*. 2022.
2. Бойченко Б. В. Спеціальні фізичні якості волейболістів залежно від ігрової позиції. *Науковий вісник спортивної науки України*. 2019.
3. Milić M. Basic anthropological characteristics of elite youth volleyball players. *Applied Sciences*. 2024.
4. Oliveira J. R. de, et al. Sporting talent in volleyball: a scoping review. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2024.
5. Podstawski R. Anthropometric and motor characteristics in volleyball players. *Scientific Reports*. 2025.

О. О. Лях-Породько,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри історії та теорії олімпійського спорту,
Національний університет фізичного виховання та спорту України,
м. Київ, Україна
ORCID 0000-0003-4165-1646;
Я. С. Щербашин,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри історії та теорії олімпійського спорту,
Національний університет фізичного виховання та спорту України,
м. Київ, Україна
ORCID 0000-0001-9579-0022;
С. О. Лях-Породько,
здобувач 2 курсу,
Національний університет фізичного виховання та спорту України,
м. Київ, Україна
ORCID 0009-0003-1116-8677

ВИСТУПИ ФУТБОЛІСТІВ УКРАЇНСЬКОЇ ДІАСПОРИ В ІРПЕНІ

Здійснено аналіз виступів футболістів з української діаспори у місті Ірпінь. З'ясовано, що в Ірпені у 2018, 2019 та 2021 роках проходив відповідно VII, VIII та IX Чемпіонати Світу з футболу серед українських діаспорних команд. Встановлено, що 2019 року у місті відбувся перший матч у рамках Всеукраїнського туру української діаспори із США «На крилах дружніх змагань II».

Ключові слова: *футбол, діаспора, Ірпінь, Україна, США.*

An analysis of the performances of football players from the Ukrainian diaspora in the city of Irpin was carried out. It was found that in 2018, 2019 and 2021, the VII, VIII and IX World Football Championships among Ukrainian diaspora teams were held in Irpin, respectively. It was established that in 2019, the first match was held in the city as part of the All-Ukrainian tour of the Ukrainian diaspora from the USA "On the Wings of Friendly Competitions II".

Keywords: *football, diaspora, Irpin, Ukraine, USA.*

Український спорт та олімпійський рух у діаспорі є надзвичайно потужним явищем, як у минулому, так і сьогодні [1]. Серед багатьох видів спорту, що культивуються серед українців цілого світу якнайкраще вирізняється футбол. Це і не дивно, адже футбол є найпопулярнішим видом спорту. Водночас український футбол має давні та славетні традиції, зокрема й в діаспорі. Разом з тим, українці за кордоном завжди мріяли повернутись на батьківщину своїх дідусів, бабусь, батьків. У здійснені мрій тисяч українців, що проживають на чужині, яскраво посприяв саме футбол, як унікальне явище єднання українців [2].

Місту Ірпінь, так сталось, напевно не випадково, стати певною мірою центром де грають у футбол команди української діаспори. Наприклад, у 2018 році у місті відбувся VII Чемпіонат Світу з футболу серед українських діаспорних команд [2]. Деталі започаткування та проведення щорічних змагань серед українських команд з діаспори розповів в інтерв'ю їх засновник з Канади Ігор Бокій [3]. Це вже був сьомий чемпіонат від початку їх проведення. Але в Ірпені він проводився вперше і не в останнє. Цього року до України приїхали дванадцять українських діаспорних команд з Ізраїлю, Іспанії, США, Польщі, Молдови, Білорусі, Чехії, Естонії, Болгарії, ОАЕ, Австрії. Урочистості відбувались на міському стадіоні «Чемпіон». Переможцем турніру стала команда українців з Австрії. Про особливості участі та перебування в Ірпені в інтерв'ю розповідав Ю. Марфинець, гравець, тренер, менеджер команди переможця [5].

Наступного року в Ірпені відбувся VIII Чемпіонат Світу з футболу серед українських діаспорних команд. Направду, цього разу, окрім Ірпеня матчі відбувались у Вишгороді та Лютежі. В Ірпені ігри відбувались на стадіонах «Чемпіон» та спортивному комплексі УДФСУ. Цього року змагалися шість команд, у складі яких брали участь українці з Греції, Данії, Ізраїлю, Канади, Молдови, США, Польщі, Швеції, Франції, Угорщини.

IX Чемпіонат відбувся в Ірпені у 2021 році. Українці з Канади, Ізраїлю, Угорщини, Румунії та Польщі визначали переможця. Чемпіоном цьогорічного чемпіонату стала збірна українців з Румунії.

У 2019 році в Ірпені відбулась ще одна унікальна футбольна подія. 17 липня на стадіоні «Чемпіон» відбувся товариський матч між збірною юнаків Ірпінського регіону та командою Спілки Української Молоді з США. Це був матч у рамках Всеукраїнського туру «На крилах дружніх змагань II». Цей тур українців із США розпочався саме із Ірпеня. Про цей тур в інтерв'ю розповідав організатор Михайло Томашевський із США [4].

Отже, можемо з впевненістю стверджувати, що Ірпінь є центром, куди приїздять українці з цілого світу. І саме спорт, олімпійські традиції й зокрема футбол єднає світове українство.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Лях-Породько О., Каменєв Г. Олімпійський рух та українська діаспора. *Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку* : зб. наук. праць XXXVI Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції. Переяслав-Хмельницький, 2017. Вип. 36. С. 233–235.

2. Лях-Породько О. О. Унікальний спортивний проєкт – чемпіонат світу з футболу серед команд української діаспори. *Молодь та олімпійський рух* : збірник тез доповідей XII Міжнародної конференції молодих вчених, 17 травня 2019 року. К., 2019. С. 58–59.

3. Ihor Bokiy про чемпіонат світу з футболу серед українських діаспорних команд, суддівство, мотивацію. URL : https://www.youtube.com/watch?v=J8rc-n65fXM&list=PLOGT6QReJ12tDyOJji7VKEVMdG59izGWR&index=37

4. Michael Tomaszewsky про soccer футбол, спорт та Спілка Української Молоді, український спорт в США. URL : https://www.youtube.com/watch?v=zX0k-969Ho8&list=PLOGT6QReJ12tDyOJji7VKEVMdG59izGWR&index=33&t=74s

5. Yuriy Marfynets про SKV Ukraina Wiena український футбол в Австрії. URL : https://www.youtube.com/watch?v=K9HGAYos-uQ&list=PLOGT6QReJ12tDyOJji7VKEVMdG59izGWR&index=3&t=13s

Є. О. Михайлова,
здобувач 3 курсу
Науковий керівник:
О. М. Лаврентьєв,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації, Державний податковий університет, м. Ірпінь, Україна
ORCID 0000-0002-6960-0237

ПРИЧИНИ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ БАСКЕТБОЛУ В СВІТІ

Популярність баскетболу можна пояснити комплексом причин: історичними передумовами, простотою правил, активною популяризацією через медіа, розвитком професійних ліг, а також позитивним впливом на фізичний і психологічний стан людини. Саме завдяки поєднанню цих чинників баскетбол зміг посісти особливе місце у світовій спортивній культурі.

Ключові слова: *баскетбол, спортивна дисципліна, доступність, культурне явище, вік, різні групи населення.*

The popularity of basketball can be explained by a complex of reasons: historical prerequisites, simplicity of rules, active popularization through the media, development of professional leagues, as well as positive impact on the physical and psychological state of a person. It is thanks to the combination of these factors that basketball was able to occupy a special place in the world sports culture.

Keywords: *basketball, sports discipline, accessibility, cultural phenomenon, age, different population groups.*

Вступ із визначенням актуальності роботи. Баскетбол є одним з провідних ігрових видів спорту у світі, тому йому відводиться багато часу програмних матеріалах у класах фізичного виховання в школах, ліцеях, коледжах, тощо. Заняття у цьому розділі проводяться всіма закладами вищої освіти, випускними класами шкільних програм, закладах вищої освіти за фахом фізичного виховання і спорту незалежно від характеру спортивної

спеціалізації. Тому важливу роль набуває якість їхньої професійної підготовки на загальному курсі баскетболу. У зв'язку з цим зростає кількість змагань з баскетболу, з'являється різновиди цього виду спорту: баскетбол (гра на два кільця, п'ять на п'ять), стрітбол (гра на одне кільце з різною кількістю гравців). Крім різновидів, зростає і кількість змагань, які поділяються за віком спортсменів, рівнем підготовки, територіальною приналежністю. Щорічно проводиться чемпіонати міст, чемпіонати ліг, університетів, спортивних шкіл тощо [7].

Мета проаналізувати основні причини популярності баскетболу у світі та визначити його значення в сучасному суспільстві.

Завдання дослідження. 1. Проаналізувати та узагальнити літературні дані з проблеми популяризації баскетболу у світі.

Виклад основного матеріалу. Як показує практика баскетбол поєднує у собі швидкість, емоції та постійну боротьбу за результат, що робить його особливо захопливим, адже результат може змінитись у будь яку хвилину. У цій грі важливо вміти швидко приймати рішення і довіряти своїй команді, тому що від злагоджених дій залежить успіх [3].

Баскетбол як спортивна дисципліна допомагає розвивати фізичні якості та водночас формує характер, наполегливість і колективну взаємодопомогу.

Гра доступна для людей різного віку і рівня підготовки. Крім того, баскетбол створює атмосферу єдності та підтримки між гравцями. Коли людина професійно займається цим видом спорту та систематично виступає на змаганнях, це допомагає їй стати більш стресостійкою, адже вже починаючи з рівня ЮБЛ (юнацька баскетбольна ліга), на трибунах багато вболівальників які створюють багато шуму в залі. Діти починаючи з 8 років вже стикаються з тим, щоб побороти свій страх та незважаючи на голосну атмосферу в залі, продовжують робити свою справу. На думку автора, баскетбол допомагає гравцям бути впевненими в собі і в звичайному житті, а не тільки на майданчику [2].

В табл. 1 наведені дані, щодо популяризації спортивної гри баскетбол.

Таблиця 1 – Модель популяризації баскетболу у світі

Напрями популяризації баскетболу	Характеристика причин
Історія виникнення та розвитку баскетболу	Баскетбол був створений у 1891 році канадським викладачем фізичного виховання Джеймсом Нейсмітом у США. Основна мета проведення занять в приміщенні під час зимового періоду. Гра поєднала елементи активного руху, командної взаємодії та змагальності. Спочатку правила баскетболу були простими, а замість сучасних кілець використовувалися звичайні кошики. Однак гра дуже швидко почала поширюватися серед студентської молоді та спортивних клубів. Уже в XX столітті баскетбол вийшов за межі США та почав активно розвиватися в Європі, Азії та інших регіонах світу. Подальший розвиток професійних змагань, створення міжнародних федерацій і включення баскетболу до програми Олімпійських ігор сприяли його світовому визнанню
Простота правил і доступність гри	Основна суть гри є зрозумілою навіть для людей, які ніколи професійно не займалися спортом: необхідно закинути м'яч у кошик суперника та набрати більше очок. Така логічна і доступна структура робить гру легкою для сприйняття як учасниками, так і глядачами. Важливим чинником є також матеріальна доступність баскетболу. Для організації гри не потрібна велика кількість дорогого обладнання: достатньо м'яча, кільця та відповідного майданчика. Саме тому баскетбол легко розвивається не лише в професійному середовищі, а й у школах, університетах, дворах, спортивних секціях і громадських просторах. Ще однією перевагою є універсальність гри. У баскетбол можна грати як у закритих спортивних залах, так і на відкритих майданчиках. Це значно розширює можливості для залучення нових учасників і сприяє популяризації спорту серед різних верств населення
Динамічність і видовищність гри	Баскетбол відрізняється високою швидкістю гри, постійною зміною ігрових ситуацій і значним емоційним напруженням. Протягом одного матчу ситуація на майданчику може кардинально змінюватися багато разів, що робить гру непередбачуваною та захопливою. Видовищність баскетболу проявляється у швидких атаках, складних комбінаціях, точних триочкових кидках, ефектних слем-данках і напружених завершеннях матчів. Такий характер гри сприяє сильному емоційному залученню аудиторії. Глядачі сприймають баскетбол не лише як спортивне змагання, а як справжнє шоу, що поєднує майстерність, тактику та емоції
Вплив професійних ліг та міжнародних турнірів	Важливу роль у популяризації баскетболу відіграли професійні спортивні ліги та міжнародні змагання. Найвідомішою баскетбольною лігою світу є NBA (Національна баскетбольна асоціація), яка стала прикладом високого рівня організації, комерційного успіху та глобального спортивного бренду. Саме через NBA мільйони людей по всьому світу почали активно цікавитися баскетболом. Матчі професійних ліг демонструють високий рівень фізичної підготовки, індивідуальної майстерності та командної взаємодії. Участь національних збірних у міжнародних змаганнях посилює інтерес громадян до цього виду спорту у власних країнах. Таким чином, професійні ліги та міжнародні турніри стали важливим механізмом глобального поширення баскетболу

Роль відомих спортсменів у популяризації баскетболу	Значний вплив на популярність баскетболу мали видатні баскетболісти, які стали не лише спортивними зірками, а й культурними символами свого часу. Такі спортсмени, як Майкл Джордан, Кобі Браянт, Леброн Джеймс, Стівен Каррі та інші, суттєво вплинули на формування позитивного образу баскетболу у світі. Популярність відомих гравців виходить далеко за межі спортивного майданчика. Вони стають прикладом наполегливості, дисципліни, професіоналізму та прагнення до успіху. Їхні досягнення мотивують молодь займатися спортом, розвивати свої здібності та вести активний спосіб життя. Крім того, завдяки медіа, рекламі, інтерв'ю та участі у суспільному житті спортсмени значно підсилюють інтерес до баскетболу
Вплив медіа, інтернету та масової культури	У сучасному світі популярність будь-якого виду спорту значною мірою залежить від рівня його присутності в інформаційному просторі. Баскетбол є одним із найуспішніших прикладів того, як спорт може ефективно розвиватися через телебачення, інтернет, соціальні мережі та елементи масової культури. Трансляції матчів, спортивні новини, аналітичні програми, відеоогляди та короткі хайлайти роблять баскетбол доступним для широкої аудиторії. Окрім цього, баскетбол активно представлений у кіно, рекламі, музичній індустрії, моді та відеоіграх
Соціальне та фізичне значення баскетболу	Баскетбол є не лише популярною грою, а й важливим інструментом фізичного, психологічного та соціального розвитку особистості. Регулярні заняття баскетболом сприяють покращенню загальної фізичної форми, розвитку витривалості, швидкості, координації рухів, сили та реакції. Не менш важливим є соціальний аспект, а саме баскетбол формує навички командної роботи, відповідальності, взаємодопомоги, дисципліни та вміння приймати рішення в умовах обмеженого часу. Спортивна гра створює спільноти за інтересами, допомагає людям знаходити однодумців та підтримує розвиток спортивної культури

Висновки. Отже, популярність баскетболу пояснюється сукупністю багатьох чинників. По-перше, цей вид спорту має цікаву історію та прості для сприйняття правила. По-друге, баскетбол є доступним у матеріальному та організаційному плані, що дозволяє залучати до гри широку аудиторію. По-третє, висока динаміка, видовищність і емоційність роблять його привабливим для глядачів [10].

Окрему роль у популяризації баскетболу відіграли професійні ліги, міжнародні турніри, відомі спортсмени, а також сучасні медіа й масова культура. Усе це перетворило баскетбол на глобальне явище, яке виходить далеко за межі звичайної спортивної гри [9].

Таким чином, баскетбол став популярним не випадково. Його успіх є результатом поєднання спортивної привабливості, соціальної значущості та культурного впливу. Саме тому баскетбол і сьогодні залишається одним із найулюбленіших видів спорту у світі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Нейсміт Дж. Баскетбол: його виникнення та розвиток. Нью-Йорк, 1941.

2. Національно баскетбольно асоціація (NBA) / Офіційний вебсайт. URL : https://www.nba.com

3. Міжнародна федерація баскетболу (FIBA). URL : https://www.fiba.basketball

4. Гомельський О. Я. Баскетбол: теорія і практика. Київ : Олімпійська література, 2005.

5. Платонов В. Н. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2013.

6. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки. Вінниця, 2016.

7. Куценко С. В., Помещикова І. П. Зміни технічної підготовленості баскетболістів 12–13 років під впливом спеціально підібраних вправ. *Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури.* 2017. № 4. С. 106–109.

8. ESPN Sports. Basketball History and Analysis. URL : https://www.espn.com

9. Britannica. Basketball. URL : https://www.britannica.com/sports/basketball

10. NBA Media Reports. The Global Impact of Basketball. 2020.

Є. М. Місюренко,
здобувачка 1 курсу
Науковий керівник:
О. С. Кусовська,
старший викладач кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики,
Український державний університет науки і технологій
ННІ Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро, Україна
ORCID 0009-0003-6451-625X

ДИНАМІКА ВИСТУПУ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ З КІОКУШИН КАРАТЕ НА ЧЕМПІОНАТАХ ЄВРОПИ 2022–2025 РР.

Представлено результати виступів збірної команди України з кіокушин карате на Чемпіонатах Європи у період 2022–2025 років. Проаналізовано динаміку досягнень, ключові етапи розвитку та тенденції зміцнення позицій українських спортсменів на міжнародній арені в умовах сучасних викликів, зокрема воєнного стану.

Ключові слова: *кіокушин карате, збірна України, чемпіонат Європи, динаміка виступів, міжнародні результати.*

The article presents the performance results of the Ukrainian national Kyokushin Karate team at the European Championships during the 2022–2025 period. The study analyzes the dynamics of achievements, key developmental stages, and trends in strengthening the positions of Ukrainian athletes on the international arena amidst modern challenges, specifically under the conditions of martial law.

Keywords: *Kyokushin Karate, Ukrainian national team, European Championship, performance dynamics, international results.*

Постановка проблеми. Кіокушин карате на сучасному етапі розвитку демонструє стрімке зростання як в Україні, так і на міжнародній арені. Воно набуло широкого поширення серед різних вікових категорій, зокрема дорослих спортсменів, що підтверджується постійним зростанням кількості учасників міжнародних змагань різного рівня.

Це обумовлено високою видовижністю поєдинків, повноконтактним характером боротьби та ефективністю системи спортивної підготовки.

На сьогодні одним із ключових завдань міжнародних організацій кіокушин карате є подальша популяризація цього виду спорту та розширення його представництва на світовій арені [1; 4].

Збірна команда України з кіокушин карате успішно виступає на міжнародних змаганнях, демонструючи стабільно високі результати. Водночас на підготовку та участь у змаганнях суттєво впливають сучасні умови, пов'язані з воєнним станом в Україні. Частина спортсменів долучилася до захисту держави, інші вимушено тренуються за межами країни, що впливає на формування складу команди та підготовчий процес [2; 5]. У зв'язку з цим активний розвиток кіокушин карате зумовлює необхідність постійного аналізу динаміки виступів спортсменів, а також удосконалення системи їх підготовки.

Метою дослідження є аналіз динаміки виступів збірної команди України з кіокушин карате на міжнародній арені за період 2022–2025 рр.

У роботі використано такі **методи дослідження**: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, інтернет-джерел, а також досвіду передової спортивної практики.

Результати дослідження. Кіокушин карате було засновано майстром Масутацу Оямою в Японії у 1964 році. Він розробив систему повноконтактного карате, що отримала назву «кіокушин», що означає «вища істина» [6].

В Україні кіокушин карате почало активно розвиватися наприкінці 1980-х – на початку 1990-х років. Значний внесок у розвиток зробили провідні тренери та спортсмени, зокрема шихани української школи кіокушин карате [2; 6].

На сучасному етапі доросла збірна команда України входить до числа провідних команд Європи та світу, демонструючи стабільно високі результати навіть в умовах обмежень, спричинених воєнним станом [3; 5].

Попри складні соціально-політичні умови, українські спортсмени продовжують брати участь у міжнародних змаганнях, демонструючи високий рівень підготовки, стійкість та конкурентоспроможність. Це свідчить про ефективність національної системи підготовки спортсменів та її адаптацію до сучасних викликів [2; 5].

У таблиці 1 представлений аналіз виступів збірної команди України з кіокушин карате на Чемпіонатах Європи 2022–2025 рр. Дані включають розподіл за результатами, що дозволяє оцінити результативність [2; 5].

Таблиця 1 – Чемпіонати Європи з кіокушин карате в період з 2022–2025 рр.

Кількість	Варна (2022)	Вроцлав (2023)	Варна (2024)	Варшава (2025)
Учасників	6	12	17	18
Золото	—	5	4	1
Срібло	4	—	1	1
Бронза	2	1	5	—

Як видно з таблиці, у 2022 році формування основи для досягнень в умовах викликів. Повномасштабна війна в Україні вплинула на підготовку спортсменів, участь у змаганнях та склад команди. Частина долучилася до захисту держави, інші виїхали за кордон, що позначилося на результатах [2; 5]. У 2023 році спостерігається зростання результатів, що свідчить про адаптацію каратистів до нових умов підготовки та збереження мотивації [3; 5].

Найбільш результативним став 2024 рік, у якому зафіксовано збільшення кількості медалей, зокрема золотих. Це свідчить про стабілізацію підготовчого процесу та ефективну роботу тренерського складу в умовах обмежених ресурсів [3; 5]. У 2025 році спостерігається зниження кількості нагород (1 золота та 1 срібна), що свідчить про зменшення результативності. Це може бути пов’язано зі змінами у складі команди та умовами підготовки [1; 5].

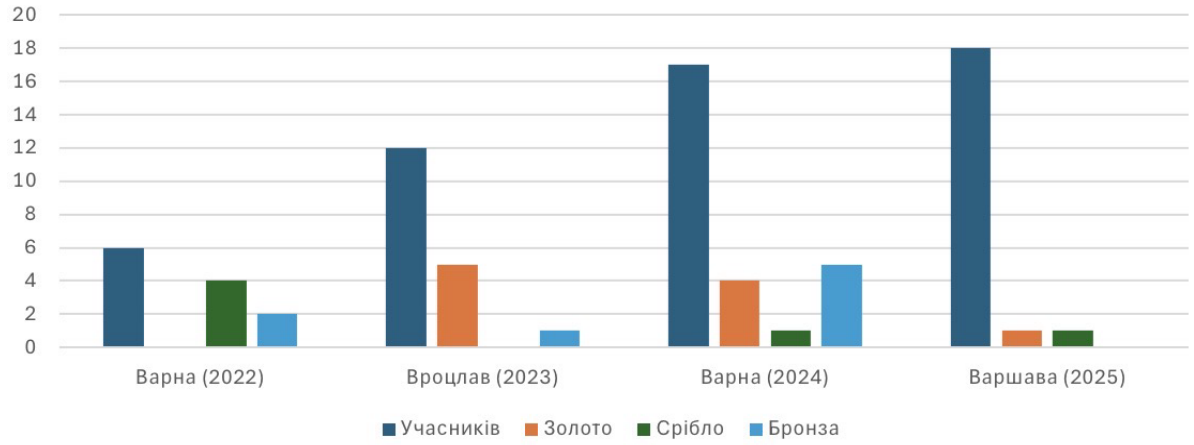


Рисунок 1 – Динаміка виступу збірної команди України на чемпіонатах Європи з кіокушин карате (2022–2025 рр.)

На рисунку 1 представлена динаміка виступу збірної України у 2022–2025 рр. Графік демонструє тенденцію до зростання кількості медалей, зокрема у 2023–2024 рр., однак у 2025 році спостерігається зниження результативності (2 нагороди), що відображає коливання показників під впливом факторів [3; 4; 5].

Висновки. Таким чином, у досліджуваний період збірна команда України загалом демонструє позитивну динаміку результатів і зміцнення позицій на міжнародній арені, однак у 2025 році спостерігається певне зниження результативності, що свідчить про наявність коливань показників в умовах складних соціально-політичних факторів [1–5].

Ці результати свідчать про системну підготовку спортсменів, високий рівень тренерської роботи та стійкість розвитку кіокушин карате в Україні навіть в умовах воєнного стану [2; 3; 5].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Міжнародна організація кіокушин карате (Kyokushin World Organization). URL : https://kyokushinkarate.news

2. Федерація кіокушин карате України. URL : https://www.facebook.com/share/14jGGA9SdCZ/?mibextid=wwXIfr

3. European Kyokushin Karate Organization. URL : https://www.european-kyokushin.org/

4. International Karate Organization Kyokushinkaikan (IKO). URL : https://kyokushinkarate.news/en/federation/iko

5. Матеріали міжнародних змагань з кіокушин карате (2022–2025 рр.) : офіційні протоколи та результати змагань.

6. Вікіпедія. URL : https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%96%D0%BE%D0%BA%D1%83%D1%88%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0%D0%B9

С. А. Живолович,
старший викладач кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації, Державний податковий університет, м. Ірпінь, Україна
ORCID 0009-0004-6541-5167;
А. О. Нікіфорова,
здобувачка 3 курсу, Державний податковий університет, м. Ірпінь, Україна
ORCID 0009-0008-0899-6435

ХУДОЖНЯ ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДІ

У роботі розглянуто художню гімнастику як сучасний вид спорту естетичного спрямування, що сприяє формуванню здорового способу життя молоді. Проаналізовано вплив регулярних занять на фізичний розвиток, зокрема на гнучкість, координацію, витривалість і поставу. Висвітлено значення художньої гімнастики у вихованні дисципліни, емоційної стійкості та естетичної культури рухів. Окремо підкреслено роль тренувального процесу та безпеки під час виконання складних елементів.

Ключові слова: *художня гімнастика, молодь, здоровий спосіб життя, гнучкість, координація, постава, фізичний розвиток.*

The paper considers rhythmic gymnastics as a modern aesthetic sport that contributes to the formation of a healthy lifestyle among young people. The influence of regular training on physical development, including flexibility, coordination, endurance and posture, is analyzed. The importance of rhythmic gymnastics in developing discipline, emotional stability and aesthetic movement culture is highlighted. Special attention is paid to the training process and safety when performing complex elements.

Keywords: *rhythmic gymnastics, youth, healthy lifestyle, flexibility, coordination, posture, physical development.*

Художня гімнастика є одним із найпопулярніших видів спорту естетичного спрямування, який поєднує фізичну підготовку, пластику рухів, хореографію та музичний супровід. Цей вид спорту сприяє гармонійному розвитку молоді та формує стійку мотивацію до здорового способу життя. Художня гімнастика входить до програми Олімпійських ігор і є важливою частиною міжнародного спорту (Olympics, 2024) [7].

У сучасних умовах зниження рухової активності серед підлітків і студентів стає серйозною проблемою. Всесвітня організація охорони здоров'я зазначає, що фізична активність необхідна для підтримки здоров'я та профілактики багатьох захворювань, а також позитивно впливає на загальний стан організму (WHO, 2022) [6]. Художня гімнастика є одним із ефективних способів забезпечення систематичних фізичних навантажень, які корисні для молоді.

Регулярні заняття художньою гімнастикою сприяють розвитку гнучкості, координації, витривалості та сили. Значна увага приділяється формуванню правильної постави, пластичності та точності рухів. Це пояснюється тим, що у вправах активно використовуються елементи хореографії, стрибки, рівноваги, повороти та акробатичні компоненти. Згідно з правилами Міжнародної федерації гімнастики (FIG), виступи оцінюються за складністю, технікою виконання та артистичністю, що підкреслює важливість комплексної підготовки спортсменок (FIG, 2022) [9].

Художня гімнастика виконується як у групових, так і в індивідуальних вправах із предметами: обручем, м'ячем, булавами, стрічкою. Виконання програм потребує високого рівня концентрації, координації та музикальності. Опис особливостей предметів і вправ можна знайти в офіційних джерелах FIG, де визначено стандарти змагальної діяльності та вимоги до техніки (FIG, 2022) [9].

Окрім фізичного розвитку, художня гімнастика має важливе виховне значення. Заняття сприяють формуванню дисципліни, самоконтролю, наполегливості та відповідальності. Постійна робота над технікою і виступами допомагає молоді розвивати силу волі та впевненість у собі. Також важливо, що цей вид спорту формує естетичну культуру, почуття ритму та артистизм, що позитивно впливає на загальний розвиток особистості.

Однак художня гімнастика, як і будь-який складнокоординаційний вид спорту, потребує особливої уваги до безпеки. Високі вимоги до гнучкості та складності елементів можуть призводити до перевантаження організму, тому необхідними умовами є правильна розминка, поступове збільшення

навантажень і контроль з боку тренера. Ці принципи також відповідають загальним положенням теорії спортивного тренування та фізичного виховання (Круцевич, 2017; Платонов, 2015) [1; 2].

Основною формою організації є урок із чітко вираженими частинами, де навчальний процес передбачає групову та індивідуальну форму занять. Основна мета занять забезпечити поглиблене навчання дітей вмінням та навичкам художньої гімнастики у доступній для них формі. Ефективними методами розвитку та вдосконалення необхідних якостей є кругові тренування з ЗФП, СФП та контрольні випробування. За підсумками всіх випробувань та педагогічних спостережень наприкінці навчального року виявляється приріст розвитку фізичних якостей, робиться висновок про доцільність переведення гімнасток на наступний етап, або залишення гімнастки повторно на цей же етап навчання [10, с. 123; 11].

Основними засобами ЗФП є вправи в розвитку координації, елементи інших видів спорту (біг на швидкість, стрибки у довжину, танцювальні вправи). Зміст спеціальної фізичної підготовки в розробленій методиці становили вправи, безпосередньо спрямовані на розвиток сили, гнучкості, витривалості [10, с. 124].

Отже, художня гімнастика є ефективним засобом формування здорового способу життя молоді. Вона сприяє фізичному вдосконаленню, розвитку гнучкості та координації, формує правильну поставу, виховує дисципліну та естетичне сприйняття рухів. Завдяки комплексному впливу на організм та особистість, художня гімнастика залишається важливим видом спорту у системі фізичного виховання сучасної молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. У 2 т. Київ : Олімпійська література, 2017.

2. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ : Олімпійська література, 2015.

3. Худолій О. М. Теорія та методика фізичного виховання. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2014.

4. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів : навчальний посібник. Житомир, 2020.

5. Дубогай О. Д. Фізичне виховання і здоров’я : навчальний посібник. Київ : Здоров’я, 2013.

6. World Health Organization (WHO). Physical activity. URL : https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

7. Olympics. Rhythmic Gymnastics. URL : https://olympics.com/en/sports/rhythmic-gymnastics/

8. Encyclopaedia Britannica. Rhythmic gymnastics. URL : https://www.britannica.com/sports/rhythmic-gymnastics

9. Fédération Internationale de Gymnastique (FIG). Rhythmic Gymnastics Rules / Code of Points. URL : https://www.gymnastics.sport/site/rules/rules.php

10. Крупеня С., Шамич О., Живолович С. Розвиток координаційних здібностей юних гімнасток. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* Серія 15. 2025. Вип. 10 (197). С. 122–128. URL : https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).22

11. Шамич О. М., Озерова О. А. Пілатес як засіб фізичного вдосконалення студентів спеціальної медичної групи. Київ : КНУБА, 2021.

І. М. Пашков,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри одноборств,
Харківська державна академія фізичної культури,
м. Харків, Україна
ORCID 0000-0002-7569-2115

ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У СТРУКТУРІ ПІДГОТОВКИ ТХЕКВОНДИСТІВ

В роботі проаналізовано особливості застосування фізичних навантажень у структурі підготовки тхеквондистів. Отримані результати дозволяють визначити особливості фізичних навантажень у взаємозв'язку між застосуванням граничних навантажень різної спрямованості та індивідуальними процесами адаптації організму спортсмена до них.

Ключові слова: *навантаження, адаптація, підготовка, тхеквондо, засоби, методи, фізичні здібності.*

The paper analyzes the features of the application of physical exertion in the structure of taekwondo training. The results obtained allow us to determine the features of physical exertion in the relationship between the application of limit loads of different orientations and the individual processes of adaptation of the athlete's body to them.

Keywords: *load, adaptation, training, taekwondo, means, methods, physical abilities.*

Вступ. Динамічний процес розвитку тхеквондо ВТФ вимагає від науковців та тренерів необхідності удосконалення системи підготовки спортсменів на основі сучасної методології з застосуванням інтеграції методів та засобів, що забезпечують комплексний прояв фізичних якостей та технікотактичної підготовленості в залежить від злагодженої роботи нервової, сенсомоторної та енергетичної систем. Тренер повинен формувати специфічні адаптаційні реакції, спираючись на процеси індивідуалізації як головні критерії готовності до навантажень різної спрямованості [5, с. 50–52].

Мета дослідження. Дослідити особливості застосування фізичних навантажень у структурі підготовки тхеквондистів.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженні використовувались наступні методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, інформації в мережі Internet; узагальнення практичного досвіду провідних тренерів.

Результати дослідження та їх обговорення. В тренувальному процесі тхеквондистів підвищення інтенсивності, об'єму навантажень різної спрямованості, повинно відбуватись з урахуванням фізіологічних особливостей спортсменів, враховуючі особливості періодів та механізмів відновлення після них. Величина навантажень тісно пов'язана з тривалістю відновних процесів. Найбільший вплив на організм спортсмена мають заняття з великими навантаженнями вибіркової спрямованості, які дозволяють сконцентрувати в певному напрямку засоби і методи педагогічної дії [2, с. 261; 3, с. 134].

На усіх етапах багаторічної підготовки спортсменів тренувальні навантаження мають прогресивно наростати на різних етапах підготовки до головних змагань, інакше вони перестануть викликати потрібні зрушення в організмі тхеквондиста. Це здійснюється за допомогою збільшення обсягу та інтенсивності навантаження, ускладнення завдання тощо. У спортивному тренуванні важливо періодично застосовувати великі за обсягом та значні за інтенсивністю тренування. Індивідуальні прояви термінових адаптаційних реакцій, які лежать в основі адаптації організму до напружених фізичних навантажень, визначають здатності організму і можливості досягнення найвищих результатів [4, с. 92; 6, с. 152].

Ефективне планування тренувальних навантажень в процесі підготовки спортсменів повинно базуватися на основі індивідуальних особливостей адаптації організму спортсменів до різноспрямованих фізичних навантажень з урахуванням їх обсягу та інтенсивності. Структура застосування навантажень повинна відповідати принципам прогресивності та циклічності [1, с. 118, 123].

Висновки. Процес підготовки тхеквондистів базується на оптимізації тренувальних навантажень на основі індивідуальних можливостей спортсмена. Оптимізація підготовленості повинна бути спрямована на адаптацію організму спортсмена до навантажень. Завдяки цьому техніко-тактичні дії стають раціональними, а енерговитрати – ефективними. Це дозволяє підвищувати інтенсивність специфічних навантажень, що є ключовим фактором для успішності в змагальній діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Характеристика програми диференційованої фізичної підготовки спортсменів віком 12–13 років у таеквон-до ІТФ / С. Данищук, Я. Яців, Я. Гнатчук, А. Данищук. *PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE*. 2025. № 3. С. 117–127.

2. Кирилюк О., Богуславська В., Романенко В. Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у тхеквондо на етапі попередньої базової підготовки. *PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE*. 2025. № 2. С. 261–266.

3. Крижановська О. М., Гаврилова Н. В. Порівняльна динаміка розвитку фізичних здібностей у спортсменів в процесі формування інтегральної компетентності. *Розвиток фізичної культури та спорту в сучасних умовах: новітні виклики, проблеми та перспективи* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених, 31 жовтня 2025 року. Миколаїв : НУК імені адмірала Макарова, 2025. С. 134–136.

4. Пашкова В. Особливості підготовки тхеквондистів з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей. *Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини*. 2024. С. 91–93.

5. Пашкова В., Пашков І. Особливості прояву психофізіологічних характеристик спортсменів у тхеквондо ВТФ (літературний огляд). *Єдиноборства*. 2026. № 2 (40). С. 50–55.

6. Особливості фізичної підготовки в тхеквондо на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень / К. Д. Фуніков, Г. О. Іваненко, А. А. Крижановський, Ю. В. Янішевський. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2026. Випуск 3 (202). С. 151–157.

В. І. Пашкова,
доктор філософії фізичної культури і спорту,
викладач кафедри одноборств,
Харківська державна академія фізичної культури,
м. Харків, Україна
ORCID 0000-0002-7722-4411

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТХЕКВОНДИСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

В роботі проаналізовано науково-методичні підходи до фізичної підготовки тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки. Обґрунтовано необхідність комплексного та науково спланованого підходу до ретельного підбору методів та засобів підготовки спортсменів з урахуванням вікових та морфо-функціональних особливостей.

Ключові слова: *фізичні здібності, підготовка, тхеквондо, розвиток, засоби, методи.*

The paper analyzes scientific and methodological approaches to the physical training of taekwondo athletes at the stage of preliminary basic training. The need for a comprehensive and scientifically planned approach to the careful selection of methods and means of training athletes, taking into account age and morphological and functional characteristics, is substantiated.

Keywords: *physical abilities, training, taekwondo, development, means, methods.*

Вступ. У сучасних умовах розвитку спорту вищих досягнень особливе значення набуває питання підвищення ефективності підготовки спортсменів, яке вимагає комплексного підходу до тренувального процесу тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки, який закладає фундамент для подальшого вдосконалення майстерності спортсмена [1, с. 261].

На етапі попередньої базової підготовки формуються основи технічної, тактичної, загальної та спеціальної фізичної підготовленості, а також мотиваційна складова тренувальної діяльності. Складність і різнобічність тхеквондо вимагають особливої уваги до методики підготовки спортсменів, яка має враховувати вікові та морфо-функціональні особливості юних спортсменів [3, с. 38].

Удосконалення системи фізичної підготовки на етапі попередньої базової підготовки дозволяє не лише підвищити ефективність тренувального процесу, але й сприяти гармонійному розвитку організму та забезпечити умови для досягнення високих результатів у майбутньому [1, с. 261–262].

Мета дослідження. Дослідити особливості фізичної підготовки тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженні використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. В тхеквондо, серед усіх фізичних якостей саме координаційні здібності мають особливе значення, тому що вони досить тісно пов‘язані з іншими фізичними здібностями. Слід відмітити, що сила м‘язів, швидкісні здібності, гнучкість і (до певної міри) витривалість являють собою своєрідний субстрат спритності. З однієї сторони, спритність залежить від ступеня розвитку інших фізичних здібностей, з іншої, – визначає можливість їх раціонального використання [4, с. 176].

Застосування статичних вправ сприяє розвитку статичної сили і витривалості, які стимулюють організм спортсмена до здатності перенесення тренувальної роботи з максимальними навантаженнями [5, с. 143].

При вдосконаленні координаційних здібностей юних спортсменів застосовуються вправи різного ступеня складності – від відносно простих, що стимулюють діяльність аналізаторів і нервово-м‘язового апарату, до складніших вправ, які потребують від спортсменів повної мобілізації їх функціональних можливостей. При виконанні вправ, спрямованих на розвиток координаційних здібностей, дотримуються наступних методичних прийомів: застосування незвичайних вихідних положень; дзеркальне виконання вправ; зміна швидкості або темпу рухів, просторових меж, в яких виконується вправа, способу виконання вправи, протидії партнера у парних вправах, ускладнення вправи додатковими рухами, вправ на нестійкій опорі і т.д. [2, с. 58; 4, с. 176].

Основними засобами розвитку швидкісних здібностей у юних тхеквондистів є вправи, які виконуються з максимальною інтенсивністю протягом короткого часу. В цьому віці доцільно використовувати переважно засоби, спрямовані на підвищення частоти рухів (серії ударів) [4, с. 177].

Висновки. Розвиток фізичних здібностей тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки є невід’ємним компонентом спортивного вдосконалення, через що тренеру-викладачу необхідно ретельно підбирати методи та засоби для розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кирилюк О., Богуславська В., Романенко В. Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у тхеквондо на етапі попередньої базової підготовки. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2025. № 2. С. 261–266. DOI : https://doi.org/10.31891/pcs.2025.2.33

2. Несен О. О., Лючкова Є. В. Зміни показників рівноваги тхеквондистів під впливом використання вправ на нестійкій опорі. *Єдиноборства*. 2022. № 4 (26). С. 54–62. DOI 10.15391/ed.2022-4.06

3. Пашков І., Пашкова В. Морфо-функціональні особливості тхеквондистів 12–14 років. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2026. С. 38–42.

4. Стрельчук С. Розвиток спеціальних рухових здібностей тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки. *Молодь та олімпійський рух*. Київ, 2017. С. 176–178.

5. Тищенко В. О., Парлаг Д. А., Тищенко Д. Г. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2019. № 1. С. 139–146.

О. Петренко,
аспірант 2 курсу
Науковий керівник:
І. М. Пашков,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри одноборств,
Харківська державна академія фізичної культури,
м. Харків, Україна
ORCID 0000-0002-7569-2115

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ДЖІУ-ДЖИТСУ

В роботі розкриті особливості психологічної підготовки спортсменів у джіу-джитсу. Психологічні якості спортсменів у джіу-джитсу повинні розвиватися з урахуванням індивідуальних особливостями та специфічними особливостями тренувальної та змагальної діяльності для досягнення високої спортивної майстерності та успіху в змагальному поєдинку.

Ключові слова: *джіу-джитсу, підготовка, психологічні якості, засоби, фізичні здібності.*

The paper reveals the features of psychological training of athletes in Jiu-Jitsu. The psychological qualities of athletes in Jiu-Jitsu must be developed taking into account individual characteristics and specific features of training and competitive activities to achieve high sportsmanship and success in a competitive match.

Keywords: *jiu-jitsu, training, psychological qualities, means, physical abilities.*

Вступ. Заняття єдиноборствами сприяють не лише розвитку фізичних якостей та підвищенню функціональної підготовленості, але й формуванню особистісних рис, таких як зміцнення позитивних психологічних якостей, включаючи волю, рішучість, витримку, здатність діяти та встояти за себе, своїх друзів та переконання [2, с. 47; 3, с. 84].

Мета дослідження. Дослідити особливості психологічної підготовки спортсменів у джіу-джитсу.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженні використовувались наступні методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, інформації в мережі Internet.

Результати дослідження та їх обговорення. Джіу-джитсу – це бойова та спортивна дисципліна, що ґрунтується на мистецтві контролю та підкорення суперника за допомогою захоплень, блоків та безперервних переходів. Ця особливість відрізняє його від ударних бойових мистецтв, роблячи акцент на близькій дистанції, тактичних та постійно мінливих ситуаціях змагальної діяльності. У джіу-джитсу кожна рухова дія виникає в результаті прямої взаємодії з тілом суперника, що призводить до контексту великої перцептивної та рухової складності, що вимагає адаптивності, пропріоцептивної чутливості та високого рівня готовності до прийняття рішень в умовах психологічного напруження [6, с. 2].

Завдяки заняттям джіу-джитсу у спортсменів розвиваються комплексно всі фізичні здібності, психологічна стійкість, дисципліна і цілеспрямованість. На Сході боротьба, як засіб самозахисту перевтілюється у філософські системи, які спрямовували розвиток особистості в напрямку зміцнення духу і тіла, врівноваженого ставлення до природи і етики відносин з навколишнім середовищем [1, с. 434, 435].

Умови змагальної діяльності у джіу-джитсу робить невдачу неминучою перешкодою для спортсменів, виходячи з самої природи протиборства двох людей, які змагаються один проти одного. Певні психологічні змінні, такі як здатність спортсменів до наполегливості, є критично важливими через енергійний та фізичний характер поєдинків та численні перешкоди, з якими спортсмени стикаються під час тренувань. Ці характеристики вимагають від спортсменів певних психологічних навичок та готовності їх розвивати [5, с. 2].

Великі тренувальні навантаження під час інтенсивних періодів тренувань у елітних спортсменів можуть викликати психологічний стрес та катаболічний дисбаланс. Підвищений психологічний стрес, викликаний високими тренувальними навантаженнями, пов'язаний зі зниженням фізичної результативності [2, с. 47; 4, с. 729].

Висновки. Спортивні досягнення у джіу-джитсу тісно пов'язані з комплексним проявом індивідуальних психічних якостей, які розвиваються в процесі тренувальної та змагальної діяльності. Психологічні якості особистості взаємопов’язані зі специфічними особливостями змагальної діяльності у джіу-джитсу. Психологічна підготовка у джіу-джитсу повинна включати формування певних психодинамічних якостей з метою успішної підготовки спортсменів до змагань у стані «бойової готовності».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Дідковський В., Кузенков О. Проблеми застосування традиційних підходів до тренувального процесу у східних єдиноборствах. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*, 2025. Вип. 187 (31). С. 434–438.

2. Пашков І. М. Методичні особливості психологічної підготовки тхеквондистів. *Єдиноборства*. 2017. С. 46–48.

3. Чень Д., Бондар А., Шаоин Л. Вплив занять єдиноборствами на формування особистості здобувачів вищої освіти. *Єдиноборства*. 2024. № 3 (33). С. 83–96.

4. Campos F., Correa J. C. M., Canevari V. C., Branco B. H., Andreato L. V., de Paula Ramos S. Monitoring internal training load, stress-recovery responses, and immune-endocrine parameters in Brazilian jiu-jitsu training. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 2022. *36* (3), P. 723–731.

5. de Lorenco-Lima L., Gaines S.A., Waterbury E.M. Rank-Based Psychological Characteristics in Brazilian Jiu-Jitsu Athletes: Mental Strength, Resilience, Grit, Self-Efficacy, Self-Control, Aggression, Life Satisfaction, and Mental Health. J. Funct. Morphol. *Kinesiol*. 2025, 10, 100. DOI : https://doi.org/10.3390/jfmk10020100

6. Giardullo G., Ceruso R., Di Lascio G., Taleb M., Esposito G., D'Elia F. Comparison of traditional and ecological dynamical training approaches in Brazilian Jiu-Jitsu: effects on Force Development, reactivity, and distress perception. *Front. Psychol*. 2026. 17:1794709. DOI 10.3389/fpsyg.2026.1794709

М. М. Приймак,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
професор кафедри історії та теорії олімпійського спорту,
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна
ORCID 0000-0003-3249-9902;
В. В. Веселова,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри
технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет,
м. Ірпінь, Україна
ORCID 0009-0002-0429-2912

СПОРТИВНЕ СЕРЕДОВИЩЕ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ЦІЛІСНОЇ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА

У статті проаналізовано роль спортивного середовища як багатокомпонентної системи, що впливає на формування особистості. Визначено вплив динаміки тренувального процесу, морально-етичних норм та глобалізаційних викликів на розвиток м'яких навичок. Обґрунтовано необхідність цілісного підходу до виховання атлета в умовах сучасної освітньої вертикалі, що сприяє успішній соціальній адаптації та професійній реалізації.

Ключові слова: *спортивне середовище, спортивна кар'єра, soft skills, соціальна адаптація.*

The article analyzes the role of the sports environment as a multi-component system influencing personality formation. The impact of training dynamics, moral and ethical norms, and globalization challenges on soft skills development is determined. The necessity of a holistic approach to athlete education within the modern educational vertical, promoting successful social adaptation and professional realization, is substantiated.

Keywords: *sports environment, athletic career, soft skills, social adaptation.*

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема соціалізації та кар'єрного розвитку спортсменів перебуває у центрі уваги багатьох дослідників. Зокрема, Döşyılmaz E. та Şirin T. [3] у своїх дослідженнях виявили

помірний зв'язок між професійними цінностями та кар'єрною обізнаністю студентів, підкреслюючи потребу в посиленні освітньої підтримки. Miller A. [4] акцентує увагу на необхідності пріоритезації освіти в системі коледж-спорту, доводячи, що інституційна доброчесність залежить від балансу між комерційними інтересами та навчальними цілями спортсмена.

Водночас Mitchell T., Megicks B. S. та Gledhill A. [5] фокусуються на ролі практиків (тренерів, менеджерів) у створенні цілісного середовища розвитку, де особистісне становлення є не менш важливим за спортивні результати. Особливо вагомим для українського контексту є доробок М. Приймак, яка досліджує динаміку соціальної адаптації на різних етапах спортивної кар'єри, розглядаючи освіту як ключовий фактор мінімізації професійних ризиків [1; 2]. Порівнюючи підходи, можна зазначити, що західні вчені [4; 5] більше уваги приділяють системним змінам середовища, тоді як вітчизняні дослідники акцентують на індивідуальній психологічній готовності та адаптації в умовах нестабільного соціуму [1; 2; 6].

Мета роботи – визначити особливості впливу спортивного середовища на формування цілісної особистості спортсмена та його успішну соціальну адаптацію.

Результати. Дослідження специфіки спортивної діяльності дозволяє стверджувати, що вона виступає унікальним соціокультурним простором, де особистісне становлення відбувається у тісному взаємозв'язку з професійним удосконаленням. Аналіз складників спортивного середовища дозволив виокремити такі ключові аспекти:

Динаміка середовища та адаптивність. Специфічна динаміка тренувального та змагального процесів формує внутрішню культуру спортсмена, орієнтовану на безперервний саморозвиток і стресостійкість. Висока здатність до адаптації в мінливих умовах стає фундаментом для успішної реалізації стратегій «подвійної кар'єри» та подальшої професійної інтеграції.

Моральні цінності колективу. Взаємодія в спортивному колективі базується на принципах взаємної надійності, етиці чесного суперництва та колективній відповідальності за результат. Системне впровадження цих норм розвиває у спортсмена емпатію та здатність до ефективної співпраці, що є основою його моральної свідомості.

Глобальний контекст. Участь у міжнародних змаганнях сприяє подоланню соціальних стереотипів і формуванню глобального мислення через інтенсивну міжкультурну взаємодію. Це спонукає спортсмена до усвідомлення своєї ролі як агента суспільних змін, здатного транслювати відповідальне ставлення до глобальних екологічних і соціальних викликів.

Висновок. Специфічне спортивне середовище виступає потужним чинником соціальної адаптації атлета впродовж усієї кар'єри. Система моральних цінностей колективу закладає етичний фундамент особистості, трансформуючи конкуренцію у свідому співпрацю на засадах взаємоповаги. Глобальний характер спорту сприяє формуванню громадянської позиції та міжкультурної толерантності спортсменів як свідомих носіїв суспільних трансформацій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Приймак М. Особливості соціальної адаптації спортсменів на різних етапах спортивної кар'єри. *Sport Science Spectrum*. 2025. № 1. С. 77–82. DOI : https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-11

2. Приймак М. Освіта як ключовий фактор соціальної адаптації спортсменів на різних етапах спортивної кар'єри. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2025. № 2. С. 103–112. DOI : https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-103

3. Döşyılmaz E., Şirin T. Examining the professional career values and career awareness of athlete-students: the sample of the faculty of sports sciences. *Physical Education of Students*. 2021. Vol. 25, No. 4. P. 239–248. DOI : https://doi.org/10.15561/20755279.2021.0405

4. Miller A. The Centerpiece of College Athletics: Prioritizing Education in the College Sports Reform Movement. *Journal of Intercollegiate Sport*. 2022. Vol. 15, No. 1. P. 29–46. DOI : https://doi.org/10.17161/jis.v15i1.15391

5. Mitchell T., Megicks B. S., Gledhill A. (2024). Enhancing our understanding of sport practitioner perspectives on developing effective sporting environments. *Journal of Sports Sciences*. Vol. 42, No. 13. P. 1232–1242. DOI : https://doi.org/10.1080/02640414.2024.2387970

6. Voronova V., Shynkaruk O. et al. Ascertaining the peculiarities of athletes' adaptation course to post-sports life. *Physical Education Theory and Methodology*. 2024. Vol. 24. No. 4. P. 579–585. DOI : https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.4.09

В. В. Романенко,
доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри одноборств,
Харківська державна академія фізичної культури,
м. Харків, Україна
ORCID 0000-0002-3878-0861;
П. В. Гагарін,
аспірант кафедри одноборств,
Харківська державна академія фізичної культури,
м. Харків, Україна
ORCID 0009-0001-3637-0834

ВИКОРИСТАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ЄДИНОБОРСТВАХ

Єдиноборства належать до найбільш динамічних і тактично складних видів спорту. Застосування ШІ в єдиноборствах формує багатовимірний дослідницький простір. На сучасному етапі найбільш підготовленими до практичного впровадження в єдиноборствах є аналіз техніки на основі комп'ютерного зору та глибинне навчання на основі моніторингу рухової діяльності за допомогою носимих сенсорів.

Ключові слова: *єдиноборства, штучний інтелект, машинне навчання, комп'ютерний зір, носими сенсори.*

Martial arts and combat sports are among the most dynamic and tactically complex sports. The application of AI in combat sports is creating a multidimensional research space. At the present stage, the approaches most ready for practical implementation in combat sports are computer vision-based technique analysis and deep learning based on monitoring motor activity using wearable sensors.

Keywords: *combat sports, artificial intelligence, machine learning, computer vision, wearable sensors.*

Єдиноборства належать до найбільш динамічних і тактично складних видів спорту, у яких ефективність змагальної діяльності визначається поєднанням технічної майстерності, швидкості сенсомоторного реагування, точності просторово-часових дій, тактичного мислення та здатності адаптуватися до змінюваних умов двобою. ШІ в єдиноборствах уже використовується не

лише як теоретична концепція, а як інструмент для автоматизованого розпізнавання рухів, оцінки техніки, прогнозування результативності, а також для обробки даних, отриманих за допомогою відеозйомки, мобільних застосунків і носимих сенсорів [1; 7; 8].

На сьогодні одним із найбільш перспективних напрямів є застосування комп'ютерного зору для аналізу технічних дій спортсменів. У боксі та карате вже продемонстровано можливість автоматичного розпізнавання ударних дій і прогнозування дій суперника за відеопотоком, що відкриває перспективи для створення інтелектуальних систем суддівства, тренерського контролю та оперативного зворотного зв'язку [4; 5; 8]. Для тренувального процесу це означає можливість переходу від переважно суб'єктивної експертної оцінки до напівавтоматизованого або автоматизованого аналізу техніки з кількісними критеріями [4].

Не менш важливим напрямом є використання носимих сенсорів. Особливе значення це має для єдиноборств, де традиційні лабораторні методики не завжди відображають специфіку реальної змагальної взаємодії. Дані носимих сенсорів можуть бути інтегровані з алгоритмами машинного та глибинного навчання для класифікації технічних дій, виявлення індивідуальних особливостей спортсмена та побудови персоналізованих моделей контролю [3; 6; 9; 10].

Окрему практичну цінність мають системи, у яких поєднано комп'ютерний зір, мобільні технології та алгоритми штучного інтелекту. Такі рішення дозволяють формувати багатоканальні масиви даних, де відеоінформація доповнюється сенсорними та часовими показниками. Саме інтеграція різних джерел інформації створює підґрунтя для більш точного оцінювання технічної підготовленості, контролю реакції, темпу виконання дій, варіативності рухів і стабільності моторних навичок. Водночас значна частина наявних досліджень поки що зосереджена на окремих дисциплінах, окремих технічних діях або локальних вибірках спортсменів, що вказує на необхідність подальшого розширення доказової бази та стандартизації підходів до збору й аналізу даних [1; 2; 7; 9].

Слід підкреслити, що на сучасному етапі саме аналіз техніки на основі комп'ютерного зору та глибинне навчання на основі моніторингу рухової діяльності з використанням носимих сенсорів є найбільш підготовленими до практичного впровадження в єдиноборствах. Разом із цим залишаються актуальними проблеми якості даних, інтерпретованості моделей, перенесення алгоритмів між різними стилями єдиноборств і необхідності валідації таких систем на вибірках різної кваліфікації [1; 4; 10].

Отже, застосування штучного інтелекту в єдиноборствах формує багатовимірний дослідницький простір, у межах якого поєднуються спортивна педагогіка, біомеханіка, інформатика, комп'ютерний зір і сенсорні технології. Практичне впровадження таких технологій сприятиме підвищенню якості контролю, індивідуалізації підготовки спортсменів і вдосконаленню процесу прийняття рішень у тренувальній та змагальній діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Pang Y., Wang Y., Wang Q., Li F., Zhang C., Ding C. Applications of AI in martial arts: A survey. Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers, Part P. *Journal of Sports Engineering and Technology.* 2025. DOI 10.1177/17543371241273827.

2. Shin M.-C., Lee D.-H., Chung A., Kang Y.-W. When Taekwondo Meets Artificial Intelligence: The Development of Taekwondo. *Applied Sciences.* 2024. 14 (7): 3093. DOI 10.3390/app14073093

3. Echeverria J., Santos O. C. KUMITRON: Artificial Intelligence System to Monitor Karate Fights that Synchronize Aerial Images with Physiological and Inertial Signals. In: Companion Proceedings of the 26th International Conference on Intelligent User Interfaces. 2021. DOI 10.1145/3397482.3450730

4. Echeverria J., Santos O. C. Punch Anticipation in a Karate Combat with Computer Vision. In: Adjunct Proceedings of the 29th ACM Conference on User Modeling, Adaptation and Personalization. 2021. DOI 10.1145/3450614.3461688

5. Stefański P., Kozak J., Jach T. Boxing Punch Detection with Single Static Camera. *Entropy.* 2024. 26 (8): 617. DOI 10.3390/e26080617

6. Menzel T., Potthast W. Validation of a Unique Boxing Monitoring System. *Sensors.* 2021. 21 (21): 6947. DOI 10.3390/s21216947

7. Ishac K., Eager D., Pendrill D., Reisinger K.-D. Evaluating Martial Arts Punching Kinematics Using a Combination of Vision and Inertial Sensing. *Sensors.* 2021. 21 (6): 1948. DOI 10.3390/s21061948

8. Coswig V., Sant'Ana J., Coelho M., et al. Development of a Mobile Phone App for Measuring Striking Response Time in Combat Sports: Cross-Sectional Validation Study. *JMIR mHealth and uHealth.* 2019. 7 (11): e14641. DOI 10.2196/14641

9. Blanco Ortega A., Isidro Godoy J., Szwedowicz Wasik D.S., et al. Biomechanics of the Upper Limbs: A Review in the Sports Combat Ambit Highlighting Wearable Sensors. *Sensors*. 2022. 22 (13): 4905. DOI 10.3390/s22134905

10. Xue H., Han C., Zhu D. Limb Biomechanics in Combat Sports: Insights from Wearable Sensor Technology. *Frontiers in Bioengineering and Biotechnology*. 2025. 13: 1663592. DOI 10.3389/fbioe.2025.1663592

В. П. Салямон,
старший викладач кафедри менеджменту та публічного управління,
Державний податковий університет,
м. Ірпінь, Україна
ORCID 0000-0002-4895-2604

ПРОЄКТНИЙ МЕНЕДЖМЕНТ В ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ ТА ІНСТРУМЕНТИ

У тезах досліджено сучасні підходи до проєктного менеджменту в організації спортивних заходів, зокрема міжнародних турнірів WDSF. Проаналізовано особливості застосування Waterfall, Agile та гібридних моделей управління, системи ризик-менеджменту, бюджетування та цифрових інструментів координації спортивних подій. Обґрунтовано необхідність цифровізації спортивного менеджменту.

Ключові слова: *проєктний менеджмент, спортивні заходи, WDSF, ризик-менеджмент, бюджетування, цифровізація.*

The theses examine modern approaches to project management in the organization of sports events, particularly international WDSF tournaments. The study analyzes Waterfall, Agile and hybrid management models, risk management systems, budgeting mechanisms and digital coordination tools in sports management. The necessity of digital transformation in organizing sports events is substantiated.

Keywords: *project management, sports events, WDSF, risk management, budgeting, digitalization.*

Сучасний розвиток спортивної індустрії супроводжується суттєвим ускладненням процесів організації міжнародних спортивних заходів. Проведення спортивних турнірів сьогодні передбачає не лише забезпечення змагального процесу, але й комплексне управління фінансовими, організаційними, логістичними та комунікаційними процесами. Особливої актуальності ці питання набувають у міжнародному спорті, де організатори повинні відповідати високим вимогам міжнародних федерацій, партнерів, спонсорів та учасників [1].

У сучасних умовах спортивний захід розглядається як окремий проєкт, що має обмежені часові рамки, визначений бюджет, систему ресурсного забезпечення та конкретний результат. Організація міжнародних

турнірів WDSF характеризується високим рівнем організаційної складності, оскільки потребує координації діяльності великої кількості учасників: спортсменів, суддів, технічних служб, партнерів, медіа та волонтерів.

Однією з ключових тенденцій сучасного спортивного менеджменту є впровадження інструментів проєктного управління. Найбільш поширеними моделями управління спортивними заходами є Waterfall-модель, Agile-підхід та гібридні системи управління. Класична Waterfall-модель базується на послідовному виконанні етапів проєкту та забезпечує високий рівень структурованості управлінських процесів. Даний підхід є ефективним для великих міжнародних турнірів із чітко визначеним регламентом та календарним планом [2].

Водночас сучасні спортивні події дедалі більше потребують гнучкості управлінських рішень, особливо у сферах маркетингу, медіасупроводу та цифрових комунікацій. Саме тому у спортивному менеджменті активно впроваджується Agile-підхід, який дозволяє оперативно адаптувати процеси до змін зовнішнього середовища та підвищувати ефективність командної взаємодії [3].

Практика міжнародних спортивних турнірів свідчить, що найбільш ефективною є гібридна модель управління, яка поєднує структурованість класичних методів та адаптивність Agile-методології. У міжнародних турнірах WDSF регламентні та технічні процеси реалізуються за каскадною схемою, тоді як маркетингові та цифрові комунікації організовуються за принципами Agile.

Важливим елементом управління спортивними заходами є система бюджетування. Фінансове планування визначає можливість реалізації спортивного проєкту, рівень технічного забезпечення та загальну якість організації турніру. Основними джерелами фінансування міжнародних спортивних подій є стартові внески учасників, спонсорські контракти, продаж квитків, рекламні інтеграції та партнерські програми [4].

Суттєвою проблемою сучасного спортивного менеджменту є перевищення запланованих витрат, що пов’язано із нестабільністю валютного ринку, логістичними труднощами, технічними ризиками та форс-мажорними обставинами. Для мінімізації фінансових ризиків міжнародна практика передбачає створення резервного бюджету та системи фінансового моніторингу.

Особливого значення у спортивному менеджменті набуває ризик-менеджмент. Організація міжнародних спортивних заходів супроводжується фінансовими, організаційними, технічними, репутаційними та безпековими

ризиками. Репутаційні ризики є особливо важливими для міжнародних федерацій, оскільки будь-які порушення регламенту або організаційні помилки можуть негативно впливати на міжнародний імідж турніру та федерації [5].

Сучасний ризик-менеджмент у спортивних проєктах передбачає використання матриць ризиків, резервних сценаріїв, кризових комунікацій та систем оперативного реагування. Практика міжнародних турнірів демонструє, що превентивний підхід до управління ризиками дозволяє суттєво знизити рівень потенційних загроз.

Одним із ключових чинників розвитку сучасного спортивного менеджменту є цифровізація управлінських процесів. Використання платформ Trello, Asana, Microsoft Project, Google Workspace та CRM-систем дозволяє автоматизувати документообіг, координувати роботу команд, контролювати строки виконання завдань та покращувати внутрішню комунікацію [2].

Особливо актуальним використання цифрових інструментів є для міжнародних турнірів, де значна частина комунікації відбувається дистанційно між представниками різних країн. Автоматизовані системи онлайн-реєстрації, цифрові платформи фінансового контролю та онлайн-трансляції спортивних подій формують сучасну систему управління міжнародними спортивними заходами.

Таким чином, сучасний спортивний менеджмент характеризується переходом до комплексних систем проєктного управління, які поєднують класичні методології, цифрові технології та системи ризик-менеджменту. Найбільш ефективним підходом до організації міжнародних спортивних заходів є використання гібридних моделей управління, що дозволяють забезпечити баланс між стабільністю управлінських процесів та адаптивністю до змін зовнішнього середовища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Kerzner H. Project Management: A Systems Approach to Planning, Scheduling, and Controlling. Hoboken : Wiley, 2022. 848 p.

2. Project Management Institute. A Guide to the Project Management Body of Knowledge (PMBOK® Guide). 7th ed. Newtown Square : PMI, 2021. 370 p.

3. Hoye R., Smith A., Nicholson M., Stewart B. Sport Management: Principles and Applications. London : Routledge, 2018. 432 p.

4. Greenwell T. C., Danzey-Bussell L. A., Shonk D. J. Managing Sport Events. Champaign : Human Kinetics, 2019. 328 p.

5. World DanceSport Federation. Official regulations and competition system. URL : World DanceSport Federation (дата звернення: 20.05.2026).

С. В. Рєзанков,
здобувач магістерського рівня,
Харківська державна академія фізичної культури,
м. Харків, Україна;
А. М. Єфременко,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри легкої атлетики,
Харківська державна академія фізичної культури,
м. Харків, Україна
ORCID 0000-0003-0924-0281

ВИВЧЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ ЗМІН СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ В БІГУНІВ НА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ 18–25 РОКІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Стаття присвячена дослідженню морфофункціональних та вегетативних перебудов серцево-судинної системи бігунів 18–25 років упродовж річного макроциклу. Застосування цифрових технологій моніторингу варіабельності серцевого ритму дозволило оптимізувати тренувальний процес на основі поляризованої моделі. Встановлено статистично значуще зростання аеробної потужності та економізації кардіогемодинаміки в експериментальній групі.

Ключові слова: *бігуни, адаптація, ССС, цифрові технології, ВРС.*

The article examines morphological, functional, and autonomic adjustments of the cardiovascular system in runners aged 18–25 during an annual macrocycle. Digital heart rate variability monitoring technologies optimized training based on a polarized model. Significant increases in aerobic power and cardiovascular efficiency were established in the experimental group.

Keywords: *runners, adaptation, CCS, digital technologies, HRV.*

Адаптація серцево-судинної системи до систематичних аеробних навантажень є центральним об’єктом дослідження спортивної фізіології та медицини [3, p. 83]. Діапазон 18–25 років вважається сенситивним періодом для становлення стійких адаптаційних механізмів. Він поєднує завершення морфологічного дозрівання організму з піком адаптаційних резервів [1, с. 50]. Під впливом тривалого бігу на довгі дистанції формується специфічне

спортивне серце, що характеризується ексцентричною гіпертрофією лівого шлуночка та зростанням ударного об'єму [2, p. 775]. Сучасний підхід до моніторингу цих змін передбачає широке впровадження цифрових технологій та концепції тренування на основі даних.

Використання мобільних додатків та бездротових датчиків дозволяє здійснювати безперервний контроль функціонального стану спортсмена. У нашому дослідженні за участі 24 кваліфікованих бігунів, розподілених на контрольну та експериментальну групи (n = 12) для реєстрації варіабельності серцевого ритму застосовувалися нагрудні пульсометри Polar H10 та спеціалізоване програмне забезпечення для смартфонів Elite HRV.

Експериментальна група тренувалася за поляризованою моделлю, де 80 % навантаження виконувалося в зоні низької інтенсивності. Коригування тренувальних планів здійснювалося оперативно на основі динаміки показника lnRMSSD. Контрольна група використовувала традиційну порогову модель планування без застосування цифрових інструментів щоденного моніторингу вегетативного стану.

Результати дослідження продемонстрували суттєві переваги цифровізованого підходу до управління підготовкою. В експериментальній групі показник RMSSD зріс з 81,53 до 95,35 мс, що свідчить про посилення парасимпатичного тонусу та розширення адаптаційних резервів. У контрольній групі ці зміни були менш вираженими. Індекс відновлення в експериментальній групі покращився з 34,94 до 47,46 умовних одиниць, що підтверджує вищу ефективність відновлювальних процесів при використанні поляризованих навантажень під цифровим контролем.

Показник максимального споживання кисню, розрахований за результатами тесту Купера, зріс у експериментальній групі з 67,66 до 73,73 мл/кг/хв. Швидкість бігу на рівні анаеробного порогу збільшилася з 17,23 до 18,65 км/год. У контрольній групі спостерігалася менш значна позитивна динаміка за всіма параметрами.

Цифрові інструменти аналізу варіабельності серцевого ритму дозволили вчасно виявляти ознаки функціональної перевтоми та уникати станів дезадаптації.

Таким чином, інтеграція цифрових технологій у систему підготовки бігунів на довгі дистанції 18–25 років дозволяє ефективно моніторити адаптаційні зміни серцево-судинної системи. Поєднання поляризованої моделі навантажень із щоденним аналізом варіабельності серцевого ритму сприяє значному підвищенню аеробної працездатності та функціональної готовності спортсменів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Михалюк Є. Л., Малахова С. М., Діденко М. В. Ритм серця, центральна гемодинаміка і фізична працездатність у бігунів на середні дистанції. *Запорізький медичний журнал*. 2014. № 3 (84). С. 47–51. URL : http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Zmzh_2014_3_13.pdf

2. Plews D. J., Laursen P. B., Stanley J., Kilding A. E., Buchheit M. Training adaptation and heart rate variability in elite endurance athletes: opening the door to effective monitoring. *Sports Medicine.* 2013. Vol. 43, No. 9. P. 773–781. DOI : https://doi.org/10.1007/s40279-013-0071-8

3. Durmić T., Đjelić M., Gavrilović T., Antić M., Jeremić R., Vujović A., ... & Zdravković M. (2019). Usefulness of heart rate recovery parameters to monitor cardiovascular adaptation in elite athletes: The impact of the type of sport. *Physiology International.* 2019. Vol. 106, No. 1. P. 81–94. DOI : https://doi.org/10.1556/2060.106.2019.03

А. М. Фірман,
здобувач 1 курсу першого освітньо-наукового рівня вищої освіти
Науковий керівник:
В. І. Пашкова,
доктор філософії фізичної культури і спорту,
викладач кафедри одноборств,
Харківська державна академія фізичної культури,
м. Харків, Україна
ORCID 0000-0002-7722-4411

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТЕНІСИСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

В роботі проаналізовано науково-методичні підходи до розвитку фізичних якостей тенісистів на етапі попередньої базової підготовки. Обґрунтовано необхідність комплексного підбору методів та засобів підготовки спортсменів з урахуванням вікових та морфо-функціональних особливостей, а також використання комплексу легкоатлетичних вправ. Важливість під час тренувального процесу поєднання загальної фізичної підготовки зі специфікою тенісу.

Ключові слова: *фізичні здібності, теніс, підготовка, вправи.*

The paper analyzes scientific and methodological approaches to the development of physical qualities of tennis athletes at the stage of preliminary basic training. The need for a comprehensive selection of methods and means of training athletes, taking into account age and morphological and functional characteristics, as well as the use of a complex of athletics exercises, is substantiated. The importance of combining general physical training with the specifics of tennis during the training process is demonstrated.

Keywords: *physical abilities, tennis, training, exercises.*

Вступ. Сучасний великий теніс є видом спорту, який висуває значні вимоги до фізичної підготовки спортсменів. Гравці повинні підтримувати високу швидкість пересування по корту та виконувати технічно складні удари протягом усього матчу, тривалість якого не обмежена правилами. Багаторічний процес підготовки тенісистів – від початкового рівня до майстерності – може тривати вісім і більше років і спрямований на формування всебічного розвитку тенісиста [4, с. 64].

Мета дослідження. На основі аналізу науково-методичної літератури дослідити особливості вдосконалення фізичних здібностей тенісистів на етапі попередньої базової підготовки.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженні використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. За дослідженнями А. Єфременко, С. Пятисоцької, В. Павленко, Т. Шутєєва, Я. Крайника, О. Насонкіної для розвитку швидкості, сили та координації тенісистів на етапі початкової базової підготовки необхідно використовувати комплекс легкоатлетичних вправ: короткі спринти, біг із прискоренням та вправи зі зміною напрямку, що покращують мобільність на корті. Значну увагу необхідно приділяти стрибковим вправам – стрибкам на місці, у довжину та багатоскокам, які розвивають вибухову силу ніг. Також застосовувати силові вправи з власною вагою, зокрема присідання, випади, віджимання та вправи для м'язів корпусу. Окремо використовувати координаційні та імітаційні вправи з ракеткою, щоб поєднати загальну фізичну підготовку зі специфікою тенісу [3, с. 6–7].

Однією з характерних особливостей тенісу є нерівномірний характер навантаження під час гри, який визначається складністю ігрових ситуацій, співвідношенням сил суперників та рівнем їхньої підготовки. Основна частина фізичного навантаження припадає на швидкісну та швидкісно-силову роботу значної інтенсивності, що потребує високого рівня як загальної, так і спеціальної витривалості [2, с. 60].

Для того щоб розвивати в тенісистів швидкісно-силові здібності використовують вправи: стрибки вперед-назад та в різні сторони, на місці, через скакалку, та ін.; зі скакалкою на одній та двох ногах і т.п.; метання на дальність незначних обтяжень обома руками, поперемінно лівою, правою, з різних положень – зверху, збоку, знизу; вправи на координаційній дробині [4, с. 66–67].

Швидкість складної реакції на рухомий об'єкт включає, зокрема, ловіння м'яча, який подається з різною силою та з різних відстаней; прийом м'яча, кинутою партнером із-за спини гравця у непередбачуваному напрямку після першого відскоку тощо [4, с. 67].

Для розвитку витривалості рекомендовано використовувати такі фізичні вправи: тривалий біг, біг по пересіченій місцевості (крос), біг на роликах, їзда на велосипеді, плавання, рухливі ігри та ігрові вправи, колове тренування (включаючи коло в середньому з 7–8 вправ) [1, с. 95].

Висновки. На етапі попередньої базової підготовки тренер-викладач під час навчально-тренувального процесу повинен приділяти значну увагу розвитку різноманітних фізичних здібностей які необхідні в тенісі для всебічного фізичного вдосконалення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Башавець Н. А. Особливості розвитку витривалості у спортсменів-тенісистів 10–12 років. *Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики*. Харків : ХДАФК, 2023. С. 94–97.

2. Вплив фізичної підготовленості на вибір індивідуального стилю гри у теніс / І. Євтифієва, Ю. Донець, І. Недбайло, М. Журбін. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* Серія 15. 2024. Вип. 1 (173). С. 60–64.

3. Ефективність фізичної підготовки тенісистів до змагань із використанням елементів легкоатлетичних вправ / А. М. Єфременко, С. С. Пятисоцька, В. О. Павленко, Т. М. Шутєєва, Я. Б. Крайник, О. Ю. Насонкіна. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2021. № 4. С. 5–10.

4. Шестерова Л., Синиця С., Синиця Т. Вплив занять загальної фізичної підготовки на рухову підготовленість юних тенісисток. *Спортивні ігри*. 2022. № 4 (26). С. 64–71.

Тамуз Хідір,
член Правління Міжнародної федерації флорболу (IFF) 2024–2028,
Голова Української федерації флорболу у 2016–2020 роках,
Швеція

РОЗВИТОК ФЛОРБОЛУ В УКРАЇНІ ЯК ПРИКЛАД ГРОМАДСЬКОЇ ТА КЛУБНОЇ МОДЕЛІ СПОРТУ

У статті аналізується розвиток флорболу в Україні як приклад громадської та клубної моделі розвитку спорту. Розглядаються процеси формування спортивних клубів, системи змагань, національних збірних, суддівства, тренерської освіти, шкільного флорболу та міжнародної співпраці. Окрема увага приділяється ролі волонтерства, громадянського суспільства та спортивних федерацій у створенні сучасного спортивного середовища.

Ключові слова: *флорбол, спортивні клуби, спортивна федерація, фізична культура, громадські організації, розвиток спорту.*

The article analyzes the development of floorball in Ukraine as an example of a civic and club-based model of sport development. It examines the formation of sports clubs, competition systems, national teams, refereeing, coach education, school floorball and international cooperation. Special attention is paid to the role of volunteering, civil society and sports federations in creating a modern sports environment.

Keywords: *floorball, sports clubs, sports federation, physical culture, civil society organizations, sport development.*

Вступ. У сучасній Європі значна частина спортивної системи базується на діяльності спортивних клубів та громадських організацій. Саме клубна модель є основою масового спорту, фізичної активності населення та розвитку спортивної культури.

Флорбол в Україні формувався переважно через громадську ініціативу та діяльність спортивних клубів. Відсутність значної державної інфраструктури та системного фінансування на ранніх етапах розвитку змусила ентузіастів самостійно створювати клуби, систему змагань, суддівство, тренерську освіту та міжнародні зв’язки.

Актуальність теми полягає в тому, що досвід розвитку флорболу демонструє можливість формування спортивного середовища не лише через державні інституції, а й через самоорганізацію громад, спортивні клуби, волонтерство та діяльність федерацій.

Мета і завдання дослідження. Метою статті є аналіз розвитку флорболу в Україні як прикладу громадської та клубної моделі спорту.

Основними завданнями є:

1) охарактеризувати роль спортивних клубів у розвитку флорболу;

2) проаналізувати формування системи змагань, суддівства та тренерської освіти;

3) розглянути значення міжнародної співпраці для розвитку виду спорту;

4) визначити роль волонтерства та громадянського суспільства у становленні флорболу;

5) окреслити основні виклики розвитку флорболу в умовах війни.

Методи та організація дослідження. У статті використано методи аналізу, узагальнення та систематизації практичного досвіду розвитку флорболу в Україні. Матеріал ґрунтується на аналізі діяльності спортивних клубів, Української федерації флорболу, міжнародної співпраці, участі національних збірних у змаганнях та розвитку освітніх і суддівських програм.

Також використано публікації, присвячені історії розвитку флорболу, клубній системі, суддівству, дитячому спорту та міжнародному досвіду.

Результати дослідження. Одним із ключових факторів розвитку флорболу в Україні стало створення спортивних клубів. Саме клуби стали основою тренувального процесу, організації матчів та залучення дітей і молоді до спорту. Поступово були створені регіональні ліги, чемпіонати України, дитячі та юніорські турніри. Клуби стали не лише місцем тренувань, але й середовищем соціальної взаємодії та громадської активності.

Важливим етапом розвитку стало формування національних збірних. Українські чоловічі, жіночі та юніорські збірні почали брати участь у міжнародних турнірах та чемпіонатах світу під егідою Міжнародної федерації флорболу. Це дозволило інтегрувати український флорбол у міжнародне спортивне середовище, розвивати тренерську освіту, суддівство, обмін досвідом та участь України у міжнародних проєктах.

Окреме значення мало створення системи підготовки суддів та тренерів. Для нового виду спорту це було одним із ключових викликів. Українська федерація флорболу поступово адаптувала міжнародні правила, організовувала семінари та освітні програми. У результаті українські арбітри

почали працювати на міжнародних матчах та турнірах, а система суддівства стала прикладом інституційного розвитку спорту.

Важливим напрямом стало впровадження флорболу у школи та навчальні заклади. Простота правил, доступність інвентарю та високий рівень безпеки роблять флорбол ефективним інструментом залучення дітей до фізичної активності. Флорбол також має потенціал для розвитку адаптивного та інклюзивного спортивного середовища, оскільки може бути доступним для людей із різним рівнем фізичної підготовки.

Значна частина діяльності клубів, турнірів та федеративних структур тривалий час базувалась на роботі волонтерів. Саме громадянське суспільство стало основою розвитку флорболу в Україні. Досвід флорболу демонструє, що навіть за умов обмежених ресурсів можливо формувати сталі спортивні структури через самоорганізацію громад.

Повномасштабна війна створила серйозні виклики для українського спорту. Частина клубів втратила доступ до спортивної інфраструктури, спортсмени та тренери були змушені змінити місце проживання. Попри це, український флорбол продовжив організовувати чемпіонати, підтримувати діяльність клубів та участь збірних у міжнародних турнірах. Це свідчить про стійкість клубної та громадської моделі навіть у кризових умовах.

Висновки. Досвід розвитку флорболу в Україні демонструє ефективність громадської та клубної моделі розвитку спорту. Саме спортивні клуби, волонтерство, міжнародна співпраця та діяльність спортивних федерацій стали основою формування сучасного спортивного середовища.

Флорбол показує, що спортивна система може розвиватися не лише через державні інституції, а й через активність громад, клубів, тренерів, волонтерів та федерацій. Такий підхід є важливим для розвитку фізичної культури, масового спорту та залучення дітей і молоді до регулярної фізичної активності.

Клубна модель розвитку спорту має значний потенціал для України, оскільки вона поєднує спортивну діяльність, громадську участь, соціальну взаємодію та міжнародну інтеграцію.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Хідір Т. 30 років флорболу: як в Україні з нуля побудували суддівство. 2026. URL : Tribuna.com

2. Хидир Т. Як Швеція вигадала новий вид спорту і продала його світу. 2026. URL : Tribuna.com

3. Ойович А. Наша сила у клубах і людях. 2026. URL : Tribuna.com

4. Хидир Т. Чому у флорболі діти до 10 років грають без рахунку: досвід Швеції. 2026. URL : Tribuna.com

5. Флорбол: що це і як цей вид спорту розвивається в Україні. 2024. URL : Mixsport.pro

В. В. Шведов,
магістр 1 курсу факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації
Науковий керівник:
Ю. П. Сергієнко,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації, Державний податковий університет, м. Ірпінь, Україна

СТРУКТУРА ТА КОМПОНЕНТИ ТРЕНУВАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ В ПІДГОТОВЦІ ВАЖКОАТЛЕТІВ

У роботі розглянуто особливості організації навчально-тренувальної діяльності у важкій атлетиці. Проаналізовано вплив систематичних силових навантажень на морфологічні та функціональні зміни в організмі спортсменів, що зумовлені адаптаційними реакціями до тренувального процесу. Встановлено, що регулярні заняття важкою атлетикою сприяють збільшенню м'язової маси, підвищенню щільності кісткової тканини, покращенню функціонального стану серцево-судинної системи та активізації обмінних процесів. Крім того, тренування позитивно впливають на формування правильної постави, підвищують рівень фізичної працездатності, сили та витривалості спортсменів.

Ключові слова: *важкоатлет, тренувальний процес, змагальна діяльність, технічна підготовки, фізичні якості.*

The paper examines the features of the organization of training activities in weightlifting. The impact of systematic strength loads on morphological and functional changes in the body of athletes, which are caused by adaptive reactions to the training process, is analyzed. It has been established that regular weightlifting classes contribute to an increase in muscle mass, an increase in bone density, an improvement in the functional state of the cardiovascular system and the activation of metabolic processes. In addition, training has a positive effect on the formation of correct posture, increases the level of physical performance, strength and endurance of athletes.

Key words: *weightlifter, training process, competitive activity, technical training, physical qualities.*

Вступ із визначенням актуальності роботи. Змагальна діяльність спортсменів у важкій атлетиці характеризується виконанням двох важкоатлетичних вправ зі штангою (різною) вагою у шести спробах (по три у кожній змагальній вправі). Кінцева мета змагальної діяльності направлена на досягнення запланованого високого спортивного результату[2, с. 53]. Але під час організації тренувального та змагального етапу виникають проблеми, які тренер та спортсмен повинні вирішити під час побудови тренувального процесу до основних змагань. На думку автора, основними проблемами можуть виступати наступні ознаки, які можуть впливати на результати спортсменів, а саме:

- неправильне планування тренувального процесу – відсутність чіткої періодизації тренувань також можливе недооцінення індивідуальних здібностей спортсмена. Недостатній контроль фізичної та спеціальної фізичної підготовленості на різних етапах його підготовки;
- перевантаження та перетренованість, де основними критеріями виступають надмірні фізичні навантаження без достатнього відновлення або хронічна втома;
- травматизм, так як спортсмени піднімають велику вагу, що може вплинути на травми суглобів, спини та розтягнення м’язів та зв’язок;
- недостатній рівень технічної підготовки, що проявляється в помилках виконання змагальних вправ, неправильною траєкторією піднімання штанги штанги;
- проблеми харчування, що може привести до неправильного регулювання маси тіла перед змаганнями, дефіцит вітамінів та мінералів тощо;
- зниження морально-вольових якостей, під час тренувальної та змагальної діяльності (страх перед великими вагами, будь-який стрес перед змаганнями);
- постійне оновлення матеріально-технічного забезпечення тренувального обладнання та покращення гігієнічної умов.

Всі вищеперелічині критерії можуть мати вплив на організацію тренувальної діяльності і тому їх постійно потрібно вдосконалювати.

Мета полягає у вдосконаленні організації навчально-тренувального процесу у важкій атлетиці.

Завдання дослідження. 1. Провести аналіз науково-методичної літератури щодо побудови тренувального процесу у важкій атлетиці.

2. Визначити основні чинники, щодо удосконалення підготовки спортсмена-важкоатлета.

3. Спланувати навчально-тренувальні заняття, щодо створення умов підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості важкоатлета.

Виклад основного матеріалу. Як вказують експерти з силових видів спорту, що при організації і управління та плануванні процесу тренувань існують цикли та періоди. Формування навантаження залежить від запланованого сумарного обсягу й інтенсивності, здатності адаптації їх до фізичних навантажень, спортивної класифікації та періоду підготовки. Для визначення компоненту надійності змагальної діяльності спортсмена – рівень реалізації змагальних спроб, показник стартового результату, тощо[1, с. 97].

Видатні науковці в галузі фізичної культури, а саме у важкій атлетиці, наводять приклади, щодо показників обсягу та інтенсивності тренувального навантаження [3]. За їх рекомендаціями потрібно вести щоденник спортсмена в якому відображаються складові тренувального навантаження, а саме:

- ❖ кількість тренувальних днів та занять;
- ❖ кількість піднятих кілограмів (або тон);
- ❖ кількість спроб, підйомів, серій силових вправ;
- ❖ загальний час тренування;
- ❖ середня вага штанги;
- ❖ коефіцієнт інтенсивності;
- ❖ значення відносної інтенсивності;
- ❖ кількість піднімань у «контрольній» зоні інтенсивності – 90 % і вище;
- ❖ обсяг піднімань у п’яти зонах інтенсивності: «розминочка» (I зона – 50–60 %, II зона – 61–70 %); «тренувальна» (III зона – 71–80 %, IV зона – 81–90 %) та «контрольна» (V зона – 91–100 %);
- ❖ тривалість відпочинку між вправами, підходами чи підйомами [3, с. 39].

Всі ці компоненти тренувального навантаження допоможуть тренеру побудувати модель підготовки та виступу спортсмена на змаганнях різного рівня, а спортсмену мати впевненість у своїй змагальній поведінці.

Висновки. Ефективна підготовка важкоатлетів потребує комплексного підходу до правильного планування тренувань, контролю техніко-тактичної підготовки, організацію відновлюваних засобів, збалансованого харчування та психологічної підготовки, що дозволить оптимально розподіляти фізичні зусилля, запобігати перевтомі та травматизму. Також у процесі

підготовки важкоатлетів важливе значення має індивідуалізація навантажень з урахуванням віку, статті, рівню функціональної підготовленості та спортивної кваліфікації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Обґрунтування фізичних навантажень студентської молоді засобами силових видів спорту / О. Лаврентьєв, В. Андріяш, О. Деркач, В. Бербеничук. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* Серія 15. 2024. Вип. 11 (184). С. 95–101. DOI : https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).19

2. Олешко В. Г. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці : підруч. для студ. зак. вищої освіти з фіз. виховання і спорту / Національний університет фізичного виховання і спорту України К. : Вид-во «Олімп. л-ра», 2018. 332 с.

3. Методичні рекомендації з підготовки національної збірної України з важкої атлетики до Ігор XXXII Олімпіади 2020 року в Токіо / В. Г. Олешко, К. В. Ткаченко, В. О. Слободянюк, Ю. П. Кучинов, А. В. Гентош, І. М. Захарченко, А. І. Пуцев ; Федерація важкої атлетики України. 2021. 71 с.

О. С. Шевчук,
аспірант кафедри історії та теорії олімпійського спорту
Навчально-наукового олімпійського інституту,
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна
ORCID 0009-0000-9674-751X;
А. М. Улан,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри історії та теорії олімпійського спорту
Навчально-наукового олімпійського інституту,
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна
ORCID 0000-0002-5875-9656

СУЧАСНИЙ СТАН СПОРТУ В УКРАЇНІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Тези присвячено дослідженню стану олімпійського спорту України в умовах воєнного стану. Встановлено, що в умовах повномасштабного воєнного вторгнення олімпійський спорт України зазнає системних втрат. Досліджено виклики, що постають перед системою олімпійської підготовки, та визначено їх вплив на реалізацію гуманістичних цінностей олімпійського руху.

Ключові слова: *спортивна підготовка, тренувальний процес, олімпізм, олімпійський спорт.*

The theses are devoted to the study of the state of Olympic sports in Ukraine under martial law. It has been established that Ukraine's Olympic sports sector is suffering systemic losses as a result of full-scale military invasion. The challenges facing the Olympic training system have been examined, and their impact on the implementation of the humanistic values of the Olympic movement has been determined.

Keywords: *sports training, training process, olympism, Olympic sports.*

За визначенням Міжнародного олімпійського комітету, олімпійський спорт ґрунтується на принципах Олімпійської хартії, яка проголошує цінності чесної гри, рівності, поваги до суперників, відмови від дискримінації та інтеграції спорту у виховання особистості [1]. Таким чином, олімпійський

спорт є не лише системою спортивних змагань, але й важливим соціокультурним явищем, що формує моральні орієнтири суспільства. Однак, сьогодні, в часи коли Україна перебуває в умовах воєнного стану, події, що відбуваються всередині та навколо держави, суттєво впливають на всі сфери національного господарства, зокрема на систему спорту в країні [2], яка нині знаходиться в кризовій ситуації через постійні атаки та як наслідок знищення спортивної інфраструктури, низький рівень мотивації серед дітей до занять спортом та перепони на шляху до повноцінного продовження спортивної кар'єри кваліфікованих спортсменів та інше. Як наслідок, в глобальному сенсі маємо підрив іміджу та зниження значущості олімпійського спорту, його ідеалів та принципів у суспільстві.

Олімпійські ігри протягом більш ніж ста років виступають не лише формою найвищих спортивних змагань, а й значущим соціокультурним інститутом, який задає гуманістичні орієнтири суспільного розвитку. Водночас у контексті глобальних трансформацій сучасний олімпійський спорт стикається з низкою складних викликів [1]. Сучасний олімпійський рух дедалі частіше супроводжують проблеми політичних бойкотів та геополітичних конфліктів, що не може не відображатись на становищі та організації спорту всередині країни. Вітчизняний спорт, як і інші сфери суспільного життя, зазнав значних втрат унаслідок повномасштабного вторгнення росії на територію України. В екстремальних умовах, в яких перебуває Україна та її спортсмени сьогодні, олімпійський спорт та підготовка атлетів набувають специфічних характеристик та функцій (рис. 1). У сучасних реаліях, коли Україна переживає повномасштабну війну, діяльність спортсменів і функціонування системи олімпійської підготовки відбувається в умовах постійних загроз, обмежених ресурсів та необхідності адаптації до екстремальних обставин [2]. Війна істотно впливає на спортивну інфраструктуру, психологічний стан спортсменів, можливості для тренувань та участі у міжнародних змаганнях.

Війна значно позначилась на чисельності збірних команд. Понад 100 українських шахістів змінили спортивне громадянство з початку повномасштабного вторгнення, з них 66 – молодше 18 років. Загалом така тенденція характерна і для інших видів спорту: дзюдо, стрибки у воду, спортивна гімнастика, веслування, та аргументована більш вигідними умовами інших держав, в той час коли в Україні на початок 2023 року розмір втрат спортивної інфраструктури через руйнування перевищив 250 млн дол. США, а 320 спортивних об'єктів постраждало чи було повністю зрійновано через військову агресію рф, із них 87 не підлягає реконструкції [3].

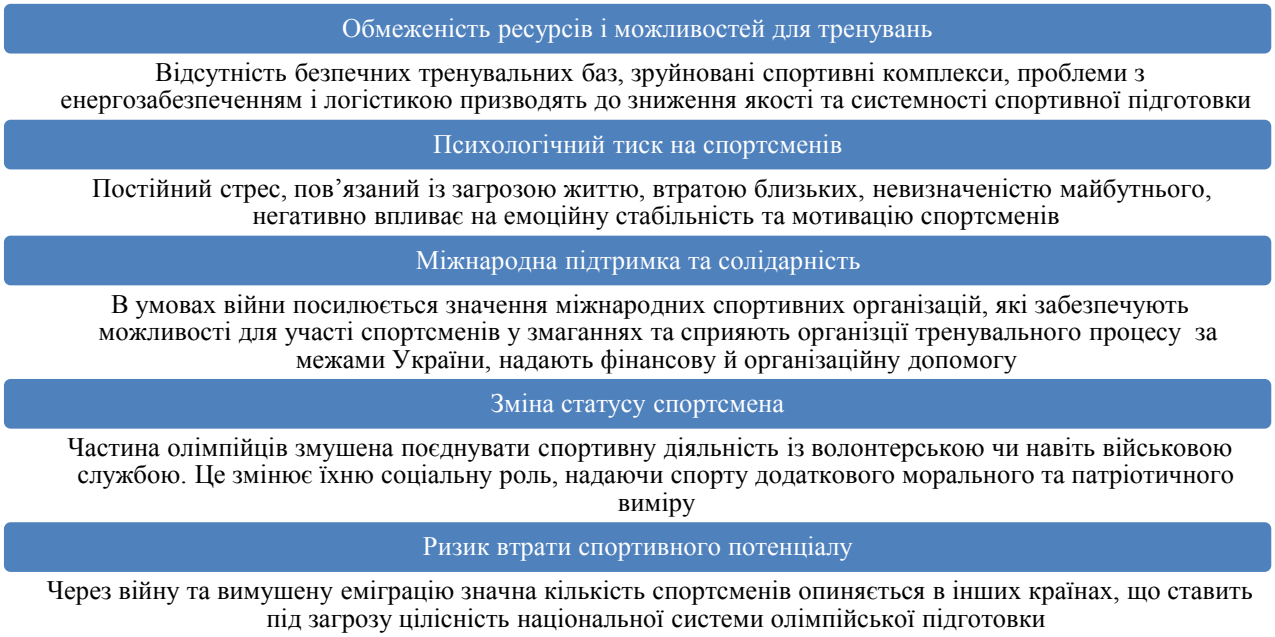


Рисунок 1 – Виклики у сучасному українському спорті

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Причини змін у стані ДЮСШ за роки війни і шляхи покращення їхньої подальшої діяльності / В. В. Приходько, Н. Г. Долбишева, І. В. Балджи, О. В. Шиян, В. А. Ужвенко. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 16. DOI : https://doi.org/10.5281/zenodo.15087506

2. Радченко Л., Матвєєв С., Когут І. Проблема етики в сучасному олімпійському спорті. *Наука в олімпійському спорті*. 2007. № 2. С. 126–132.

3. Улан А. М., Шевчук О. С. Спорт та підготовка спортсменів в Україні: сутність та сучасні виклики. *Педагогічні академія: наукові записки*. 2025. № 23. DOI : https://doi.org/10.5281/zenodo.17329634

Юй Байхуей,
аспірантка 3 курсу
ORCID 0009-0006-5931-5594
Науковий керівник:
О. К. Козлова,
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
професор кафедри історії та теорії олімпійського спорту,
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна
ORCID 0009-0005-7015-2215

ІНДИВІДУАЛЬНІ БІОМЕХАНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СТРИБУНІВ У ДОВЖИНУ

Досліджено індивідуальні біомеханічні характеристики кваліфікованого стрибуна у довжину. Виявлено відмінності у структурі останніх кроків розбігу та відштовхування порівняно з узагальненою моделлю. Встановлено збільшення довжини передостаннього кроку, зменшення останнього, підвищення швидкості стопи та скорочення опорних фаз, що підтверджує індивідуалізацію техніки.

Ключові слова: *біомеханічні характеристики, стрибок у довжину, технічна майстерність, індивідуалізація, кінематична структура*.

The study examines individual biomechanical characteristics of a qualified long jumper. Differences in the structure of the last run-up steps and take-off compared to a generalized model were identified. An increased penultimate step length, reduced last step, higher foot velocity, and shorter ground contact phases indicate an individualized technique structure.

Keywords: *biomechanical characteristics, long jump, technical mastery, individualization, kinematic structure.*

Вступ. У сучасному спорті вищих досягнень ефективність змагальної діяльності у стрибках у довжину значною мірою визначається рівнем технічної майстерності, що формується під впливом індивідуальних біомеханічних характеристик спортсмена. Наукові дослідження свідчать, що навіть за подібних узагальнених модельних показників у кваліфікованих стрибунів спостерігаються суттєві індивідуальні відмінності антропометричних і

кінематичних параметрів, що обумовлює необхідність індивідуалізації технічної підготовки [1; 2; 3]. Таким чином, дослідження індивідуальних біомеханічних характеристик як основи вдосконалення технічної майстерності кваліфікованих стрибунів у довжину є актуальним напрямом, що відповідає сучасним тенденціям індивідуалізації спортивної підготовки та підвищення її ефективності.

Мета дослідження – вдосконалення технічної майстерності кваліфікованих стрибунів у довжину на основі визначення їхніх індивідуальних характеристик біомеханічної структури рухів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення джерел науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет; біомеханічний аналіз; моделювання; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для визначення біомеханічних характеристик рухових дій використовували оптико-електронну вимірювальну систему «OptoJump». За допомогою цієї системи вимірювали тривалість опорної та безопорної фаз кроку спортсмена (с) та довжину кроку спортсмена (см). Похибка за виміром часу складала 0,001 с, за виміром переміщення 1 см. Аналізували спроби кваліфікованих стрибунів у довжину, виконаних під час українських змагань різного рівня, спортивний результат яких коливався у діапазоні 8,01 – 7,50 м (n = 30) [1]. Отримані данні дозволили створити узагальнені моделі, які порівнювали з індивідуальними біомеханічними характеристиками спортсмена з результатом 7,70 м.

Порівняльний аналіз індивідуальних біомеханічних параметрів техніки стрибка у довжину спортсмена з результатом 7,70 м із узагальненою моделлю спортсменів високої кваліфікації виявив низку характерних відмінностей у структурі останніх трьох кроків розбігу та під час відштовхування. Тривалість відштовхування у спортсмена з результатом 7,70 м становила 0,121 с, що менше від модельного показника (0,139 с) на 12,9 %.

На рівні передостаннього кроку відмічене скорочення тривалості відштовхування поштовхової ноги (0,093 с проти 0,104 с) при одночасному збільшенні довжини кроку до 274 см (порівняно з 242,3 см у моделі). Незважаючи на незначне зниження середньої швидкості стопи (10,04 $м \cdot с^{-1}$ проти 10,34 $м \cdot с^{-1}$), така комбінація параметрів вказує на збереження високого рівня горизонтальної швидкості. Під час останнього кроку спостерігається зменшення тривалості польоту поштовхової ноги (0,063 с проти 0,076 с) та скорочення довжини кроку (202 см проти 222,2 см). Проте середня швидкість стопи на цьому етапі є істотно вищою – 12,24 $м \cdot с^{-1}$ порівняно з

11,58 м·с$^{-1}$ у моделі, що вказує на ефективну реалізацію швидкісного потенціалу перед відштовхуванням.

Висновки. Порівняльний аналіз індивідуальних біомеханічних параметрів техніки виконання стрибків у довжину кваліфікованого спортсмена із узагальненою моделлю дозволив визначити характерні відмінності у структурі останніх трьох кроків розбігу та під час відштовхування. Техніка спортсмена характеризується збільшенням довжини передостаннього кроку, зменшенням довжини останнього кроку при одночасно вищій швидкості стопи при скороченій тривалості опорних фаз, що свідчить про індивідуалізовану структуру розбігу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Юй Байхуей, Козлова О. К. Індивідуальні особливості кінематичної структури рухів кваліфікованих стрибунів у довжину. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування.* 2025. № 4. С. 101–111. DOI : https://doi.org/10.31652/3041-2463/2025-4-8

2. Kozlova E., Wang W., Kozlov K. Individual peculiarities of long jump technique of skilled athletes. *Journal of Physical Education and Sport.* 2020. № 20. С. 408–412.

3. Lloyd R. S., Oliver J. L. Long Jump Performance: An Exploration of Biomechanics and Training Techniques. Sports Biomechanics. 2022. DOI : https://doi.org/10.1080/14763141.2022.2032165

О. І. Юсупов,
здобувач 4 курсу
Науковий керівник:
О. М. Лаврентьєв,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації, Державний податковий університет, м. Ірпінь, Україна
ORCID 0000-0002-6960-0237

ЗАГАЛЬНА ТА СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВАЖКОАТЛЕТІВ

У роботі проаналізовано шляхи підвищення ефективності змагальної діяльності важкоатлетів через цілеспрямоване застосування комплексу вправ різного спрямування. Зокрема, увага приділяється загальнопідготовчим, допоміжним та спеціально-підготовчим вправам, кожна з яких виконує окрему функцію у формуванні фізичної, технічної та функціональної готовності спортсменів. Основними компонентами тренування виступають вправи з обтяженням (гирі, гантелі, штанга та інші), що за змістом і структурою направлені на удосконалення рівня підготовленості спортсменів.

Ключові слова: *важка атлетика, загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі вправи, допоміжні вправи.*

The work analyzes ways to increase the effectiveness of weightlifters' competitive activities through the targeted use of a set of exercises of various directions. In particular, attention is paid to general preparatory, auxiliary and special preparatory exercises, each of which performs a separate function in the formation of the physical, technical and functional readiness of athletes. The main components of training are exercises with weights (weights, dumbbells, barbells and others), which in content and structure are aimed at improving the level of preparedness of athletes.

Keywords: *weightlifting, general preparatory, special preparatory exercises, auxiliary exercises.*

Вступ із визначенням актуальності роботи. На початку тренувальної діяльності спортсмени повинні вивчити базові елементи техніки та методику навчання цих елементів із засвоєнням саме тих рухових дій, що використовуються у навчально-тренувальному процесі, а також відпрацювати до автоматизму динамічну та кінематичну структуру руху цих вправ [2, с. 24].

Змагання у важкій атлетиці відбуваються у двох змагальних вправах, які за структурою відносяться до складно-координаційних видів спорту, а за змістом це *ациклічний вид спорту,* де рухи не повторюються, а мають змінний або вибуховий характер. Включають в себе силові вправи, складні технічні дії, де навантаження змінюється, а робота виконується анаеробно, часто на граничній швидкості/потужності.

У важкій атлетиці одним з напрямів вивчення характеристик змагальної діяльності є контроль рівня технічної та фізичної підготовленості спортсменів, котрий виконується на змаганнях і впливає на кінцевий змагальний результат. Незважаючи на те, що змагальна вправа виконується за короткий проміжок часу – 2,5–3,0 с з максимальною швидкістю руху до 2,0 мс-1, техніка виконання змагальних вправ залежить у тому числі і від конституційних можливостей спортсменів і є досить індивідуалізованою [2, с. 42].

Мета направлена на розвиток спеціально-фізичної та загальної фізичної підготовки важкоатлетів у змагальній вправі ривок.

Завдання дослідження. 1. Проаналізувати та узагальнити літературні дані з проблеми організації навчально-тренувальної діяльності важкоатлетів.

2. Визначити та доповнити фізичні вправи (різного спрямування) для удосконалення фізичної та технічної підготовленості спортсменів.

Виклад основного матеріалу. Розглядаючи наукові публікації встановлено, що основними засобами спортивної підготовки важкоатлета є різноманітні фізичні вправи, прямо чи опорядковано впливають на вдосконалення майстерності спортсменів [3, с. 68].

Науковець Олешко В. Г. вказує на те, що у підготовці важкоатлетів використовується чотири групи вправ, а саме:

- загальнопідготовчі – спрямовані на всебічний функціональний розвиток систем організму спортсмена;
- допоміжні – направлені на створення спеціального фундаменту для подальшого вдосконалення спортсмена у виді спорту;

- спеціально-підготовчі – мають елементи змагальних вправ, максимально наближені до них за формою, структурою, характером проявлення якостей;
- змагальні – передбачають виконання комплексу рухових дій відповідно до спортивної спеціалізації атлетів та правил змагань [3, с. 68].

В табл. 1 наведені деякі приклади видів вправ, що використовуються у підготовці важкоатлетів.

Таблиця 1 – Формування фізичної, технічної та функціональної готовності важкоатлетів з використанням загальнопідготовчих, допоміжних та спеціально-підготовчим вправ

Загальнопідготовчі вправи	Допоміжні вправи	Спеціально-підготовчі вправи
Тяга ривкова, імітує першу та другу фазу підйому. Дозволяє працювати з більшою вагою, ніж у ривку. Покращує вибуховість і правильну траєкторію штанги	Відрив від помосту направлений на правильну позицію спини, баланс, контроль штанги та контроль техніки	Ривок з виса – направлений для розвитку техніки, є актуальним для відпрацювання фази підриву
Ривок з виса, виконується зі штангою вище колін або з середини стегна. Направлена на відпрацювання фази підриву. Покращує швидкість і координацію	Підрив, розвиток вибухової сила, повне розгинання колінних суглобів та спини (технічна складова)	Ривок з блоків, направлений на розвиток вибухової сили, швидкісно-силові якості, координацію рухів
Ривок з паузою, направлена на виправлення технічних помилок	Для фіксації штанги над головою у присиді (під час ривка), - виконувати вправу жим ривковим хватом (стоячи/сидячи). Вправа направлена на стабільність, мобільність плечей і корпусу та концентрації рівноваги	Ривок у стійку, направлений на розвиток сили плечового поясу, контроль штанги у стійці та відпрацювання техніки
Високий протяг, розвиває силу трапецій і плечей, що покращує фінальну фазу тяги	Для «підсіду» під штангу виконується з невеликою вагою (30–60 %) направлений швидкість входу під штангу для глибокого присіду. Вправи направлені на концентрації рівноваги	Силовий ривок (прийом штанги без глибокого підсіду), розвиває вибухову силу і швидкість

<table>
<tr><td>Присідання зі штангою над головою, вправа для стабілізації рівноваги. Розвиває мобільність плечей, спини та тазу</td><td rowspan="6">Вправи із ЗФП:
тяга станова її головна мета – посилити тягу для ривок і поштовх, а не просто підняти максимум ваги. Використовуються вправи тяга з паузою (під коліном / над коліном); повільна тяга; тяга (з підставки); тяга ривкова; присідання зі штангою на плечах або грудях направлено на розвиток загальної сили ніг та формує базу для інших технічних рухів
гіперекстензія – вихідне положення, лягти на тренажер або лаву для гіперекстензії обличчям вниз та «піднімати корпус» і контролювати рух із акцентом на задню ланку тіла.
Для ускладнення можно винувати з зупинкою та додатковою вагою</td><td>Ривок з повільною тягою, повільна перша фаза + вибуховий підрив, що покращує контроль і точність виконання вправи</td></tr>
<tr><td>Ривкова протяжка без підсіду, направлено на формування правильної траєкторії штанги</td><td>Ривок з носків без тяги, направлена на швидкість підсіду</td></tr>
<tr><td>Ривок у стійку, направлений на прийом штанги без глибокого присідання та розвиває швидкість і вибухову силу</td><td rowspan="3">Ривок штанги з плеч різкий підсід і фіксація, розвиває стабільність і швидкість змагальної вправи</td></tr>
<tr><td>Ривковий хват + робота з палицею, відпрацювання техніки без ваги</td></tr>
<tr><td>Присідання (звичайні, з вистрибуванням), розвивають вибухову силу м’язів ніг</td></tr>
</table>

Джерело: розроблено авторами.

Під час тренувальних занять застосовують переважно методи інтервальної і комбінованої вправи. Тривалість виконання вправи, повинна бути такою, щоб швидкість, частота або амплітуда рухів в процесі подолання запланованого навантаження не падала. Кількість підходів в окремому занятті залежить від рівня тренованості спортсмена, тривалості та інтенсивності окремих вправ, кількості м’язів, залучених до їх виконання [1, с. 179; 3, с. 136].

Висновки. Таким чином, зміст і структура підбираються з урахуванням специфіки важкої атлетики та індивідуальних особливостей спортсменів, що дозволяє оптимізувати тренувальний вплив. Перераховані вище вправи спрямовані на підвищення рівня силової підготовленості, розвиток вибухової сили, вдосконалення технічних елементів і загальної працездатності спортсменів, що в комплексі забезпечує зростання результативності у змагальній діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Лаврентьєв О. М., Буток О. В., Шведов В. В. Формування структури тренувальних занять щодо розвитку швидкісно-силових якостей спортсменів у силових видах спорту (на прикладі гирьового спорту). *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* 2026. № 3 (203). С. 177–182. URL : https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k(203).40

2. Олешко В. Г. Моделювання, відбір та орієнтація в системі підготовки спортсменів (на матеріалі силових видів спорту) : дис. на здоб. наук. ступеня д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Київ, 2013. 463 с.

3. Олешко В. Г. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці : підруч. для студ. зак. вищої освіти з фіз. виховання і спорту / Національний університет фізичного виховання і спорту України К. : Вид-во «Олімп.л-ра», 2018. 332 с.

СЕКЦІЯ 3
СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Керівник секції: Гаврилюк Валерій Олексійович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

В. О. Андрійцев,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
Україна
ORCID 0000-0002-2241-5907

ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА У СФЕРІ СПОРТУ ЯК ФОРМА СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ПРОХОДЯТЬ ВІЙСЬКОВУ СЛУЖБУ АБО ПРАЦЮЮТЬ У ВІЙСЬКОВИХ ФОРМУВАННЯХ, ПРАВООХОРОННИХ ТА ІНШИХ СПЕЦІАЛЬНИХ ОРГАНАХ, ЗОКРЕМА ПРАВОВІ КОЛІЗІЇ СУМІСНИЦТВА

У статті досліджено правову природу спортивної діяльності спортсменів штатних збірних команд України, які одночасно проходять військову службу або перебувають у трудових відносинах із Збройними Силами України, іншими військовими формуваннями, правоохоронними органами, рятувальними та іншими спеціальними службами. Передумови, зокрема значну частину штатних збірних команд України становлять спортсмени-військовослужбовці, для яких спортивна підготовка фактично є змістом повсякденної професійної зайнятості, тоді як її правова природа залишається невизначеною. Цілі, зокрема обґрунтувати правову природу інструкторської та суддівської практики як форми спортивної діяльності спортсменів-військовослужбовців і розробити пропозиції щодо усунення правових колізій сумісництва. Методи, зокрема аналіз і узагальнення спеціальної науково-методичної та юридичної літератури, формально-юридичний, порівняльно-правовий, системно-структурний методи та метод

юридичного моделювання нормативних приписів. Результати, зокрема на підставі авторської концепції цілісної багаторічної спортивної діяльності доведено, що спортивна підготовка, тренувальний процес, участь у тренувальних зборах, спортивних заходах і змаганнях, а також інструкторська та суддівська практика становлять єдиний професійний цикл діяльності спортсмена; виявлено й систематизовано правові колізії сумісництва, спричинені відсутністю легальних визначень понять «спортсмен-військовослужбовець», «спортивна діяльність» у контексті службово-трудових правовідносин та «інструкторська і суддівська практика із спорту». Висновки, зокрема запропоновано авторські редакції відповідних норм проєкту Закону України «Про спорт» і комплекс супровідних міжгалузевих змін, що були враховані та подані до органів законодавчої влади через профспілкове представництво.

Ключові слова: *спортсмен-військовослужбовець, спортивна діяльність, інструкторська та суддівська практика, сумісництво, правові колізії, спорт вищих досягнень, штатна збірна команда, військова служба.*

The article examines the legal nature of the sporting activity of athletes of national teams of Ukraine who simultaneously perform military service or are in labour relations with the Armed Forces of Ukraine, other military formations, law enforcement, rescue and other special services. Background, namely a significant part of the national teams of Ukraine consists of serviceman-athletes for whom sports training is in fact the content of everyday professional employment, while its legal nature remains undefined. Objectives, namely to substantiate the legal nature of instructor and referee practice as a form of sporting activity of serviceman-athletes and to develop proposals for eliminating the legal conflicts of secondary employment. Methods, namely analysis and generalisation of special methodological and legal literature, formal-legal, comparative-legal, system-structural methods, and the method of legal modelling of normative provisions. Results, namely on the basis of the author's concept of integral long-term sporting activity it is proven that sports training, the training process, participation in training camps, sporting events and competitions, as well as instructor and referee practice, constitute a single professional cycle of an athlete's activity; the legal conflicts of secondary employment arising from the absence of legal definitions of the concepts of serviceman-athlete, sporting activity in the context of service and labour relations, and instructor and referee practice in sport are identified and systematised. Conclusions, namely the

author's wording of the relevant provisions of the draft Law of Ukraine On Sport and a set of accompanying cross-sectoral amendments are proposed, which were taken into account and submitted to the legislative authorities through trade union representation.

Keywords: *serviceman-athlete, sporting activity, instructor and referee practice, secondary employment, legal conflicts, elite sport, national team, military service.*

Вступ. Постійній зривання тренувального процесу із-за бомбардувань протягом чотирьох років повномасштабної війни, перехід спортсменів з країн-агресорів під прапори інших держав, посилення конкуренції на міжнародній спортивній арені та розвиток системи підготовки спортсменів вищої кваліфікації обумовлюють необхідність пошуку нових підходів до підвищення ефективності тренувальної і змагальної діяльності спортсменів (Платонов, 2015; Андрійцев, 2015). Значну частину спортсменів штатних збірних команд України традиційно становлять особи, які одночасно проходять військову службу або перебувають у трудових відносинах із Збройними Силами України, іншими військовими формуваннями, правоохоронними органами, рятувальними та іншими спеціальними службами.

Для цієї категорії спортсменів спортивна діяльність фактично є змістом повсякденної професійної зайнятості, проте її правова природа в чинному законодавстві та в проєкті Закону України «Про спорт» залишається невизначеною. Особливої гостроти набуває питання правової кваліфікації інструкторської та суддівської практики із спорту, яку такі спортсмени здійснюють поряд з основною спортивною підготовкою, а саме чи є вона формою спортивної діяльності, чи окремою діяльністю за сумісництвом.

Аналіз досліджень і публікацій свідчить, що теоретичні засади спортивної діяльності як цілісного процесу закладено у працях В. М. Платонова (2015), В. Ф. Бойка та Г. В. Данька (2004), С. В. Латишева (2014), М. В. Латишева (2009). Власні попередні дослідження автора (Андрійцев, 2015a; Андрійцев & Яременко, 2015; Андрійцев, 2015b; Бойко, Андрійцев & Тупєєв, 2013) присвячені характеристиці змагальної діяльності та вдосконаленню техніко-тактичних дій кваліфікованих спортсменів, у тому числі тих, які входять до складу штатних збірних команд і поєднують спортивну підготовку зі службою. Водночас комплексні дослідження інструкторської та суддівської практики як форми спортивної діяльності спортсменів-військовослужбовців на сьогодні відсутні.

Мета дослідження полягає в науковому обґрунтуванні правової природи інструкторської та суддівської практики як форми спортивної діяльності спортсменів-військовослужбовців і розробленні пропозицій щодо усунення правових колізій сумісництва.

Завдання дослідження, зокрема, такі: 1) узагальнити теоретичні уявлення про спортивну діяльність як цілісний багаторічний процес і визначити в ній місце інструкторської та суддівської практики; 2) виявити та систематизувати правові колізії сумісництва спортсменів-військовослужбовців; 3) обґрунтувати авторські редакції відповідних норм проєкту Закону України «Про спорт».

Наукова новизна роботи полягає в тому, що вперше на міждисциплінарному рівні інструкторську та суддівську практику обґрунтовано як органічний елемент цілісної спортивної діяльності спортсмена-військовослужбовця, а не як діяльність за сумісництвом, і на цій підставі сформульовано комплекс нормативних приписів, що були враховані та подані до органів законодавчої влади через профспілкове представництво.

Матеріали та методи. Матеріалом дослідження слугували, зокрема, спеціальна науково-методична література з теорії та методики спорту вищих досягнень і спортивних єдиноборств; власні наукові праці автора (Андрійцев, 2015a; Андрійцев & Яременко, 2015; Андрійцев, 2015b; Бойко, Андрійцев & Тупєєв, 2013; Бойко, Тупєєв, Яременко & Андрійцев, 2013; Бойко, Малинський, Андрійцев & Яременко, 2014); чинне законодавство України про фізичну культуру і спорт, працю, військову службу, соціальний захист, запобігання корупції; проєкт Закону України «Про спорт» та підготовлені на основі напрацювань автора пропозиції до нього.

У роботі застосовано такі методи, зокрема: аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної та юридичної літератури; формально-юридичний метод для з'ясування змісту чинних нормативних приписів; порівняльно-правовий метод для зіставлення положень спортивного, трудового та службового законодавства; системно-структурний аналіз для побудови моделі цілісної спортивної діяльності; метод юридичного моделювання нормативних приписів для формулювання авторських редакцій норм. Засоби штучного інтелекту у проведенні дослідження та аналізі даних не використовувалися.

Виклад основного матеріалу. *1. Спортивна діяльність як цілісний процес, а саме концептуальне підґрунтя.* Сучасний рівень знань і запити спортивної практики вимагають розглядати спортивну підготовку як цілісний багаторічний процес, що дозволяє спортсменові досягти протягом

кар'єри максимально можливих результатів і продемонструвати їх у найвідповідальніших змаганнях (Бойко & Данько, 2004; Платонов, 2015). Як свідчать результати власних досліджень автора щодо змагальної діяльності та техніко-тактичної підготовки кваліфікованих спортсменів (Андрійцев, 2015a; Андрійцев & Яременко, 2015; Андрійцев, 2015b), окремі рухові операції об'єднуються в цілісні техніко-тактичні дії, з яких, у свою чергу, складається змагальна та тренувальна діяльність.

На вищому рівні узагальнення тренувальна і змагальна діяльність, спортивна підготовка, участь у тренувальних зборах та інструкторсько-суддівське забезпечення утворюють єдину систему, а саме спортивну діяльність у широкому значенні. Принциповим для подальшого правового аналізу є висновок, що випливає з авторської концепції, а саме інструкторська та суддівська практика не є зовнішньою щодо спорту діяльністю за сумісництвом, а становить органічний елемент того самого професійного циклу, у межах якого спортсмен здобуває, удосконалює і передає техніко-тактичний досвід. Саме це авторське положення лягло в основу пропозицій, поданих до органів законодавчої влади через профспілкове представництво.

2. Правова невизначеність статусу спортсмена-військовослужбовця. Проєктом Закону України «Про спорт» передбачено окремі положення щодо участі спортсменів, які проходять службу у Збройних Силах України, інших військових формуваннях, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних службах, у спортивній діяльності. Водночас у проєкті відсутнє самостійне визначення поняття «спортсмен-військовослужбовець», унаслідок чого залишається неврегульованим правовий статус спортсменів штатних збірних команд України, які одночасно проходять військову службу або перебувають у трудових відносинах із відповідними державними органами чи організаціями.

Відсутність такого визначення створює правову невизначеність щодо того, чи є спортивна підготовка, участь у тренувальних зборах, спортивних заходах і спортивних змаганнях формою виконання службових обов'язків або трудової функції, чи має розглядатися як окрема діяльність за сумісництвом. З огляду на необхідність забезпечення правової визначеності статусу зазначеної категорії спортсменів доцільним є доповнення статті 1 проєкту Закону відповідним терміном.

Авторська пропозиція. Доповнити статтю 1 проєкту Закону України «Про спорт» терміном такого змісту, а саме «спортсмен-військовослужбовець – спортсмен вищої категорії або спортсмен штатної збірної команди

України, який проходить військову службу у Збройних Силах України, інших військових формуваннях, утворених відповідно до законів України, службу у правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних службах або перебуває у трудових відносинах із відповідними державними органами, установами чи організаціями та залучається до спортивної діяльності як до форми виконання службових обов'язків або трудової функції у порядку, визначеному законом та нормативно-правовими актами відповідного органу».

3. Уточнення поняття «спортивна діяльність». Проєкт Закону України «Про спорт» визначає спортивну діяльність як сукупність взаємопов'язаних дій та процесів, спрямованих на підтримання або зміцнення фізичного та психологічного стану людини, організацію, проведення, забезпечення та участь в оздоровчих, спортивних заходах, спортивних змаганнях, тренувальному процесі, розвиток, функціонування та популяризацію спорту. Водночас, з позицій авторської концепції цілісного процесу, запропоноване визначення потребує уточнення в частині охоплення повного циклу професійної спортивної діяльності, зокрема спортивної підготовки, тренувальних зборів, інструкторського, суддівського, медичного, реабілітаційного та організаційного забезпечення.

Таке уточнення є важливим для врегулювання статусу спортсменів штатних збірних команд України, які проходять військову службу або працюють у відповідних державних органах, оскільки саме спортивна діяльність у широкому значенні може становити зміст їхніх службових обов'язків або трудової функції. Невизначеність змісту спортивної діяльності може призвести до неоднакового застосування положень законодавства про працю, військову службу, соціальний захист, сумісництво та запобігання корупції.

Авторська пропозиція. Уточнити визначення поняття «спортивна діяльність» у статті 1 проєкту Закону, виклавши його в такій редакції, а саме «спортивна діяльність – сукупність взаємопов'язаних дій і процесів, спрямованих на організацію, забезпечення та здійснення занять спортом, спортивної підготовки, тренувального процесу, тренувальних зборів, участі у спортивних заходах і спортивних змаганнях, а також методичного, інструкторського, суддівського, медичного, реабілітаційного, організаційного та іншого забезпечення спорту».

4. Інструкторська та суддівська практика як самостійна категорія. Чинне законодавство використовує категорію «інструкторська та суддівська практика із спорту», зокрема у контексті обмежень щодо сумісництва

та суміщення з іншими видами діяльності. Водночас зміст цього поняття на рівні базового законодавства у сфері спорту належним чином не визначений. Така прогалина створює правову невизначеність щодо того, які саме види професійної діяльності охоплюються інструкторською та суддівською практикою із спорту, чи включає вона діяльність спортсмена-інструктора, тренерсько-методичну, організаційно-методичну, суддівську діяльність, а також чи може така діяльність здійснюватися особами, які проходять військову службу або працюють у державних органах.

Із позицій теорії спорту вищих досягнень інструкторська та суддівська практика є формою реалізації техніко-тактичної компетентності спортсмена, набутої у процесі багаторічної підготовки (Андрійцев, 2015b; Бойко & Данько, 2004; Платонов, 2015). Відтак її штучне відокремлення від спортивної діяльності та автоматичне віднесення до іншої оплачуваної діяльності суперечить природі спорту вищих досягнень і породжує колізію між спортивним, антикорупційним та службовим законодавством.

Авторська пропозиція. Доповнити статтю 1 проєкту Закону терміном такого змісту, а саме «інструкторська та суддівська практика із спорту – професійна діяльність у сфері спорту, що включає інструкторську, тренерську, тренерсько-методичну, суддівську, організаційно-методичну діяльність, підготовку спортсменів, проведення занять, участь у проведенні спортивних заходів і спортивних змагань, оцінювання спортивних результатів та інші види діяльності, які відповідно до законодавства, професійних стандартів і кваліфікаційних характеристик належать до інструкторської, тренерської, методичної або суддівської діяльності у сфері спорту».

5. Правовий режим участі у спортивній підготовці, зборах і змаганнях. Проєктом Закону України «Про спорт» передбачено положення щодо організації спорту у Збройних Силах України, інших військових формуваннях, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних службах. Водночас проєкт не містить прямої норми, яка б визначала правову природу участі спортсменів-військовослужбовців у спортивній підготовці, тренувальних зборах, спортивних заходах і спортивних змаганнях.

За відсутності такої норми виникають правові колізії щодо оформлення перебування спортсмена на зборах і змаганнях, обліку службового часу, збереження грошового забезпечення або оплати праці, дисциплінарного підпорядкування, а також кваліфікації відповідної діяльності як службової, трудової або такої, що здійснюється за сумісництвом.

Авторська пропозиція. Доповнити статтю проєкту Закону, яка регулює фізичну підготовку та організацію спорту у відповідних державних органах, новою частиною такого змісту, а саме «Участь спортсменів-військовослужбовців у спортивній діяльності, зокрема у спортивній підготовці, тренувальному процесі, тренувальних зборах, спортивних заходах і спортивних змаганнях у складі штатних збірних команд України, національних збірних команд України, спортивних команд відповідних державних органів або спортивних організацій, до яких вони належать, може визнаватися формою виконання службових обов'язків або трудової функції у порядку, визначеному законом та нормативно-правовими актами відповідного органу».

6. Соціальні та медико-реабілітаційні гарантії. Якщо спортивна підготовка, тренувальні збори, спортивні заходи або спортивні змагання є частиною службової чи трудової функції спортсмена, травма, отримана під час такої діяльності, має оцінюватися з урахуванням її зв'язку з виконанням службових обов'язків або трудової функції. Це положення безпосередньо випливає з авторської концепції цілісної спортивної діяльності, оскільки інструкторсько-суддівська практика та змагальна діяльність є елементами єдиного професійного циклу, остільки і їх правові наслідки, зокрема травматизм, мають оцінюватися системно.

Відсутність чіткого врегулювання цього питання може створити ризики втрати або обмеження права на лікування, реабілітацію, відновлення, збереження грошового забезпечення чи оплати праці, а також інших соціальних гарантій.

Авторська пропозиція. Доповнити положення проєкту Закону про спорт вищих досягнень нормою такого змісту, а саме «Спортсменам-військовослужбовцям та іншим спортсменам штатних збірних команд України, які проходять військову службу або перебувають у трудових відносинах із відповідними державними органами, створюються умови для спортивної підготовки, підвищення спортивної майстерності, участі у всеукраїнських і міжнародних спортивних заходах та спортивних змаганнях, а також забезпечуються гарантії лікування, реабілітації та відновлення після травм, отриманих під час спортивної діяльності, у порядку, визначеному законом».

7. Супровідні зміни міжгалузевого характеру. Запропоновані зміни до проєкту Закону України «Про спорт» мають міжгалузевий характер і не можуть бути повною мірою реалізовані виключно в межах базового закону про спорт. Питання правового статусу спортсменів-військовослужбовців, спортивної діяльності як можливої форми виконання службових обов'язків

або трудової функції, сумісництва, збереження грошового забезпечення або оплати праці, кваліфікації спортивних травм, лікування, реабілітації та відновлення потребують узгодження із законодавством про військову службу, працю, соціальний і правовий захист військовослужбовців, запобігання корупції та охорону здоров'я.

Без відповідних супровідних змін положення проєкту можуть залишитися декларативними та не забезпечити належного правового врегулювання порушених питань. Тому пропонується доповнити прикінцеві та перехідні положення проєкту Закону дорученням Кабінету Міністрів України у шестимісячний строк з дня набрання чинності Законом підготувати та внести на розгляд Верховної Ради України пропозиції щодо внесення відповідних змін до законодавчих актів України. Зазначений комплекс авторських напрацювань був врахований і поданий до органів законодавчої влади через профспілкове представництво у сфері фізичної культури і спорту.

Висновки і перспективи подальших досліджень. 1. На основі авторської концепції цілісної багаторічної спортивної діяльності обґрунтовано, що спортивна підготовка, тренувальний процес, участь у тренувальних зборах, спортивних заходах і змаганнях, а також інструкторська та суддівська практика становлять єдиний професійний цикл діяльності спортсмена. Інструкторська і суддівська практика є не зовнішньою діяльністю за сумісництвом, а формою реалізації техніко-тактичної компетентності, набутої у процесі багаторічної підготовки.

2. Виявлено та систематизовано правові колізії сумісництва, спричинені відсутністю легальних визначень понять «спортсмен-військовослужбовець», «спортивна діяльність» у контексті службово-трудових правовідносин та «інструкторська і суддівська практика із спорту», що породжує ризик неоднакового застосування законодавства про військову службу, працю, сумісництво, соціальний захист, запобігання корупції та охорону здоров'я.

3. Розроблено та запропоновано авторські редакції відповідних норм проєкту Закону України «Про спорт», зокрема доповнення статті 1 трьома термінами, уточнення режиму участі у спортивній підготовці, соціальних і медико-реабілітаційних гарантій, а також комплекс супровідних міжгалузевих змін. Зазначені напрацювання автора були враховані та подані до органів законодавчої влади через профспілкове представництво.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні механізму обліку службового (робочого) часу спортсменів-військовослужбовців під час тренувальних зборів і змагань, а також у поглибленому порівняльно-правовому аналізі зарубіжного досвіду правового регулювання діяльності спортсменів силових структур.

Подяки. Автор висловлює подяку пам'яті тренеру, науковому керівникові, кандидатові педагогічних наук, професору В. Ф. Бойку за наставництво по життю та науковим роботам, а також представникам профспілкового руху у сфері фізичної культури і спорту за сприяння у поданні напрацювань до органів законодавчої влади.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Конституція України : прийнята на п'ятій сесії Верховної Ради України 28 червня 1996 р. *Відомості Верховної Ради України.* 1996. № 30. Ст. 141.

2. Кодекс законів про працю України : Закон України від 10 грудня 1971 р. № 322-VIII. *Відомості Верховної Ради УРСР.* 1971. Дод. до № 50.

3. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24 грудня 1993 р. № 3808-XII. *Відомості Верховної Ради України.* 1994. № 14. Ст. 80.

4. Про військовий обов'язок і військову службу : Закон України від 25 березня 1992 р. № 2232-XII. *Відомості Верховної Ради України.* 1992. № 27. Ст. 385.

5. Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей : Закон України від 20 грудня 1991 р. № 2011-XII. *Відомості Верховної Ради України.* 1992. № 15. Ст. 190.

6. Про запобігання корупції : Закон України від 14 жовтня 2014 р. № 1700-VII. *Відомості Верховної Ради України*. 2014. № 49. Ст. 2056.

7. Про спорт : проєкт Закону України ; пропозиції щодо доопрацювання у частині врегулювання статусу спортсменів-військовослужбовців, спортивної діяльності та інструкторської і суддівської практики із спорту / Всеукраїнська профспілка спортсменів, працівників сфери фізичної культури і спорту ; Конфедерація вільних профспілок України. Київ, 2026. 5 арк.

8. Андрійцев В. О. Характеристика техніко-тактичних дій борців вільного стилю на сучасному етапі. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.* 2015а. № 18. С. 188–193.

9. Андрійцев В. О. Удосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих борців вільного стилю. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015b. Вип. 11 (66). С. 5–9.

10. Андрійцев В. О., Яременко В. В. Особливості змагальної діяльності борців вільного стилю. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. № 3. С. 9–13.

11. Біомеханіка спорту / А. М. Лапутін, В. В. Гамалій, А. А. Архіпов та ін. ; за заг. ред. А. М. Лапутіна. Київ : Олімпійська література, 2004. 320 с.

12. Бойко В. Ф. Структура і діагностика спеціальної витривалості кваліфікованих борців (на матеріалі вільної боротьби) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук ; спец. 13.00.04. Київ, 1982. 24 с.

13. Бойко В. Ф., Андрійцев В. О., Тупєєв Ю. В. Аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих борців вільного стилю. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.* 2013. № 10. С. 80–88.

14. Бойко В. Ф., Данько Г. В. Фізична підготовка борців. Київ : Олімпійська література, 2004. 224 с.

15. Змагальна діяльність висококваліфікованих борців вільного стилю на сучасному етапі / В. Ф. Бойко, І. І. Малинський, В. О. Андрійцев, В. В. Яременко. *Фізичне виховання студентів.* 2014. № 4. С. 13–18.

16. Навчання техніці рухових дій борців вільного стилю з використанням комп'ютерних технологій / В. Ф. Бойко, Ю. В. Тупєєв, В. В. Яременко, В. О. Андрійцев. *Теорія і методика фізичної культури.* Алмати, 2013. № 4. С. 85–94.

17. Латишев М. В. Аналіз змагальної діяльності борців вільного стилю. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2009. № 10. С. 54–56.

18. Латишев С. В. Індивідуалізація підготовки борців вільного стилю : монографія. Донецьк : Світ книги, 2014. 372 с.

19. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні застосування : у 2 кн. Київ : Олімпійська література, 2015. Кн. 1. 680 с. ; Кн. 2. 752 с.

Є. В. Веселов,
начальник фізичної підготовки та спорту,
м. Київ, Україна

СУЧАСНІ ЗАСОБИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Важливість наявності у військовослужбовців Збройних Сил України належного рівня фізичного стану в умовах ведення сучасних бойових дій відіграє ключову роль у збереженні власного життя та здоров'я, а також про успішність виконання бойових завдань.

Ключові слова: *фізична підготовка, доступність, важливість, професійна спортивна діяльність, змагання.*

Вступ із визначенням актуальності роботи. Фізична підготовка є важливою складовою діяльності Збройних Сил України, оскільки будь-яке виконання завдань, а здебільшого мова йде про ведення бойових дій потребує належного рівня фізичного стану, який досягається та підтримується завдяки особистому контролю кожного військовослужбовця, а також заступників командира структурного підрозділу усіх ланок. Також, в Збройних Силах активно популяризують такі види змагань, як: «Ветеранський Спорт», «Заходи фізкультурно-спортивної реабілітації», «змагання з окремих видів спорту (плавання, перетягування канату, волейбол, футбол, гиря, бокс, настільний теніс», що дозволяє мотивувати військовослужбовців до занять фізичною підготовкою та підтримання власного гідного рівня фізичного стану!

Мета дослідження: визначити основні доступні та найкращі засоби розвитку фізичного стану військовослужбовців.

Завдання дослідження: проаналізувати усю можливу модель процесу покращення фізичного стану та надати максимальне уявлення про фізичну підготовку в Збройних Силах в цілому.

Виклад основного матеріалу. У зв'язку з стрімким розвитком тенденцій проведення змагань в Збройних Силах України, а також використанням усіх можливих засобів фізичної підготовки – важливо говорити і про покращення рівня фізичного стану військовослужбовців. Сучасний спорт трактує нам, що необхідно використовувати все більш нові і нові силові та

кардіотренажери, до прикладу віднесемо такі як: «Concept2», Аеробайк» та «Орбітрек», адже для здобуття призових місць потрібно приділяти увагу тим засобам, які використовуються на всіх спортивних заходах.

Які можливості до занять фізичною підготовкою має військовослужбовець?

Більшість військових частин мають власні спортивно-тренувальні комплекси, в яких і здійснюється процес підготовки до змагань, а також нових викликів сучасної війни. Серед основних засобів розвитку фізичного стану військовослужбовців, є: «Силові тренажери», що налічують собою:

- Стійки для жиму від грудей горизонтальні та похилі.
- Мультиспортивні комплекси для розвитку усіх груп м’язів.
- Тренажери для жиму ногами.
- А також більш дрібний інвентар: гирі, гантелі, диски для штанг тощо.

А також і «Кардіотренажери»:

- Гребний тренажер «Concept2».
- Аеробайк та велотренажер.
- Орбітрек.

Висновки. Отже, сучасний спорт для військових – це важлива складова в професійній діяльності і обов’язок для кожного військовослужбовця про дотримання його на належному рівні в умовах нових викликів будь-якого спортивного заходу, особливо при наявності сучасного обладнання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України : наказ від 05 серпня 2021 року № 225.

В. О. Гаврилюк,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації, Державний податковий університет, м. Ірпінь, Україна
ORCID 0000-0002-1040-7416;
Т. М. Степура,
викладач кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації, Державний податковий університет, м. Ірпінь, Україна
ORCID 0009-0009-0097-6285

ОВОЛОДІННЯ ТЕХНІКАМИ МАСАЖУ В ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

У цій статті розглядаються питання професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виконання до виконання масажу. З'ясовано, що масаж є дієвим профілактичним і відновлювальним засобом здоров'я людини, що потребує пошуку нових форм і методів підготовки майбутніх фахівців до професійного виконання його на практиці. Уточнено сутність прийомів масажу та вимоги щодо їх виконання майбутніми фахівцями фізичної культури та спорту.

Ключові слова: *масаж, фахівець фізичної культури та спорту, професійна підготовка.*

This article examines the issues of professional training of future physical education specialists to perform massage. It is found that massage is an effective preventive and restorative means of human health, which requires the search for new forms and methods of training future specialists to perform it professionally in practice. The essence of massage techniques and the requirements for their performance by future physical education and sports specialists are specified.

Keywords: *massage, physical education and sports specialist, professional training.*

Постановка проблеми. Як стверджують численні наукові дослідження иа повсякденна практика, чудовим засобом гармонійного розвитку, профілактики різноманітних захворювань та відновлення є масаж.

Багатогранність його форм та методів позитивно впливає на роботу всіх органів і систем, а також приводить у норму фізичний і психічний стан людини. З огляду на це, нагальною для теоретико-прикладного вирішення є питання професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту до кваліфікованого виконання масажу.

Завдання дослідження – виявити і обґрунтувати професійні складові підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту.

Методи дослідження – визначити особливості професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту до виконання масажу.

Результати. Державна соціально-економічна політика в України орієнтована на розвиток фізичної культури, метою якого є оздоровлення нації, формування здорового способу життя підростаючого покоління [1, с. 7–10].

Проте, як свідчать статистичні дані, в останні десятиліття в системі освіти очевидним є різке погіршення стану здоров'я і фізичної підготовленості здобувачів освіти і людей різних вікових груп.

Звідси важливим є пошук нових форм, методів та засобів роботи з метою профілактики, зміцнення та формування здорового способу життя. У цьому контексті важливим у роботі майбутнього фахівця у сфері фізичної культури є вміння проводити масаж.

Як зауважує Р. Руденко «масаж показаний всім людям як профілактичний і відновлювальний засіб. Масаж як один з лікарських засобів широко застосовується в процесі лікування різних захворювань серцево-судинної, дихальної та нервової систем, опорно-рухового апарату» [4, с. 5–8].

Навчання масажу повинно починатися з теоретичної підготовки та базуватися на знаннях з анатомії, фізіології, гігієни. Теоретична частина програми навчання включає відомості про будову шкіри, фізіологічний вплив масажу на різні органи і тканини» [3, с. 66–68].

Науковці чітко визначили критерії, що визначають якість роботи фахівців з масажу.

Важливими, на нашу думку, є також показники якості підготовки майбутнього фахівця фізичної культури до масажу визначені дослідниками. Мова йде чіткість у організації роботи, індивідуальну підготовку, одяг та пози масажиста, висоту кушетки для масажу, допоміжні засоби тощо [2].

Отже, майбутній фахівець фізичної культури має достатню професійну підготовку з проведенні масажу, бути комунікативним, тактовним, організованим, охайним та любити свою роботу.

З метою підготовки майбутніх фахівців фізичної культури до якісного проведення масажу у Державному податковому університеті м. Ірпінь Київської обл. викладаються освітні компоненти «Масаж загальний та спортивний» та сертифіковані курси «Масаж загальний та відновлювальний при різних нозологіях».

Здобувачі вищої освіти оволодівають знаннями з анатомії та фізіологічного впливу масажу на організм людини, основні та допоміжні прийоми класичного масажу, техніку і методику масажу на окремих частинах тіла, застосування різних видів масажу при різних захворюваннях та занять спортом.

Доцільність і необхідність впровадження перерахованих вище освітніх компонентів у навчальний план професійної підготовки та поза аудиторний час зумовлені насамперед потребою формування здоров'язбережувальної компетентності майбутнього фахівця.

Формами організації освітнього процесу є традиційні лекційні, практичні заняття, самостійна та індивідуальна робота. Після лекцій з видів спортивного, відновлювального та реабілітаційного масажу практичні заняття.

проводились в межах ділового диспуту за умовною ситуацією визначеною викладачем. Підсумковий контроль проводився у вигляді тестового контролю, який вміщував питання з усіх розділів освітньої програми» [5, с. 147–151].

Висновки. Освітні компоненти «Масаж загальний та спортивний» і сертифіковані курси «Масаж загальний та відновлювальний при різних нозологіях» є дієвими формами набуття професійних компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури та спорту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ареф'єв В. Г. Основи теорії і методики фізичного виховання : підручник. 6-те видання, виправлене і доповнене. К. : Міленіум, 2025. 240 с.

2. Гаврилюк В. О. Програма освітнього компонента «Масаж загальний». Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт: тренер з виду спорту» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт галузі знань 01 Освіта / Педагогіка. Ірпінь, 2024. URL : https://moodle.dpu.edu.ua/pluginfile.php/151907/mod_resource/content/2/%D0%A0%D0%9F.%D0%9C%D0%B0%D1%81%D0%B0%D0%B6%20%D0%B7%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9.pdf

3. Кліш І. С., Дишко О. Л., Табак Н. В. Особливості професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури до виконання масажу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова. 2023. Випуск 9 (169). С. 66–69. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).14

4. Руденко Р. Масаж : підручник. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2025. 352 с. ISBN 978-617-8135-32-4

5. Сергата Н. С. Методика оцінювання студентів із навчальної дисципліни «Спортивний масаж і самомасаж». *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* 2020. Вип. 76. С. 147–151.

А. А. Гавронська,
викладач кафедри терапії та реабілітації
ORCID 0009-0004-9535-6559;
З. І. Коритко,
доктор біологічних наук, професор, професор кафедри анатомії та фізіології
ORCID 0000-0002-7262-4723;
О. В. Гузій,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
завідувач кафедри терапії та реабілітації,
Львівський державний університет
фізичної культури імені Івана Боберського,
м. Львів, Україна
ORCID 0000-0001-5420-8526

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДІТЕЙ ІЗ ХВОРОБОЮ ЛЕГГА-КАЛЬВЕ-ПЕРТЕСА

Хвороба Легга-Кальве-Пертеса супроводжується структурно-функціональними порушеннями кульшового суглоба та зниженням рухової активності дітей. Метою дослідження було узагальнення сучасних підходів до фізичної терапії та обґрунтування принципів побудови програми втручання. На основі аналізу літератури систематизовано напрями фізичної терапії відповідно до рівнів функціонування та визначено їх цільову спрямованість.

Ключові слова: *хвороба Легга-Кальве-Пертеса, фізична терапія, діти, кульшовий суглоб, МКФ.*

Legg-Calvé-Perthes disease is associated with structural and functional impairments of the hip joint and reduced physical activity in children. The aim of the study was to summarize current approaches to physical therapy and to substantiate the principles of intervention program design. Based on literature analysis, key directions of physical therapy were systematized according to functional levels and their targeted effects were identified.

Keywords: *Legg-Calvé-Perthes disease, physical therapy, children, hip joint, ICF.*

Хвороба Легга-Кальве-Пертеса (далі – ЛКП) є патологією опорно-рухового апарату дитячого віку, що характеризується порушенням васкуляризації головки стегнової кістки, її деформацією та функціональними обмеженнями. Клінічно проявляється болем, обмеженням рухів у кульшовому суглобі, м'язовою слабкістю та порушенням біомеханіки ходи, що зумовлює зниження рухової активності й участі дитини у повсякденному житті [1; 2]. Вибір ефективних засобів фізичної терапії (ФТ) залишається дискусійним і потребує систематизації сучасних підходів.

Мета дослідження – узагальнити сучасні підходи до ФТ дітей із хворобою ЛКП та обґрунтувати принципи побудови програми втручання.

Встановлено, що порушення мають багаторівневий характер і охоплюють функції та структури тіла, активність і участь відповідно до концепції МКФ. Найбільш значущими є обмеження рухливості кульшового суглоба, слабкість м'язів-стабілізаторів таза, порушення ходи та зниження толерантності до фізичного навантаження [3; 4]. Аналіз літератури дозволив систематизувати напрями ФТ за їх функціональною спрямованістю (табл. 1).

Таблиця 1 – Функціонально-цільова модель фізичної терапії при хворобі ЛКП

Рівень функціонування за МКФ	Типові прояви	Ціль втручання	Засоби фізичної терапії
Функція та структура	біль, обмеження рухів	відновлення рухливості, зменшення болю	пасивні та активні вправи, мобілізації, гідрокінезіотерапія
М'язова система	слабкість, нестабільність таза	підвищення стабілізації	вправи з опором, ізометричні навантаження
Активність	порушення ходи	нормалізація рухових патернів	тренування ходи, баланс-тренінг
Фізична витривалість	швидка втомлюваність	підвищення толерантності до навантаження	плавання, велосипед, дозовані аеробні вправи
Участь	обмеження активності	розширення участі	функціональні вправи, ігрова діяльність
Середовище	неадекватний режим	оптимізація навантаження	навчання батьків, контроль активності

Запропонована модель відображає взаємозв'язок між функціональними порушеннями та цільовими напрямами ФТ, що дозволяє підвищити ефективність планування реабілітаційних заходів. Встановлено, що ключовими напрямами ФТ є підтримання обсягу рухів, зміцнення м'язів тазового поясу, використання дозованих навантажень без осьової компресії, застосування гідрокінезіотерапії та корекція ходи. Вибір засобів повинен здійснюватися з урахуванням стадії захворювання та індивідуальних функціональних можливостей дитини. На основі проведеного аналізу визначено принципи побудови програми ФТ: індивідуалізація, поетапність, дозованість навантаження, функціональна спрямованість і орієнтація на відновлення повсякденної активності.

Висновки. Фізична терапія дітей із хворобою Легга-Кальве-Пертеса має базуватися на комплексному підході з урахуванням багаторівневих функціональних порушень. Запропонована функціонально-цільова модель дозволяє структурувати втручання відповідно до потреб пацієнта та підвищити ефективність консервативного лікування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гавронська А. А., Коритко З. І. Особливості фізичної терапії дітей з хворобою Легга-Кальве-Пертеса. *Український журнал лабораторної медицини*. 2024. № 2 (1). С. 57–62. DOI : https://doi.org/10.62151/2786-9288.2.1.2024.07

2. Galloway A. M., van Hille T., Perry D. C., Holton C., Mason L., Richards S. et al. A systematic review of the non-surgical treatment of Perthes' disease. *Bone & Joint Open*. 2020. Vol. 1 (12). P. 720–730. DOI : https://doi.org/10.1302/2633-1462.112.BJO-2020-0138.R1

3. Westhoff B., Krauspe R. Physical therapy and conservative management in Perthes disease. *Der Orthopäde*. 2019. Vol. 48 (6). P. 515–522. DOI : https://doi.org/10.1007/s00132-019-03737-2

4. Hailer Y. D., Melin L., Rendek Z. Physiotherapy and physical activity in children with Perthes disease: international survey of current recommendations. *Acta Orthopaedica*. 2023. Vol. 94. P. 432–437. DOI 10.2340/17453674.2023.18341

Н. Ю. Довгань,
доктор педагогічних наук, професор,
завідувачка кафедри олімпійського та професійного спорту,
Чорноморський національний університет імені Петра Могили;
головний науковий співробітник відділу виховного проєктування
Інституту проблем виховання НАПН України,
дійсний член (академік) Української Академії,
науковий експерт з акредитації освітніх програм
Національного агентства із забезпечення якості вищої освіти
ORCID 0000-0002-4715-028X

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті розглянуто сучасні підходи до використання фітнес-технологій у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти. Проаналізовано основні види фітнес-програм та визначено їх вплив на фізичний розвиток і мотивацію студентської молоді. Обґрунтовано значення інноваційних фітнес-технологій у формуванні здорового способу життя.

Ключові слова: *фітнес-технології, фізичне виховання, здобувачі вищої освіти, рухова активність, здоровий спосіб життя.*

The article considers modern approaches to the use of fitness technologies in physical education of higher education students. The main types of fitness programs and their influence on physical development and motivation of student youth are analyzed. The importance of innovative fitness technologies in the formation of a healthy lifestyle is substantiated.

Keywords: *fitness technologies, physical education, higher education students, motor activity, healthy lifestyle.*

У сучасних умовах реформування системи освіти та зростання вимог до збереження здоров’я молоді особливої актуальності набуває проблема вдосконалення фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Недостатній рівень рухової активності, значне навчальне навантаження та малорухливий спосіб життя негативно впливають на фізичний стан студентської молоді.

Одним із ефективних шляхів підвищення рухової активності здобувачів вищої освіти є впровадження сучасних фітнес-технологій. Фітнес-програми поєднують оздоровчу спрямованість, емоційність занять та індивідуальний підхід до фізичних навантажень, що сприяє формуванню позитивної мотивації до занять спортом.

Проблему використання фітнес-технологій у фізичному вихованні досліджували О. Андрєєва, Т. Круцевич, Б. Шиян, Н. Довгань та інші науковці. Водночас питання застосування сучасних фітнес-технологій у роботі зі здобувачами вищої освіти потребує подальшого наукового аналізу.

Метою дослідження є аналіз сучасних підходів до використання фітнес-технологій у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання: охарактеризувати сучасні фітнес-технології; визначити особливості їх використання у фізичному вихованні студентської молоді; обґрунтувати ефективність сучасних фітнес-програм у закладах вищої освіти.

У процесі дослідження використовувалися: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; систематизація наукових джерел; порівняльний аналіз сучасних підходів до фізичного виховання студентської молоді.

Дослідження проводилося на основі аналізу сучасних наукових праць з проблеми використання фітнес-технологій у закладах вищої освіти.

Сучасні фітнес-технології є важливою складовою оздоровчої фізичної культури та активно використовуються у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти. Їх застосування сприяє підвищенню рівня рухової активності студентів, покращенню фізичного стану та формуванню здорового способу життя.

До найбільш популярних фітнес-технологій належать: аеробіка; степ-аеробіка; пілатес; стретчинг; функціональний тренінг; фітбол-аеробіка; йога; TRX-тренування.

Особливістю сучасних фітнес-програм є їх варіативність та можливість індивідуального добору фізичних навантажень залежно від рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти.

У процесі дослідження встановлено, що використання фітнес-технологій: підвищує мотивацію студентів до занять фізичною культурою; сприяє розвитку основних фізичних якостей; позитивно впливає на психоемоційний стан; формує навички здорового способу життя; покращує функціональний стан організму.

Особливої популярності серед здобувачів вищої освіти набувають інтерактивні та цифрові фітнес-технології. Серед них: онлайн-фітнес-програми; мобільні додатки; відеотренування; фітнес-платформи; цифровий моніторинг фізичної активності.

Використання цифрових технологій дозволяє організовувати самостійну рухову активність студентів та здійснювати контроль фізичних навантажень.

Ефективність застосування фітнес-технологій значною мірою залежить від професійної компетентності викладача фізичного виховання, який повинен володіти сучасними методиками організації фітнес-занять та враховувати індивідуальні особливості здобувачів освіти.

Важливими педагогічними умовами ефективного використання фітнес-технологій є:створення позитивної мотивації до занять; індивідуалізація фізичних навантажень; використання сучасного обладнання; поєднання традиційних та інноваційних методів фізичного виховання.

Висновки. Отже, сучасні фітнес-технології є ефективним засобом удосконалення системи фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Їх використання сприяє підвищенню рухової активності студентської молоді, зміцненню здоров’я та формуванню мотивації до здорового способу життя.

Використання інноваційних фітнес-програм забезпечує підвищення ефективності фізичного виховання та створює сприятливі умови для фізичного розвитку здобувачів освіти.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні сучасних цифрових фітнес-програм для здобувачів вищої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення. Київ : Поліграфсервіс, 2019. 280 с.

2. Довгань Н. Ю. Передбачення і проєктування інноваційних технологій у сфері фізичної культури і спорту. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2025. № 5 (145). С. 262–270.

3. Довгань Н. Ю., Носко М. О. Сучасні проблеми професійної та дослідницько-інноваційної діяльності у сфері фізичної культури і спорту в Україні в умовах воєнного стану. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2026. № 1 (147). С. 191–206.

4. Довгань Н. Ю., Ганчева В. І., Гончаренко, Отравенко О. В. Новітні технології навчання фізичній культурі учнівської молоді в умовах глобальних змін і викликів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2022. № 3. С. 6–20. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlup_2022.3

В. А. Захарчук,
здобувач 2 курсу
Науковий керівник:
Г. Л. Хапсаліс,
старший викладач кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації,
Державний торговельно-економічний університет,
м. Київ, Україна
ORCID 0000-0003-3724-7085

ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЧЕРЕЗ ФІТНЕС-БЛОГЕРІВ: ПЕРЕВАГИ ТА РИЗИКИ

Мета роботи проаналізувати популяризацію здорового способу життя через фітнес-блогерів, дослідити переваги та ризики зацікавлення користувачів до спорту через інтернет. Зрозуміти, яким чином інфлюенсери зацікавлюють аудиторію, які методи для цього використовують? З одного боку, вони сприяють формуванню здорових звичок. З іншого – створюють ризики, пов'язані з розповсюдженням недостовірної інформації.

Ключові слова: *фітнес-блогери, фітнес, здоровий спосіб життя, фітнес-контент, інфлюенсери.*

The aim of this study is to analyze the promotion of a healthy lifestyle through fitness bloggers and to examine the benefits and risks of users' interest in sports via the internet. It seeks to understand how influencers engage their audience and what methods they use to do so. On the one hand, they help foster healthy habits. On the other hand, they create risks associated with the spread of misinformation.

Keywords: *fitness bloggers, fitness, healthy lifestyle, fitness content, influencers.*

Фітнес-індустрія стрімко розвивається в усьому світі завдяки комерційній орієнтації, а тенденції у сфері фітнесу швидко змінюються. На сьогодні спостерігається тенденція до підвищення зацікавленості широкого кола людей до занять різними видами фізичних вправ, як в Україні, так і у світі. Одним з найпопулярніших видів фізичної активності є фітнес [1, с. 161].

Стрімку популяризацію здорового способу життя можна пояснити появою великої кількості фітнес-блогерів у різних соц.мережах, таких як: Instagram, TikTok, Facebook та YouTube. Частина з таких інфлюенсерів мають профільну освіту, наприклад, нутриціолог, дієтолог, тренер, тощо. Але, також, велику частину інфопростору займають фітнес-блогери, які не мають достатньо кваліфікації, знань чи освіти для оприлюднення рекомендацій щодо здоров'я, таких як, харчування, комплекси вправ, тощо.

Контент фітнес-блогерів має як переваги, так і недоліки для формування здорового способу життя. Публікації фітнес-блогерів можуть стати мотивацією для занять спортом, формувати корисні звички та сприяти саморозвитку. Наукові дослідження підкреслюють, що фітнес-контент у соціальних мережах позитивно впливає на рівень фізичної активності аудиторії, це пояснюється впливом лідерів думок [2]. Візуалізовано подана інформація підвищує залученість користувачів до спорту.

Проте сучасні дослідження відзначають ризики, пов'язані з розповсюдженням некоректної інформації в Інтернеті. Зокрема, аналіз контенту інфлюенсерів показує, що частина рекомендацій щодо харчування та тренувань не мають наукового обґрунтування з боку блогерів [3, с. 102–105]. Це може призводити до негативних наслідків для здоров'я.

Крім того, варто зазначити, що фітнес-контент має значний вплив на психоемоційний стан підписників. Дослідження останніх років доводять, що регулярне споживання контенту з ідеалізованими образами тіла може спричинити проблеми з самооцінкою та формуванню примарних стандартів зовнішності [4, с. 3–6]. Особливо це стосується підлітків і молоді, тому що на них найлегше впливати через недосформовану психіку.

Також слід враховувати комерційну складову діяльності фітнес-блогерів. У наші дні, інфлюенсер – це повноцінна професія, яка приносить заробіток. Дохід формується з продажу курсів, тренінгів, марафонів або з рекламних інтеграцій. Наприклад, дієтичних добавок чи програм швидкого схуднення, ефективність яких не завжди підтверджена науковими дослідженнями і є шкідливими для здоров'я [5, с. 55–58].

Отже, популяризація здорового способу життя через фітнес-блогерів має суперечливий характер. З одного боку, вона сприяє підвищенню фізичної активності населення та формуванню здорових звичок. З іншого – створює ризики, пов'язані з розповсюдженням недостовірної інформації, комерційним впливом та формуванням викривлених уявлень про тіло, тому важливо розвивати критичне сприйняття інформації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Перспективи розвитку фітнес-індустрії в Україні / О. О. Дембіцька, С. І. Гайдай, Н. Л. Чайченко, Г. Л. Хапсаліс. *Rehabilitation & Recreation* : науковий журнал. Рівне : Видавничий дім «Гельветика», 2023. № 15. С. 160–166.

2. Chaput J.-P., Willumsen J., Bull F., Chou R., Ekelund U., Firth J., Jago R., Ortega F. B., Katzmarzyk P. T. та ін. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: summary of the evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity.* 2020. Vol. 17, Art. 141.

3. Klassen K. M., Borleis E. S., Brennan L., Reid M., McCaffrey T. A., Lim M. S. C. What people "like": analysis of social media strategies used by food industry brands, lifestyle brands, and health promotion organizations on Facebook and Instagram. *Journal of Medical Internet Research.* 2018. Vol. 20, No. 6. e10227.

4. Holland G., Tiggemann M. A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image.* 2016. Vol. 17. P. 100–110.

5. Lou C., Yuan S. Influencer marketing: how message value and credibility affect consumer trust of branded content on social media. *Journal of Interactive Advertising.* 2019. Vol. 19 (1). P. 58–73.

Є. К. Карпов, Б. І. Онищенко,
здобувачі 2 курсу
Науковий керівник:
В. В. Веселова,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації, Державний податковий університет,
м. Ірпінь, Україна
ORCID 0009-0002-0429-2912

ЧОМУ Я ЛЮБЛЮ СПОРТ

Позитивне ставлення респондентів до занять спортом обґрунтоване низкою факторів: прагненням до фізичного самовдосконалення, потребою в емоційному розвантаженні, соціальною складовою та формуванням сильного характеру. Результати опитування свідчать, що для більшості учасників спорт є не лише інструментом зміцнення здоров'я, а й важливим засобом самовираження та підвищення якості життя. Саме через багатогранність впливу на особистість регулярна фізична активність залишається пріоритетним вибором для різних верств населення.

Ключові слова: *анкетування, мотивація, здоровий спосіб життя, самодисципліна, соціалізація, фізична активність, респонденти.*

The respondents' positive attitude toward sports is grounded in a complex of factors: the pursuit of physical self-improvement, the need for emotional release, the social component, and the formation of a strong character. The survey results indicate that for the majority of participants, sport is not only a tool for strengthening health but also an essential means of self-expression and improving quality of life. Due to this multifaceted impact on the individual, regular physical activity remains a priority choice for various segments of the population.

Keywords: *surveying, motivation, healthy lifestyle, self-discipline, socialization, physical activity, respondents.*

Вступ. Усі опитані студенти спеціальності 017 з факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації, денної форми навчання. Загальна кількість опитаних: (n = 36) осіб. Розподіл за курсами:

1 курс прийняло участь (n = 8) осіб, що складає – 22 %, з 2 курсу (n = 18) осіб, що складає – 67 % та з 3 курсу (n = 10) осіб, що складає – 11 %.

Мета роботи: дослідити ставлення здобувачів вищої освіти з факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації до занять фізичною культурою, визначити їхні ключові мотиви, уподобання та проаналізувати вплив спорту на їхній психоемоційний стан і здоров'я.

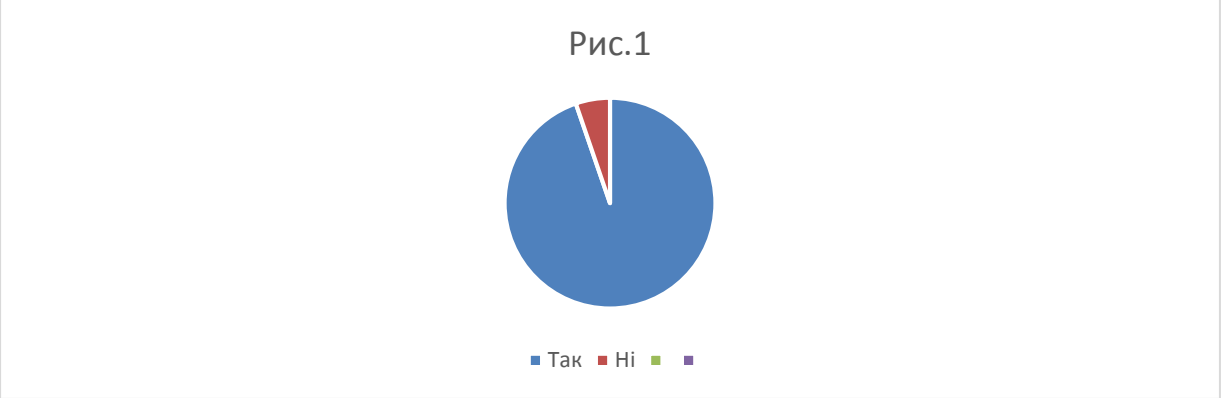
Методи дослідження: анкетування.

Завдання дослідження: 1. Визначити регулярність занять спортом серед студентів 1–3 курсів.

2. Оцінити вплив фізичної активності на настрій та рівень стресостійкості учасників опитування.

Викладка основного матеріалу. *Питання 1*. Чи подобається вам займатися спортом? Варіанти відповіді: «Так»; «Ні»; «Іноді».

Результати. Абсолютна більшість опитаних обрали варіант «Так». Лише один респондент вказав відповідь «Ні». Це свідчить про високий рівень мотивації та професійної зацікавленості серед студентів нашого факультету. Результати зображено на рис. 1

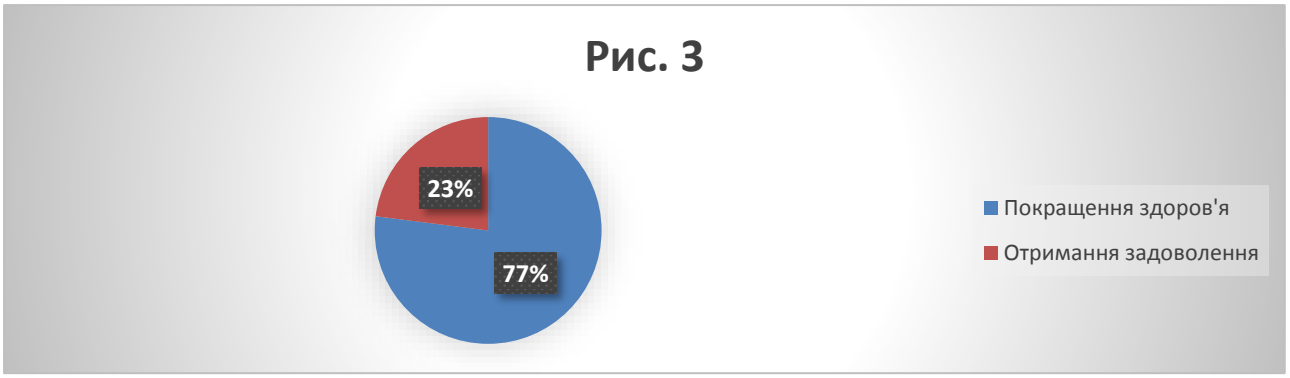


Питання 2. Як часто ви займаєтесь спортом? Варіанти відповіді: «Щодня»; «2–3 рази на тиждень»; «Рідко»; «Не займаюсь». Результати опитування мають показники: «Щодня» – 22 %; «2–3 рази на тиждень» – 56 %; «Рідко» – 22 %. Більшість здобувачів (понад 50 %) дотримуються стабільного графіка тренувань декілька разів на тиждень. Результати зображено на рис. 2.



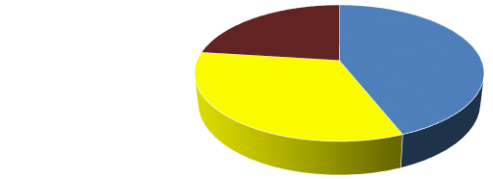
Питання 3. Головна причина, чому вам подобається спорт? Варіанти відповіді: «Покращення здоров'я»; «Спілкування з друзями»; «Гарна фізична форма»; «Отримання задоволення». Результати відповідей розподіллено в наступному: «Покращення здоров'я» – 77 %; «Отримання задоволення» – 23 %.

Пріоритетом для майбутніх фахівців є саме оздоровчий аспект фізичної культури. Результати зображено на рис. 3.



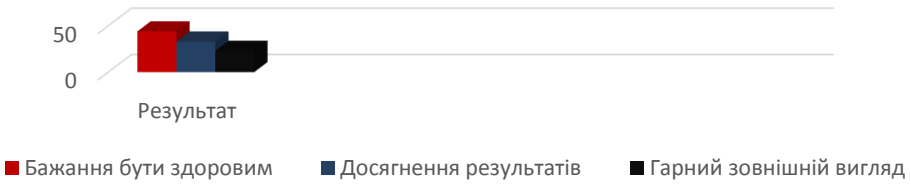
Питання 4. Яким видом спорту ви займаєтесь найчастіше? Варіанти відповіді: «Командні види спорту»; «Фітнес / тренажерний зал»; «Біг або легка атлетика»; «Інше». Результати відповідей розподіллено в наступному. Так лідерами серед відповідей є: «Фітнес та тренажерні зали» – 44 %; «Інше» – 33 %; «Біг або легка атлетика» – 23 %. Тренажерні зали є найпопулярнішим місцем для занять серед опитаних студентів. Результати зображено на рис. 4.

Рис. 4



Питання 5. Що найбільше мотивує вас займатися спортом? Варіанти відповіді: «Бажання бути здоровим»; «Досягнення результатів»; «Гарний зовнішній вигляд»; «Поради друзів або тренера». Мотиваційні фактори: «Бажання бути здоровим» – 44 %; «Досягнення результатів» – 33 %; «Гарний зовнішній вигляд» – 23 %. Внутрішня мотивація (здоров'я та результат) переважає над зовнішніми факторами (вигляд). Результати зображено на рис. 5.

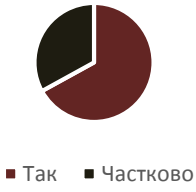
Рис. 5



Питання 6. Як спорт впливає на ваш настрій? Варіанти відповіді: «Значно покращує»; «Трохи покращує»; «Не впливає»; «Погіршує». Результати мають наступні показники: «Значно покращує» – 32 студентів; «Трохи покращує» – 4 студенти. 100 % респондентів підтвердили позитивний вплив фізичної активності на емоційний стан.

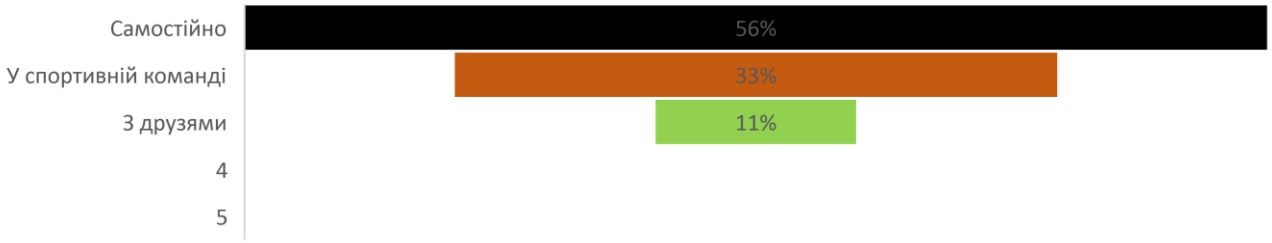
Питання 7. Чи допомагає спорт знімати стрес? Варіанти відповіді: «Так»; «Частково»; «Ні». Результати мають наступні показники: «Так» – 67 %; «Частково» – 33 %. Для більшості здобувачів спорт є ефективним інструментом психологічного розвантаження. Результати зображено на рис. 6.

Рис. 6



Питання 8. З ким ви найчастіше займаєтесь спортом? Можливі варіанти відповідей: «Самостійно»; «З друзями»; «З тренером»; «У спортивній команді». Формат занять: «Самостійно» – 56 %; «У спортивній команді» – 33 %; «З друзями» – 11 %. Переважає індивідуальний підхід до тренувань, хоча третина опитаних надає перевагу командній роботі. Результати зображено на рис. 7.

Рис. 7



Питання 9. Як ви оцінюєте користь спорту для здоров'я? Варіанти відповідей: «Дуже велика»; «Середня»; «Немає користі». Оцінка відповідей наступна: «Дуже велика» – 78 %; «Середня» – 22 %. Здобувачі факультету демонструють високу свідомість щодо професійної сфери діяльності. Результати зображено на рис. 8.

Рис. 8



Питання 10. Чи плануєте ви і надалі займатися спортом? Варіанти відповідей: «Так, обов'язково»; «Можливо»; «Ні». Результати мають 100 % відповідь «Так, обов'язково». Усі 36 респондентів планують продовжувати спортивну діяльність, що свідчить про вірність обраному шляху.

Висновки. Здобувачі спеціальності А7 (017) факультету спорту сприймають фізичну активність як фундамент здоров'я та гарного настрою. Основним форматом тренувань є фітнес та самостійні заняття 2–3 рази на тиждень. Спорт для опитаних – це не лише навчання, а й стиль життя, 100 % опитаних студентів планують продовжувати.

С. Кивгила,
факультет інформаційних технологій,
ІІ курс, група 5, спеціальність 121 «Інженерія програмного забезпечення»
Науковий керівник:
А. А. Півоваров,
викладач кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації,
Державний торговельно-економічний університет,
Київ, Україна

ІНТЕГРАЦІЯ МЕТОДИКИ ПІЛАТЕСУ В ПРОФЕСІЙНУ ПІДГОТОВКУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У сучасних умовах розвитку фізичної культури та спорту особливої актуальності набуває вдосконалення системи професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання. Зростання вимог до професійної компетентності спеціалістів, їх здатності працювати в умовах динамічних змін та впроваджувати інноваційні оздоровчі технології зумовлює необхідність модернізації освітнього процесу у закладах вищої освіти [1, с. 15–18]. У цьому контексті важливого значення набуває інтеграція сучасних фітнес-методик, серед яких особливе місце посідає пілатес.

Сучасна підготовка фахівців фізичного виховання орієнтується на компетентнісний підхід, що передбачає формування не лише теоретичних знань, а й практичних умінь та навичок. Важливим завданням є підготовка спеціалістів, здатних застосовувати інноваційні методики оздоровлення та адаптувати їх до потреб різних груп населення. Пілатес як система вправ, спрямована на гармонійний розвиток тіла, відповідає цим вимогам та може ефективно використовуватися у професійній підготовці майбутніх фахівців [2, с. 21–23].

Методика пілатесу була розроблена Джозефом Пілатесом і базується на принципах концентрації, контролю, точності, плавності рухів та дихання. Основною метою цієї системи є зміцнення м'язів, покращення постави, розвиток координації та формування усвідомленого ставлення до рухової діяльності. Наукові дослідження підтверджують позитивний вплив пілатесу на фізичний стан організму, зокрема на розвиток м'язів кора, гнучкість та загальну витривалість [3, с. 34–36].

Інтеграція пілатесу у навчальний процес закладів вищої освіти сприяє підвищенню якості професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання. Вона дозволяє студентам отримати практичний досвід використання сучасних оздоровчих технологій, а також сформувати навички проведення занять з урахуванням індивідуальних особливостей клієнтів. Це особливо важливо в умовах зростання попиту на фахівців у сфері фітнесу та здорового способу життя [4, с. 52–55].

Важливим аспектом є також формування професійних компетентностей, які включають знання анатомії, фізіології, біомеханіки рухів та методики проведення занять. Пілатес дозволяє ефективно поєднувати теоретичні знання з практичною діяльністю, що сприяє більш глибокому засвоєнню навчального матеріалу та підвищенню рівня підготовки студентів [1, с. 40–42].

Практико-орієнтований підхід до навчання є одним із ключових напрямів сучасної освіти. Використання пілатесу у навчальному процесі сприяє розвитку у студентів не лише фізичних якостей, але й педагогічних навичок, таких як комунікація, вміння пояснювати техніку виконання вправ та здійснювати контроль за їх правильністю. Це забезпечує формування комплексної професійної готовності майбутніх спеціалістів [5, с. 60–63].

Інтеграція методики пілатесу може здійснюватися через впровадження спеціалізованих курсів, проведення практичних занять, тренінгів та майстер-класів. Крім того, елементи пілатесу можуть використовуватися у межах традиційних дисциплін з фізичного виховання, що дозволяє розширити їх зміст та підвищити ефективність навчального процесу [2, с. 75–78].

У сучасних умовах цифровізації освіти важливого значення набуває використання інноваційних освітніх технологій. Застосування відеоматеріалів, онлайн-курсів та інтерактивних методів навчання дозволяє підвищити якість засвоєння матеріалу та забезпечити більш ефективне формування практичних навичок. Це створює додаткові можливості для інтеграції пілатесу у професійну підготовку фахівців [4, с. 80–83].

Разом з тим, впровадження пілатесу у навчальний процес супроводжується певними труднощами, серед яких можна виділити недостатню матеріально-технічну базу, обмежену кількість кваліфікованих викладачів та необхідність оновлення навчальних програм. Проте ці проблеми можуть бути вирішені шляхом підвищення кваліфікації педагогічних кадрів, впровадження сучасних методичних підходів та активного використання інноваційних технологій [5, с. 95–98].

Крім того, важливим є формування у студентів мотивації до професійного розвитку та самовдосконалення. Пілатес як сучасна оздоровча система сприяє формуванню позитивного ставлення до фізичної активності, розвитку відповідальності за власне здоров'я та підвищенню рівня загальної культури рухової діяльності.

Таким чином, інтеграція методики пілатесу у професійну підготовку майбутніх фахівців фізичного виховання є важливим напрямом модернізації освітнього процесу. Вона забезпечує формування професійних компетентностей, розвиток фізичних та психоемоційних якостей студентів, а також підвищує їх конкурентоспроможність на сучасному ринку праці. Використання пілатесу дозволяє поєднати традиційні та інноваційні підходи до навчання, що сприяє підготовці висококваліфікованих спеціалістів у сфері фізичної культури та здоров'я людини [3, с. 120–123].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ : Олімпійська література, 2015. 680 с. URL : https://olympic-literature.com.ua/

2. Булатова М. М., Усатенко Т. В. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні. Київ : КНУФВС, 2019. 312 с. URL : https://uni-sport.edu.ua/

3. Pilates J. H. Return to Life Through Contrology. New York : Presentation Dynamics, 1945 (reprint 2000). URL : https://www.pilates.com/

4. Wells C., Kolt G., Bialocerkowski A. Defining Pilates exercise: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine.* 2012. Vol. 20. P. 253–262. URL : https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/

5. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 10th ed. Philadelphia : Wolters Kluwer, 2018. 472 p. URL : https://www.acsm.org/

Л. О. Попок,
здобувач 1 курсу
Науковий керівник:
Л. І. Погасій,
старший викладач кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації,
Державний торговельно-економічний університет,
м. Київ, Україна
ORCID 0009-0003-8163-9139

ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

У тезах досліджено особливості та переваги впровадження цифрових технологій у процес фізичного виховання в умовах Нової української школи. Проаналізовано роль мобільних додатків, фітнес-трекерів та інтерактивних платформ у підвищенні мотивації учнів до занять спортом. Визначено основні виклики та перспективи цифровізації сучасної шкільної фізкультури.

Ключові слова: *Нова українська школа, цифрові технології, фізична культура, мобільні додатки.*

The abstract examines the features and benefits of implementing digital technologies in the process of physical education within the New Ukrainian School. The role of mobile applications, fitness trackers, and interactive platforms in increasing students' motivation for sports is analyzed. The main challenges and prospects for the digitalization of modern school physical education are identified.

Keywords: *New Ukrainian School, digital technologies, physical education, mobile applications.*

У сучасних умовах цифровізації освіти особливої актуальності набуває впровадження інноваційних технологій у навчальний процес. Концепція Нової української школи (НУШ) передбачає інтеграцію сучасних цифрових інструментів з метою підвищення якості освіти та формування ключових компетентностей учнів, зокрема здоров’язбережувальної, цифрової та соціальної [1, с. 18–22]. У цьому контексті фізична культура також зазнає

трансформацій, спрямованих на підвищення мотивації учнів до фізичної активності та формування здорового способу життя.

Метою роботи є дослідження особливостей використання цифрових технологій на уроках фізичної культури в умовах Нової української школи. Для досягнення поставленої мети було використано теоретичні методи дослідження: аналіз наукової літератури, узагальнення та систематизацію наукових підходів щодо застосування цифрових технологій у фізичному вихованні [2, с. 34–37]. Результати дослідження свідчать, що використання цифрових технологій значно розширює можливості організації навчального процесу. Зокрема, мобільні додатки (Google Fit, MyFitnessPal) дозволяють учням відстежувати рівень фізичної активності, контролювати витрати енергії та формувати індивідуальні програми занять [3, с. 56–59]. Використання фітнес-браслетів і смартгодинників забезпечує можливість моніторингу частоти серцевих скорочень та фізичних навантажень у реальному часі. Інтерактивні платформи та відеоресурси сприяють наочному засвоєнню техніки виконання вправ і підвищують зацікавленість учнів до занять. Особливе значення має використання віртуальної та доповненої реальності, які дозволяють моделювати різні навчальні ситуації та створювати інтерактивне освітнє середовище [4, с. 112–115]. Важливим аспектом є застосування інтерактивних методів навчання, зокрема рольових ігор, групових проєктів, змагальних елементів, що сприяють розвитку комунікативних навичок, відповідальності та командної взаємодії учнів. Такі підходи відповідають компетентнісній моделі навчання, закладеній у концепції НУШ. Разом із тим впровадження цифрових технологій супроводжується певними труднощами, серед яких – необхідність матеріально-технічного забезпечення, доступу до Інтернету та підготовки педагогічних кадрів. Крім того, існує ризик відволікання учнів на сторонні ресурси.

Отже, інтеграція цифрових технологій у навчальний предмет «Фізична культура» через систему фізичного виховання є перспективним напрямом розвитку освіти. Вона сприяє підвищенню ефективності навчання, індивідуалізації освітнього процесу та формуванню стійкої мотивації до здорового способу життя. Успішність реалізації цього процесу залежить від комплексного підходу, що включає технічне забезпечення, підготовку вчителів та адаптацію освітніх програм.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій у фізичному вихованні. Київ, 2009. 440 с.
2. Качан О. А., Пристинський В. М. Інформаційно-комунікаційні технології у фізичному вихованні. Слов'янськ, 2018. 194 с.
3. Нестеров А. В. Сучасний стан використання технологій у фізичній культурі. Запоріжжя, 2016. 112 с.
4. Павлова Ю. О. Оздоровчо-рекреаційні технології у фізичному вихованні. Львів, 2016. 354 с.

Ю. П. Сергієнко,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Державний податковий університет,
м. Ірпінь, Україна
ORCID 0000-0003-1019-6513;
І. Ю. Красноголовець,
здобувач вищої освіти,
Державний податковий університет,
м. Ірпінь, Україна

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ

Тхеквондо традиційне корейське бойове мистецтво еволюціонувало в одну з найбільш масових олімпійських спортивних дисциплін, що об'єднує понад 50 мільйонів прихильників у всьому світі. Сучасний етап розвитку тхеквондо характеризується синергією автентичних методів підготовки та новітніх науково-методичних підходів, що визначає його як ефективну систему психофізичного вдосконалення особистості.

Висока інтенсивність змагальної діяльності в тхеквондо висуває жорсткі вимоги до атлетів, де фундаментальною платформою для реалізації техніко-тактичного арсеналу виступає саме фізична підготовленість. У наукових працях [1; 3; 4; 5], як вітчизняних, так і закордонних фахівців підкреслюється, що гармонійний розвиток силових показників, витривалості, спритності та швидкості є базисом для досягнення високих спортивних результатів на всіх етапах багаторічної підготовки.

Особливої уваги потребує початковий етап підготовки. Саме в цей період закладається підґрунтя рухового потенціалу та формуються базові навички виконання ударної техніки. Проте, аналіз існуючої практики свідчить про наявність протиріччя: типові навчальні програми часто не враховують вікову специфіку мотиваційної сфери дітей, що призводить до зниження інтересу до занять та значного відсіву вихованців. Необхідність пошуку інноваційних підходів до фізичної підготовки, які б поєднували високу тренувальну ефективність з інтересами юних спортсменів, зумовила вибір теми дослідження.

Мета дослідження: удосконалення методики фізичної підготовки юних спортсменів 9–11 років, які займаються тхеквондо за допомогою ігрового методу.

Вирішення поставлених завдань здійснювалося поетапно на базі Ірпінського ліцею №3. Дослідження проводилися в секції тхеквондо, в групі початкової підготовки дітей віком 9–11 років з 12 хлопчиків.

У період із вересня 2024 року по червень 2025 року заняття проводилися за стандартною програмою. Під час педагогічного експерименту, до цієї програми було внесено зміни. Також у цей період проводилися контрольні тестування фізичних і технічних показників спортсменів. Вона передбачала розвиток фізичних якостей за допомогою різних ігор [2; 5; 6; 7], але було враховано специфіки виду спорту, тобто була спрямована на загальний фізичний розвиток за допомогою ігрового методу.

Основні зміни стосувалися використання ігрового методу. Ігрова частина тренувань будувалася на спеціально підібраних вправах, характерних саме для цього виду спорту. Крім того, було змінено розподіл часу заняття: 50 % відводилося на загальнорозвиваючі вправи, а ще 50 % – на спеціальні ігрові вправи. Вони чітко регламентувалися за часом, простором і кількістю повторень та поєднували, як загальнорозвиваючі, так і техніко-спеціальні елементи.

З метою підвищення тренувального ефекту від ігрових завдань та оптимізації впливу тренувального навантаження на організм дітей, було визначено найбільш доцільне місце кожного типу завдань у навчально-тренувальному занятті.

Ігровий метод у тхеквондо – це ефективний спосіб тренування, що поєднує розвиток фізичних якостей із зацікавленістю, мотивацією та позитивним емоційним настроєм. Він особливо корисний для дітей і підлітків, але також може застосовуватися для дорослих спортсменів на етапах розминки або відновлення.

Ігрові завдання проводилися в кожній частині тренуванняв чергуванні з «неігровими» завданнями, так як поєднання строго регламентованих вправ з Ігровими завданнями дозволяє зберігати стійкий інтерес до виконання вправ протягом усього заняття.

Ігрові завдання на освоєння рухових навичок і навчання техніці тхеквондо проводилися в першій половині основної частини заняття, після «традиційних» технічних завдань.

Ігрові завдання зі спрямованістю на розвиток швидкості іспритності проводилися в основній частині заняття, але обов'язково після ігрових завдань і «традиційних» вправ на освоєння техніки.

Ігрові завдання з переважною спрямованістю на розвиток гнучкості проводилися у всіх частинах заняття, але їм передувала відповідна розминка.

Ігрові завдання зі спрямованістю на розвиток витривалості виконувалися в кінці основної частини заняття.

Інтелектуальні ігрові завдання проводяться в якості активного відпочинку кілька разів протягом тренування.

Ігровий метод є важливим елементом тренувального процесу, допомагаючи розвивати фізичні та психологічні якості, необхідні для успішних виступів у тхеквондо.

Таблиця 1 – Порівняльна характеристика розвитку фізичних якостей юних тхеквондистів до і після експерименту

Контрольні вправи	Початок експерименту	Завершення експерименту	P
Біг 30 метрів, с	6,03±0,18	5,63±0,13	≤0,05
Човниковий біг, 3х10 метрів, с	9,8±0,23	8,8±0,13	≤0,05
Стрибок у довжину з місця, см	160,3±6,3	179,1±4,7	≤0,05
Метання набивного м'яча, см	236,5±12,3	242,1±7,9	≤0,05
Шести хвилинний біг, м	1098,5±34,4	1237,4±40,3	≤0,05
Нахил вперед з положення сидячи, см	8,70±0,87	14,21±0,47	≤0,05
Піднімання тулуба з положення лежачи за 30 секунд, разів	18,4±0,54	22,7±0,97	≤0,05
Статична рівновага, с	67,45±6,1	87,4±5,3	≤0,05
Біг з високим підніманням коліна за 30 секунд, разів	25,3±7,1	38,9±6,4	≤0,05

За отриманими результатами у показниках тестових завдань ми спостерігаємо позитивну динаміку. Так у тестовому випробуванні «біг 30 метрів» ми отримали зменшення результату на 6,63 %, «човниковий біг, 3 х 10 метрів», покращився на 10,2 %, «стрибок у довжину з місця» на 11,72 %, «метання набивного м'яча» на 2,36 %, «шести хвилинний біг» на 12,64 %, «нахил вперед з положення сидячи» на 63,3 %, «піднімання тулуба з положення лежачи за 30 секунд» на 23,3 %, «статична рівновага» на 29,6 %, «біг з високим підніманням коліна за 30 секунд» 53,7 %.

Всі показники фізичних якостей на завершення процесу впровадження експериментальної програми мають позитивну динаміку і достовірність показників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойченко Н. В., Єрмаков С. С. Особливості фізичної підготовки юних спортсменів у тхеквондо. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2020. № 2 (76). С. 14–20. DOI 10.15391/snsv.2020-2.002

2. Козіна Ж. Л., Чередніченко С. В., Полякова А. В. Використання ігрового методу в підготовці юних спортсменів єдиноборств. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2021. Т. 21, № 3. С. 45–53. DOI 10.17309/tmfv.2021.3.06

3. Литвиненко Ю. В., Омельяненко Г. А. Розвиток координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку засобами спортивних ігор та єдиноборств. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* Серія 15. 2022. № 6 (151). С. 87–92. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).19

4. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичні додатки. Київ : Олімпійська література, 2015. 752 с.

5. Kim H. S., Lee J. W. Effects of game-based Taekwondo training on physical fitness and motivation in children aged 9–11 years. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2021. Vol. 16, No. 4. P. 921–930. DOI 10.14198/jhse.2021.164.12

6. Bridge C. A., Ferreira da Silva Santos J., Chaabène H., Pieter W., Franchini E. Physical and physiological profiles of taekwondo athletes. *Sports Medicine*. 2014. Vol. 44, No. 6. P. 713–733. DOI 10.1007/s40279-014-0159-9

7. Chaabène H., Hachana Y., Franchini E., Mkaouer B., Chamari K. Physical and physiological profile of elite karate athletes. *Sports Medicine*. 2012. Vol. 42, No. 10. P. 829–843. DOI 10.1007/BF03262297

СЕКЦІЯ 4
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Керівник секції: Гуніна-Орлова Лариса Михайлівна, доктор біологічних наук, старший науковий співробітник

Л. М. Гуніна-Орлова,
доктор біологічних наук, професор кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет,
м. Ірпінь, Україна
ORCID 0000-0002-6207-1117

ДОЦІЛЬНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ СУЧАСНИХ НУТРИТИВНО-МЕТАБОЛІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕС ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

Розглянуто сучасні підходи до нутритивно-метаболічного забезпечення процесу спортивної підготовки студентів. Обґрунтовано роль раціонального харчування та спеціалізованих харчових добавок у підвищенні фізичної працездатності, оптимізації адаптаційних процесів і прискоренні відновлення організму за умов інтенсивних тренувальних і навчальних навантажень.

Ключові слова: *спортивна нутриціологія, нутритивно-метаболічна підтримка, студенти-спортсмени, фізична працездатність, адаптація, відновлення.*

The paper considers modern approaches to nutritive-metabolic support of sports training in students. The role of rational nutrition and specialized dietary supplements in improving physical performance, optimizing adaptation processes, and accelerating recovery under intensive training and academic loads is substantiated.

Keywords: *sports nutrition, nutritiona&metabolic support, student-athletes, physical performance, adaptation, recovery.*

У сучасних складних умовах університетської освіти, а також за умов активного залучення значної частини студентів до процесу спортивної підготовки, проблема оптимізації та підтримання функціонального стану організму набуває особливої актуальності. Для її вирішення можуть використовуватися різні чинники, насамперед позатренувального характеру – реабілітаційні технології [7], гіпоксичні тренування [2, p. 2166–2173], фармакологічні програми [5, p. 56–57] та оптимізація нутритивного складу раціону [6, p. 123–128]. З огляду на мінімальну токсичність для організму, саме раціоналізація харчування та використання спеціальних харчових добавок (в цілому нутритивно-метаболічна підтримка, НМП) займають провідне місце у підвищенні ефективності підготовки студентів-спортсменів [3].

Метою роботи є формування уявлень про необхідність, обґрунтованість та ефективність нутритивно-метаболічного забезпечення процесу спортивної підготовки студентів закладів вищої освіти.

Результати. Спортивна нутриціологія як науковий напрям є складовою клінічної нутриціології та охоплює всі аспекти впливу харчування і його компонентів (нутрієнтів) на життєдіяльність і здоров’я людини, яка займається спортом, а також питання адаптації режиму харчування до змінюваних умов повсякденної діяльності, тренувального процесу і змагальної діяльності з метою максимізації фізичної працездатності. Вона також вивчає процеси споживання, засвоєння, транспортування, використання та виведення компонентів харчового раціону в організмі спортсмена.

Основними завданнями спортивної нутриціології є розроблення, вивчення та впровадження продуктів спортивного харчування з метою підвищення адаптації до значних фізичних навантажень, прискорення відновлювальних процесів і збереження здоров’я спортсменів. Одним із ключових завдань є виявлення та корекція чинників, що обмежують фізичну працездатність.

Методи НМП рухової діяльності повинні враховувати спортивну спеціалізацію, кваліфікацію, статеві та вікові особливості спортсменів і застосовуватися залежно від періоду підготовки та спрямованості навантажень. У зв’язку з посиленням допінг-контролю особливо важливо, щоб продукти спортивного харчування та харчові добавки не містили речовин, заборонених WADA, водночас забезпечуючи виражений ергогенний ефект.

На жаль, багато аспектів індивідуалізованого нутритивного та фармакологічного забезпечення спортивної діяльності і підвищення фізичної працездатності у світі залишаються недостатньо відкритими, що зумовлює

дефіцит об'єктивної та достовірної інформації у спеціальній літературі. На сучасному етапі система спортивної підготовки, особливо у спорті вищих досягнень, характеризується надзвичайно високими тренувальними та змагальними навантаженнями, які супроводжуються значним рівнем емоційного напруження. Значна кількість спортсменів високого рівня є студентами закладів вищої освіти, що зумовлює поєднання навчальної та тренувальної діяльності і, відповідно, підвищене навантаження на організм.

З одного боку, такі навантаження сприяють мобілізації функціональних резервів організму, активізації адаптаційних процесів і розвитку фізичних якостей, з іншого – потребують адекватної НМП для попередження перевтоми та прискорення відновлення. У цьому контексті раціональне харчування та застосування спеціалізованих засобів (*special sport supplements*) відіграють ключову роль.

Сучасний спорт, включаючи студентський, характеризується зростанням значущості харчових чинників у системі забезпечення високого рівня працездатності спортсмена. Зміни у структурі тренувального процесу, впровадження багаторазових тренувань та зростання енергетичних витрат організму обумовлюють необхідність перегляду підходів до організації харчування на різних етапах підготовки.

Вивчення метаболічних особливостей засвоєння нутрієнтів на клітинному та субклітинному рівнях дозволило визначити потреби спортсмена в окремих компонентах раціону, їх оптимальні співвідношення для підвищення працездатності, прискорення адаптації до навантажень і активації відновлювальних процесів. Це зумовило необхідність підвищення енергетичної цінності раціону та створення спеціалізованих продуктів харчування і харчових добавок ергогенної спрямованості. У результаті сформувався новий науковий напрям – спортивна нутриціологія, значення якого для підготовки спортсменів, підвищення ефективності змагальної діяльності та збереження здоров'я важко переоцінити.

Раціонально підібрані та індивідуалізовані засоби нутритивно-метаболічної підтримки у поєднанні зі збалансованим базовим раціоном створюють оптимальні метаболічні умови для реалізації максимальних фізичних і психічних можливостей організму, запобігаючи розвитку енергетичного дефіциту, травматизму та уповільненню відновлення. За сучасними даними, у близько 43 % спортсменів спостерігається енергетичний дефіцит, або синдром RED-S [1], що призводить до негативних метаболічних змін, зниження спортивної результативності та підвищення ризику травм. Новітні

стратегії харчування базуються на цілеспрямованому впливі на сигнальні та метаболічні шляхи клітини, що забезпечують розвиток сили, витривалості, швидке відновлення водно-електролітного балансу та метаболізму основних нутрієнтів після фізичних навантажень [4, p. 1562–1568].

Висновки. Впровадження сучасних нутритивної-метаболічних технологій дозволяє ефективно поєднувати навчальний процес у вищій школі із інтенсивною спортивною підготовкою, сприяючи оптимізації функціонального стану організму, збереженню здоров'я та досягненню високих спортивних результатів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Dave, S. C., & Fisher, M. (2022). Relative energy deficiency in sport (RED-S). *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care, 52* (8), 101242. DOI : https://doi.org/10.1016/j.cppeds.2022.101242

2. Faiss, R., Raberin, A., Brocherie, F., & Millet, G. P. (2025). Repeated-sprint training in hypoxia: A review with 10 years of perspective. *Journal of Sports Sciences, 43* (19), 2164–2178. DOI : https://doi.org/10.1080/02640414.2024.2416821

3. Guest, N. S., Van Dusseldorp, T. A., Nelson, M. T., Grgic, J., Schoenfeld, B. J., Jenkins, N. D. M., Arent, S. M., Antonio, J., Stout, J. R., Trexler, E. T., Smith-Ryan, A. E., Goldstein, E. R., Kalman, D. S., & Campbell, B. I. (2021). International society of sports nutrition position stand: Caffeine and exercise performance. *Journal of the International Society of Sports Nutrition, 18* (1), 1. DOI : https://doi.org/10.1186/s12970-020-00383-4

4. Naderi, A., Rothschild, J. A., Santos, H. O., Hamidvand, A., Koozehchian, M. S., Ghazzagh, A., Berjisian, E., & Podlogar, T. (2025). Nutritional strategies to improve post-exercise recovery and subsequent exercise performance: A narrative review. *Sports Medicine, 55* (7), 1559–1577. DOI : https://doi.org/10.1007/s40279-025-02213-6

5. Orlov, A., & Gunina, L. (2024). Testing of the suggested algorithm for the correction of psychoemotional stress manifestations in students through the use of meditative techniques in combination with pharmacological support in the jujutsu martial art. *Sporto Mokslas, 1* (105), 53–60. DOI : https://doi.org/10.15823/sm.2024.105.7

6. Pasiakos, S. M., Mc Lellan, T. M., & Lieberman, H. R. (2015). The effects of protein supplements on muscle mass, strength, and aerobic and anaerobic power in healthy adults: A systematic review. *Sports Medicine, 45* (1), 111–131. DOI : https://doi.org/10.1007/s40279-014-0242-2

7. Sadaak, M. M., Abd El Mageed, S. F., & Ibrahim, M. M. (2024). Effect of aquatic versus conventional physical therapy program on ankle sprain grade III in elite athletes: Randomized controlled trial. *Journal of Orthopaedic Surgery and Research, 19* (1), 400. DOI : https://doi.org/10.1186/s13018-024-04855-0

В. Є. Кудрявцева,
кандидат біологічних наук, с.н.с., доцент
ORCID 0000-0001-8678-5977;
К. В. Бурдаєв,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
ORCID 0000-0002-2502-9104;
В. В. Мізін,
кандидат біологічних наук,
Український державний університет науки і технологій
ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»,
Україна
ORCID 0000-0002-0786-6099

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ-ІНВАЛІДІВ

Інтенсифікація змагальної діяльності у інваспорті вимагають поглибленого аналізу стану провідних фізіологічних систем організму. Нашою задачею було виявити особливості психоемоційного стану спортсменів-інвалідів у передзмагальний період та під час навчально-тренувальних зборів. Обстежено 32 спортсмена з порушенням опорно-рухового апарату в наслідок ДЦП. Результати дослідження показали низький рівень психологічної адаптації, високий рівень тривожності, нейротизації та агресивності, ситуативної тривожності, прихованого стресу, підвищений рівень фрустрації у досліджених спортсменів-інвалідів.

Ключові слова: *спортсмени-інваліди, передзмагальний період, психоемоційний стан, адаптація, стан здоров'я.*

Intensification of competitive activity in invasport requires an in-depth analysis of the state of the leading physiological systems of the body. Our task was to identify the features of the psychoemotional state of disabled athletes in the pre-competition period and during training camps. 32 athletes with musculoskeletal disorders due to cerebral palsy were examined. The results of the study showed a low level of psychological adaptation, a high level of anxiety, neuroticism and aggressiveness, situational anxiety, latent stress, and an increased level of frustration in the studied disabled athletes.

Keywords: *athletes with disabilities, pre-competition period, psychoemotional state, adaptation, health status.*

Інтенсифікація змагальної діяльності у інваспорті, тенденції до уніфікації тренувальних навантажень зі спортом здорових осіб вимагають поглибленого аналізу стану провідних фізіологічних систем організму, рівня їх компенсації, резервних можливостей та функціональних обмежень. Проблема підтримання здоров'я та забезпечення стійкої спортивної працездатності спортсменів-інвалідів набуває особливого значення. Проблема в тому, що не враховуються типи інвалідності, вид спорту, рівень функціональних резервів, індивідуальні особливості психоемоційного стану спортсменів [1]. У людей з ДЦП дуже часто спостерігається підвищення рівня агресії, тривожності, порушення самооцінки особистості, втрата упевненості в собі, невротизація особистості [2]. Тема психологічних досліджень психоемоційної сфери спортсменів-інвалідів є на сьогодні дуже актуальною.

Мета дослідження – виявити особливості психоемоційного стану спортсменів-інвалідів у передзмагальний період та під час навчально-тренувальних зборів.

Дослідження функціонального стану провідних систем організму спортсменів-інвалідів проводилось на базі науково-дослідної лабораторії ННІ ПДАФКіС у передзмагальний період та під час навчально-тренувальних зборів. Обстежено 32 спортсмена. Серед обстежених усі спортсмени мали порушення опорно-рухового апарату в наслідок ДЦП.

Для оцінки психоемоційного стану особистості спортсменів-інвалідів застосували опитувальник EPI (методика Г. Айзенка), опитувальник для психологічного тестування Спілберга-Ханіна, опитувальник САН (самопочуття, активність, настрій), тести шкали агресивності за Л.Б. Почебутом, тест Люшера. Соціальну фрустрацію визначали за методикою Вассермана [3].

При дослідженні функціонального стану психічної сфери атлетів за опитувальником Айзенка встановлено, що екстравертивний тип особистості спостерігався у 93,75 % обстежених. Інтравертивний тип особистості в даній групі не було зареєстровано. Амбівалентний або середній тип зустрічався у 6,25 % обстежуваних. Нейротизм – високий рівень був присутній у 56,25 % обстежуваних, середній – у 37,50 %, а низький – у 6,25 %. Результати опитування за шкалою брехні теста Айзенка свідчать, що більше половини респондентів (62,50 %) проявляли щирість у відповідях.

При вивчені функціонального стану психічної сфери спортсменів-інвалідів відзначався високий ступінь ситуативної тривожності у 56,25 %, середній ступінь був у 37,50 %, а низький – тільки у 6,25 %. Тест САН показав, що 78,13 % атлетів давали завищену оцінку свого самопочуття оцінюючи

його як нормальне, і 15,62 % – оцінювали своє самопочуття як знижене та 6,25 % мали підвищене самопочуття. Підвищена життєва активність мала місце у 6,25 % обстежених, нормальний рівень активності був присутній у 62,50 % спортсменів-інвалідів та знижена активність мала місце у 31,25 %, що вказувало на суб'єктивне відчуття перевтоми. Підвищений настрій спостерігався у 21,88 % та настрій в межах норми – у 46,88 % спортсменів-інвалідів, що свідчило про умотивованість спортсменів до занять спортивною діяльністю. Знижений настрій відмічався у 31,25 % спортсменів.

Оцінка показників агресії і психологічної адаптації показала, що висока ступінь агресії і низька адаптація спостерігалися у 31,25 % спортсменів-інвалідів, середній ступінь агресії і адаптації – у 53,12 % і лише 15,63 % спортсменів мали низький ступінь агресії і високі адаптивні можливості.

Встановлено підвищений рівень фрустрації, щодо соціального положення в суспільстві та державі, сфери послуг та побутового обслуговування. Помірний рівень фрустрації спостерігався у сфері медичних послуг. Дані показники свідчать про наявність певних труднощів, щодо інтеграції в суспільне життя та недостатню соціальну адаптацію даної категорії інвалідів. Показники результатів за тестом Люшера свідчать про наявність прихованого стресу у 93,75 % обстежених, 56,25 % спортсменів мали несприятливу життєву ситуацію та 65,22 % схильні до депресії чи мають її приховану форму.

Таким чином, результати дослідження показали, що основа психологічної готовності спортсменів інвалідів до змагальної діяльності є емоційна зрілість, інтелектуальний розвиток і соіалізація. Низький рівень психологічної адаптації, високий рівень тривожності, нейротизації та агресивності, ситуативної тривожності, прихованого стресу, підвищений рівень фрустрації у досліджених спортсменів-інвалідів свідчать про необхідність додаткових реабілітаційних заходів щодо поліпшення адаптивних можливостей психоемоційного стану цієї категорії спортсменів.

Результати дослідження вказують на необхідність розробки програм позатренувальних засобів фізичної терапії для покращення стану здоров'я та спортивних результатів спортсменів з інвалідністю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Модельні дослідження контагінозної депресії для розкриття фізіологічних механізмів психічних розладів у спортсменів / В. Мізін, К. Бурдаєв, В. Кудрявцева, О. Севериновська. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 3. С. 129–138.

2. Воронова В. І. Психологія спорту. І. : Олімпійська література, 2007. 298 с.

3. Коробейніков Г. В., Дудник О. К., Коняєва Л. Д. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів : метод. посібник. Київ, 2008. 64 с.

В. В. Олар,
*старший викладач кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет,
м. Ірпінь, Україна*
ORCID 0000-0002-1298-2270

ВАРІАБЕЛЬНІСТЬ СЕРЦЕВОГО РИТМУ ЯК ПОКАЗНИК АДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

У статті розглянуто значення варіабельності серцевого ритму (ВСР) як сучасного методу оцінювання функціонального стану спортсменів. Проаналізовано вплив фізичних навантажень на показники автономної нервової системи, а також роль ВСР у контролі процесів адаптації, відновлення та профілактики перетренованості. Встановлено, що систематичний моніторинг ВСР дозволяє оптимізувати тренувальний процес, своєчасно виявляти ознаки перевтоми та підвищувати ефективність спортивної підготовки. Окрему увагу приділено використанню сучасних wearable-технологій для оперативного контролю функціонального стану спортсменів у реальному часі.

Ключові слова: *варіабельність серцевого ритму, ВСР, спорт, фізичні навантаження, адаптація, автономна нервова система, перетренованість, спортивна медицина, відновлення.*

The article examines the significance of heart rate variability (HRV) as a modern method for assessing the functional state of athletes. The influence of physical loads on the indicators of the autonomic nervous system, as well as the role of HRV in monitoring adaptation processes, recovery, and the prevention of overtraining, are analyzed. It has been established that systematic HRV monitoring enables the optimization of the training process, the timely identification of signs of fatigue, and the enhancement of sports training effectiveness. Particular attention is paid to the use of modern wearable technologies for real-time monitoring of athletes' functional condition.

Keywords: *heart rate variability, HRV, sport, physical loads, adaptation, autonomic nervous system, overtraining, sports medicine, recovery.*

Вступ. Сучасний спорт високих досягнень характеризується значними фізичними та психоемоційними навантаженнями, які вимагають постійного контролю функціонального стану спортсмена. Одним із найбільш інформативних методів оцінки адаптаційних можливостей організму є аналіз варіабельності серцевого ритму (ВСР). Даний показник відображає взаємодію симпатичного та парасимпатичного відділів автономної нервової системи, що забезпечують регуляцію серцевої діяльності [4].

ВСР розглядається як важливий маркер рівня тренованості, відновлення та готовності спортсмена до фізичних навантажень. Застосування цього методу дозволяє не лише оцінити поточний функціональний стан організму, але й прогнозувати ризик розвитку перевтоми або перетренованості. Саме тому останніми роками ВСР активно використовується у спортивній медицині, фізичній реабілітації та тренувальному процесі професійних спортсменів [2].

Варіабельність серцевого ритму являє собою зміну часових інтервалів між послідовними серцевими скороченнями. У здорової людини серцевий ритм не є абсолютно рівномірним, оскільки діяльність серця постійно регулюється автономною нервовою системою залежно від фізичного та емоційного стану організму. Високі показники ВСР свідчать про добру адаптацію організму до навантажень та ефективну роботу регуляторних механізмів [4].

У спортсменів, які систематично займаються фізичною підготовкою, спостерігається посилення активності парасимпатичного відділу нервової системи. Це проявляється зниженням частоти серцевих скорочень у стані спокою та збільшенням показників ВСР. Подібні зміни свідчать про високий рівень функціональної готовності організму до фізичних навантажень [1; 5].

Разом із тим надмірні тренувальні навантаження можуть призводити до порушення балансу між симпатичною та парасимпатичною регуляцією. У таких випадках спостерігається зниження показників ВСР, що є одним із ранніх маркерів перевтоми або розвитку синдрому перетренованості. Зниження ВСР часто супроводжується погіршенням спортивних результатів, порушенням сну, підвищеною дратівливістю та зниженням адаптаційних можливостей організму [1; 5].

Особливе значення аналіз ВСР має у видах спорту, що характеризуються високою інтенсивністю навантажень та необхідністю швидкого відновлення. У циклічних видах спорту, таких як біг, плавання чи велоспорт, контроль ВСР дозволяє оптимізувати співвідношення навантаження та

відпочинку. У єдиноборствах та командних видах спорту аналіз ВСР допомагає оцінити рівень психоемоційного напруження спортсменів перед змаганнями [1].

Сучасний розвиток цифрових технологій значно розширив можливості моніторингу ВСР. Сьогодні для цього активно використовуються фітнес-браслети, смарт-годинники та мобільні додатки, які дозволяють проводити оперативний контроль функціонального стану спортсменів у реальному часі. Перевагою таких технологій є доступність, мобільність та можливість отримання великого обсягу даних безпосередньо під час тренувального процесу [1; 5].

Наукові дослідження свідчать, що регулярний аналіз ВСР сприяє індивідуалізації тренувального процесу. Тренери та спортивні лікарі можуть коригувати інтенсивність фізичних навантажень залежно від рівня відновлення спортсмена, що дозволяє знизити ризик травматизму та перевтоми. Крім того, ВСР використовується для оцінки ефективності реабілітаційних програм після травм та захворювань [2; 3].

Потрібно розуміти, що показники ВСР залежать не лише від фізичних навантажень, але й від інших факторів: режиму сну, рівня стресу, харчування, гідратації та загального способу життя. Саме тому оцінка ВСР повинна проводитися комплексно з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена.

Висновки. Таким чином, варіабельність серцевого ритму є важливим інструментом оцінювання функціонального стану спортсменів та контролю процесів адаптації до фізичних навантажень. Аналіз ВСР дозволяє своєчасно виявляти ознаки перевтоми, оптимізувати тренувальний процес та підвищувати ефективність спортивної підготовки. Використання сучасних wearable-технологій робить моніторинг ВСР доступним та ефективним засобом контролю у спорті високих досягнень. Подальші дослідження у даному напрямі сприятимуть удосконаленню методів оцінки функціонального стану спортсменів та розвитку спортивної медицини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Варіабельність серцевого ритму у спортсменів / Б. М. Мицкан, З. М. Остапяк, Т. С. Мицкан та ін. *Sports Physiology*. 2022. DOI : https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.12.18

2. Dong J. G. The role of heart rate variability in sports physiology. *Experimental and Therapeutic Medicine*. 2016. DOI 10.3892/etm.2016.3104

3. Morales J. et al. Use of heart rate variability in monitoring stress and recovery in judo athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research.* 2014. DOI 10.1519/JSC.0000000000000328

4. Barrero A. et al. Daily fatigue-recovery balance monitoring with heart rate variability in well-trained female cyclists / PLOS ONE. 2019. DOI : https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213472

5. Романенко В., Бойченко Н., Тропін Ю. Дослідження варіабельності серцевого ритму єдиноборців під час реакції вибору / Physical Culture and Sport. 2024. DOI : https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.66

О. В. Суховій,
магістр фізичної терапії з геріатрії,
м. Маастрихт, Нідерланди

АРТРОЗ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБУ ТА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ

Артроз кульшового суглоба є одним із найпоширеніших дегенеративних захворювань опорно-рухового апарату, що призводить до хронічного болю, обмеження рухливості та зниження якості життя пацієнтів. У роботі розглянуто сучасні уявлення про етіологію, фактори ризику, клінічні прояви та методи діагностики коксартрозу. Особливу увагу приділено ролі фізичної терапії як основного консервативного методу лікування. Описано ефективність терапевтичних вправ, аеробних навантажень, силового тренування, навчання пацієнтів та використання допоміжних засобів. Проаналізовано значення передопераційної та післяопераційної реабілітації для відновлення функціональної активності пацієнтів. Встановлено, що індивідуалізована програма фізичної терапії сприяє зменшенню болю, покращенню функції суглоба та підвищенню рівня фізичної активності.

Ключові слова: *артроз кульшового суглоба, коксартроз, фізична терапія, реабілітація, терапевтичні вправи, біль, кульшовий суглоб, остеоартроз.*

Osteoarthritis of the hip joint is one of the most common degenerative diseases of the musculoskeletal system, leading to chronic pain, limited mobility and a reduced quality of life for patients. This paper reviews current understanding of the aetiology, risk factors, clinical manifestations and diagnostic methods for coxarthrosis. Particular attention is paid to the role of physiotherapy as the primary conservative treatment method. The effectiveness of therapeutic exercises, aerobic exercise, strength training, patient education and the use of assistive devices is described. The importance of preoperative and postoperative rehabilitation for restoring patients' functional activity is analysed. It has been established that an individualised physical therapy programme helps to reduce pain, improve joint function and increase the level of physical activity.

Keywords: *hip osteoarthritis, coxarthrosis, physical therapy, rehabilitation, therapeutic exercises, pain, hip joint, osteoarthritis.*

Артроз кульшового суглоба, або коксартроз, – це хронічне прогресуюче дегенеративно-дистрофічне захворювання, при якому уражаються всі структури суглоба: суглобовий хрящ, субхондральна кістка, синовіальна оболонка, зв'язки та навколосуглобові м'язи. Захворювання характеризується поступовим руйнуванням хрящової тканини, розвитком запального процесу та порушенням біомеханіки рухів [2].

Коксартроз належить до найпоширеніших причин обмеження фізичної активності серед людей старшого віку. Внаслідок прогресування захворювання пацієнти часто стикаються з болем під час ходьби, труднощами у виконанні побутових дій та зниженням незалежності у повсякденному житті [3].

Основними клінічними проявами є:

- ✓ біль у паховій ділянці, сідниці або стегні;
- ✓ скутість після періоду спокою;
- ✓ обмеження амплітуди рухів;
- ✓ кульгавість та порушення ходи;
- ✓ зниження сили м'язів нижніх кінцівок.

На ранніх етапах симптоми можуть виникати лише під час фізичного навантаження, однак у міру прогресування біль стає постійним та може турбувати навіть у стані спокою [2].

До факторів ризику розвитку коксартрозу належать:

- ✓ похилий вік;
- ✓ жіноча стать;
- ✓ надмірна маса тіла;
- ✓ генетична схильність;
- ✓ попередні травми кульшового суглоба;
- ✓ професійні або спортивні перевантаження;
- ✓ зниження сили м'язів нижніх кінцівок.

Діагноз часто встановлюється клінічно. Основні критерії:

- ✓ вік понад 45 років;
- ✓ біль при навантаженні;
- ✓ скутість після спокою до 30 хвилин;
- ✓ обмеження внутрішньої ротації кульшового суглоба.

Для оцінки функціонального стану використовують:

- ✓ шкалу болю VAS/NRS;
- ✓ HOOS (Hip disability and Osteoarthritis Outcome Score);
- ✓ тест TUG (Timed Up and Go);
- ✓ тест швидкості ходьби;
- ✓ оцінку сили м'язів стегна.

Рентгенологічне дослідження не завжди є обов'язковим для підтвердження діагнозу [5].

Фізична терапія є одним із основних консервативних методів лікування коксартрозу. Використовують такі основні напрямки фізичної терапії: освіта пацієнта; пояснення природи захворювання; формування реалістичних очікувань; навчання контролю навантаження; мотивація до регулярної активності [4; 5].

Рекомендують такі терапевтичні вправи: силові вправи; аеробні тренування; вправи на баланс; вправи для покращення рухливості. З метою досягнення основних цілей: зменшення болю; покращення функції суглоба; підвищення витривалості; сповільнення прогресування симптомів. Також можуть застосовуватися: тростини; милиці; ходунки; ролятори; поручні для домашнього використання [3].

Передопераційна підготовка покращує функціональний стан пацієнта та результати ендопротезування. Післяопераційна реабілітація спрямована на: відновлення сили; нормалізацію ходи; покращення функціональної незалежності.

Висновки. Коксартроз є поширеним хронічним захворюванням опорно-рухового апарату. Раннє виявлення та фізична терапія дозволяють зменшити біль і покращити функцію. Найбільш ефективними втручаннями є терапевтичні вправи, освіта пацієнта та контроль маси тіла. Індивідуалізований підхід до реабілітації покращує результати лікування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Abbott J. H., et al. Exercise therapy, manual therapy, or both, for osteoarthritis of the hip or knee: a factorial randomised controlled trial. *Osteoarthritis and Cartilage.* 2013. DOI 10.1016/j.joca.2013.06.005

2. Brosseau L., et al. Ottawa Panel evidence-based clinical practice guidelines for therapeutic exercise in the management of hip osteoarthritis. *Clinical Rehabilitation.* 2015. DOI 10.1177/0269215515606198

3. French H. P., et al. Exercise and manual physiotherapy arthritis research trial (EMPART) for osteoarthritis of the hip: a multicenter randomized controlled trial. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation.* 2013. DOI 10.1016/j.apmr.2013.06.025

4. Gibbs A. J., et al. Recommendations for the management of hip and knee osteoarthritis: A systematic review of clinical practice guidelines. *Osteoarthritis and Cartilage.* 2023. DOI 10.1016/j.joca.2023.05.009

5. Hall M., et al. Feasibility of exercise and weight management for people with hip osteoarthritis and overweight or obesity: A pilot study. *Osteoarthritis and Cartilage Open.* 2021. DOI 10.1016/j.ocarto.2021.100174

СЕКЦІЯ 5
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Керівник секції: Головащенко Роман Володимирович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

М. Гарбуз,
здобувачка вищої освіти кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації
Науковий керівник:
В. О. Гаврилюк,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації, Державний податковий університет, м. Ірпінь, Україна
ORCID 0000-0002-1040-7416

ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ 12–13 РОКІВ ДО ЗАНЯТЬ МОТОКРОСОМ

У даній статті розглядаються питання мотивації спортсменів 12–13 років, які займаються мотокросом. Досліджуються показники мотивації до успіху та готовності до ризику спортсменів, які займаються мотокросом. Встановлено, що мотивація до занять позитивно впливає на особистісний ріст і розвиток, покращує психічний стан, комунікативні навички і цілеспрямованість.

Ключові слова: *мотокрос, мотивація, спорт.*

This article examines the issues of motivation of 12–13-year-old motocross athletes. The indicators of motivation for success and willingness to take risks of motocross athletes are studied. It has been established that motivation for classes has a positive effect on personal growth and development, improves mental state, communication skills and purposefulness.

Keywords: *motocross, motivation, sport.*

Постановка проблеми. Мотивація спортсменів 12–13 років у мотокросі базується на поєднанні прагнення до самоствердження, пошуку адреналіну та соціального визнання серед однолітків. У цьому віці діти переживають перехідний період («кризу 13 років»), коли спорт стає способом вираження незалежності та формування «відчуття дорослості» [1, с. 55–57].

Завдання дослідження – виявити і обґрунтувати мотиваційні складові спортсменів 12–13 років до занять різними видами мотокросу.

Методи дослідження – аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, опитування, спостереження.

Результати. Інтенсифікація навчального процесу, несприятливі соціально-економічні умови життя, тяжка екологічна ситуація в Україні створюють стійку тенденцію до погіршення здоров'я учнівської молоді. "Майже 90 % дітей, учнів, студентів мають відхилення в здоров'ї, а більше 50 % – незадовільну фізичну підготовку" [1, с. 12–16].

Самоствердження та характер: Мотокрос сприймається як спорт для «сильних духом», що дозволяє підлітку виділитися, навчитися контролювати страх і швидкість.

Соціальний аспект: Прагнення заслужити повагу однолітків та бути частиною спільноти гонщиків є критично важливим.

Відчуття контролю та відповідальності: Керування потужною технікою дає підлітку відчуття суб'єктивної дорослості та вчить персональної відповідальності за результат.

Досягнення цілей: Участь у змаганнях та покращення результатів (наприклад, зменшення часу кола) створюють постійний цикл мотивації через успіх.

Фізичне та ментальне задоволення: Викид дофаміну та серотоніну під час їзди покращує настрій та самооцінку [2, с. 7–8].

Для підлітків 12–13 років важливо зміщувати акцент із «зовнішнього примусу» на «внутрішній інтерес»:

Під час тренувального процесу тренерам варто застосовувати наступні методи (таблиця 1).

Таблиця 1

Метод	Опис
Групові тренування	Спілкування з друзями на трасі робить процес цікавішим і підживлює змагальний дух.
Фокус на прогресі	Відзначати не лише призові місця, а й покращення техніки чи особистих рекордів.
Участь у технічному процесі	Долучення дитини до обслуговування мотоцикла підвищує повагу до техніки та відчуття власності.
Позитивне оточення	Тренер та батьки мають бути менторами, а не лише критиками, дозволяючи дитині припускатися помилок і вчитися на них.

Внутрішня мотивація підлітків 12–13 років зростає, коли навчання базується на усвідомленому контролі техніки, а не на інтуїтивному ризику. Чим краще гонщик розуміє «чому мотоцикл веде себе саме так», тим вищою стає його самооцінка та готовність до складних трас [4, с. 84–92].

Для збереження мотивації в мотокросі важливо підтримувати оптимальний рівень емоційного збудження. Надмірний страх блокує навички, а його відсутність призводить до необачності. У віці 12–13 років ключовим мотиватором є здатність самостійно входити в цей стан «потоку».

Мотивація підлітків у мотокросі напряму залежить від реалістичності поставлених цілей. Якщо тренер або батьки вимагають лише перемогу, а підліток не відчуває прогресу в техніці, виникає психологічне вигорання. Мотивацію підтримує фокус на особистих мікро-досягненнях (наприклад, правильний проїзд гребінки) [3, с. 81–92].

Стала мотивація можлива лише за умови інтеграції спорту в загальний життєвий стиль юного спортсмена. Мотокрос має сприйматися не як завада навчанню, а як інструмент розвитку дисципліни та тайм-менеджменту, що підвищує соціальний статус дитини в обох сферах [5–6].

Висновки. Встановлено, що мотивація до занять мотоспортом у спортсменів 12–13 років позитивно впливає на особистісний ріст і розвиток, від покращення психічного стану на тренувальних заняттях до розвитку самодисципліни, комунікативних навичок і цілеспрямованості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ареф'єв В. Г. Основи теорії і методики фізичного виховання : підручник. 6-те видання, виправлене і доповнене. К. : Міленіум, 2025. 240 с.

2. Dah, T. (2026). The New Physics of Modern Motocross Riding Technique. Fast Coach Toby Publishing.

3. Molnár, Á., & Szabo, A. (2024). Psychological Characteristics of Young Motocross (MX) Riders Based on Hungarian Championship Races. Physical Culture and Sport. *Studies and Research*, 79 (1), 81–92.

4. Breivik, G. (2022). Psychological Aspects of Motocross Racing Considering Expected, Perceived, and Actual Performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 46 (2), 84–92.

5. Ryba, T. V., et al. (2024). Adolescent Athletes' Dual Career Construction Styles in Lower Secondary School. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*.

6. Lisinskiene, A., & Lochbaum, M. (2025). Understanding Significant Experiences of Adolescent Athletes' in Competitive Sports Life. *Frontiers in Psychology*.

О. Є. Кайдаш,
здобувач освіти, 1 курс, другий рівень навчання
Науковий керівник:
І. І. Шпітун,
кандидат філософських наук, доцент,
доцент кафедри соціально-гуманітарних наук,
ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»,
Український державний університет науки і технологій,
м. Дніпро, Україна
ORCID 0009-0009-4025-7074

«УСВІДОМЛЕНІСТЬ» І «СТАН ПОТОКУ» В ТАНЦЮВАЛЬНО-СПОРТИВНОМУ МИСТЕЦТВІ

На прикладі хореографії розглядаються «усвідомленість» та «стан потоку» як фактори підвищення ефективності рухової активності.

Ключові слова: *«усвідомленість», «стан потоку», танцювально-спортивне мистецтво, діалектика, рухова активність.*

Using the example of choreography «mindfullness» and «flow state» are considered as factors for increasing the efficiency of motor activity.

Keywords: *«mindfullness», «flow state», dance and sports art, dialectics, motor activity.*

Постановка проблеми у загальному вигляді. Рухова активність – спортивні тренування, заняття фітнесом, хореографією – один із важливих факторів покращення та відновлення здоров'я. Останніми роками як спортсменами та тренерами, так і аматорами, дедалі більша увага приділяється «усвідомленості» та «стану потоку» як факторам підвищення ефективності тренувань і рухової активності взагалі, що й визначає науково-практичну **проблему в загальному вигляді:** роль та місце «усвідомленості» й «стану потоку» в руховій активності, а відтак – **мету** даного тексту: окреслити основні аспекти феноменів «усвідомленості» і «стану потоку» на прикладі танцювально-спортивного мистецтва.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вітчизняні науковці поки що досить обережно опрацьовують поняття та зміст згаданих вище концептів: тривають дослідження щодо впровадження технік усвідомленості у

психологію, психотерапію та когнітивно-поведінкову терапію. Фахівці фізкультурно-спортивної галузі та реабілітологи поки що теж напрацьовують підходи до впровадження прийомів усвідомленості у тренувальну та реабілітаційну практику. Про ставлення зарубіжної наукової спільноти до ідеї усвідомленості може свідчити хоча б той факт, що робота засновниці даного напрямку, гарвардської професорки д-р Е. Лангер, «Усвідомленість» («Mindfullness»), яка побачила світ у 1989 році, видається і перевидається протягом 25 років [1; 3].

Виклад основного матеріалу. Отже, що ж це таке усвідомленість? Стан потоку? У найзагальнішому трактуванні, усвідомленість / mindfulness – це специфічний стан буття людини, у якому вона повністю пов'язана з теперішнім моментом. Зосередження уваги на теперішньому моменті, усвідомлення думок, емоцій та відчуттів без оцінки чи занурення в минуле чи майбутнє базується на посиленій увазі до тілесних відчуттів (кінестетичних, смаку, нюху, дотику, слуху, зору) та їх осмисленні. Практикування усвідомленості дає такі переваги: емоційну регуляцію; підвищення зосередженості; позитивний настрій; відмову від негативних думок; заспокоєння розуму; і, як результат, досягнення стану «потоку». У потоці атлет «відпускає» прагнення перемоги й повністю віддається виконанню: немає очікувань, спогадів, повне зосередження на процесі у теперішній момент. Потік, або стан оптимального переживання людини, за характеристикою угорсько-американського психолога М. Чіксентмігайї, одного з «перевідкривачів» стану потоку, це – відчуття повного злиття зі справою, яку робить людина, коли не відчуває часу, втоми і навіть себе [2, с. 108]. Ішими словами, це – задоволення плюс зусилля та зміст, які зрештою приносять людині щастя.

Діалектично парою усвідомленості, її протилежністю, виступає автоматизм – неусвідомлені дії, «механічна» поведінка, «машинальні» рухи. У фізичній праці, спортивних та військових вправах, танцях та хореографії рухова активність такого роду, загалом, поєднується з осмисленими діями та рухами, при цьому питання оптимального їх співвідношення вирішується здебільшого на рівні інтуїції та методом проб і помилок.

Розглянемо, як реалізується співвідношення усвідомленості й автоматизму на прикладі хореографії. Автоматизм виконання рухової дії у спорті та хореографії означає здатність виконання дії без значного контролю свідомості за технікою. Увага звільняється від необхідності постійного контролю над деталями рухів, що дозволяє переключатися на результат і умови дії. Автоматизм у хореографії – виконання рухів без надмірного розумового

контролю, природно і плавно. Тисячі повторів формують своєрідну «тілесну мудрість», якій властива своя логіка: навички стають частиною характеру танцівника; тіло пам'ятає рух, музичність, ритм; танець «ллється» сам, рухи органічно поєднуються, виконуючи задум постановника. Вивільнення від контролю за елементами танцю відкриває простір для натхнення танцівника, дозволяє імпровізувати, інтуїтивно інтерпретуючи образ. Іншими словами, володіння автоматичними руховими навичками дозволяє танцівнику увійти у свій стан «потоку». Автоматизм у цьому випадку не протистоїть усвідомленості, на ньому ґрунтується її розгортання, а суперечність між ними не є антагоністичною. Ця характеристика проявляється і в «зворотному» напрямку: наприклад, замість підрахунку повторів, який неминуче індукує протест («коли ж це вже закінчиться!»), зосередження на теперішньому моменті перетворює тренування на нелегку, але приємну гру.

В якості **висновку** можна сказати, що в тексті розглянуто, як у хореографії поєднуються усвідомленість та стан потоку із автоматизмом, окреслено механізм розвитку рухових навичок через поєднання автоматизму і усвідомленості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вільямс М., Пенман Д. Усвідомленість. Як знайти гармонію в нашому шаленому світі : практичний посібник ; пер. з англ. М. Коваленко. Харків : Моноліт Бізз, 2023. 256 с.

2. Чіксентміхайї М. Потік. Психологія оптимального переживання. Видавничий дім SKYprint, 2016. 312 с.

3. Langer E. J. Mindfulness. Paris : Hachette, 2014. 272 p.

М. С. Кочубей,
здобувач 2 курсу
Науковий керівник:
А. А. Пивоваров,
старший викладач кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації,
Державний торговельно-економічний університет,
м. Київ, Україна
ORCID 0000-0003-1019-6513

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА МОТИВАЦІЮ ДО ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ У МОЛОДІ

У цій статті розглядається актуальне питання про те, як соціальні медіа впливають на мотивацію молоді до занять фітнесом. Проаналізовано психологічні механізми впливу візуального контенту та висвітлено як позитивні, так і негативні аспекти цифрової взаємодії. Особлива увага приділяється ролі фітнес-блогерів, феномену «мотивації іміджу» та проблемі соціального порівняння.

Ключові слова: *соціальні мережі, мотивація, фітнес, молодь, здоровий спосіб життя, фітнес-блогери, гіподинамія.*

This article examines the topical issue of how social media influences young people's motivation to engage in fitness activities. It analyses the psychological mechanisms through which visual content exerts its influence and highlights both the positive and negative aspects of digital interaction. Particular attention is paid to the role of fitness bloggers, the phenomenon of 'image motivation' and the problem of social comparison.

Key words: *social media, motivation, fitness, young people, healthy lifestyle, fitness bloggers, physical inactivity.*

У сучасному суспільстві соціальні медіа посідають центральне місце в житті молодого покоління. Такі платформи, як Instagram, TikTok та YouTube, вже давно перетворилися з інструментів розваги на потужні канали формування соціальних норм, ідеалів фізичної форми та життєвих цінностей [2, с. 7]. З огляду на глобальну тенденцію до зниження рівня фізичної активності серед молоді, дослідження впливу цифрового контенту на бажання займатися фітнесом є надзвичайно актуальним. Це підтверджується

тим, що значна частина студентського населення (близько 55,6 %) проводить в інтернеті понад 7 годин на день, що витісняє фізичну активність з їхнього щоденного розкладу [1, с. 366]. Крім того, молодь деградує від завеликого впливу інтернету: соціальні мережі не тільки порушують навички спілкування, а й негативно впливають на фізичний стан (зір, поставу, вагу) [3, с. 15].

Мотивація до занять спортом та фітнесом серед молоді є динамічним процесом, у якому зовнішні чинники часто переважають над внутрішніми. Згідно з дослідженнями, соціальні мережі слугують основним джерелом інформації: 50 % опитаної молоді дізнається про нові фітнес-тенденції або види тренувань саме через онлайн-платформи [2, с. 28].

Сучасний науковий дискурс висвітлює як позитивні, так і негативні аспекти впливу соціальних мереж на спортивну мотивацію [1, с. 369]. З одного боку, соціальні мережі виконують надихаючу функцію. Візуальний контент від фітнес-блогерів та демонстрація успішних трансформацій тіла можуть викликати ентузіазм. Приблизно чверть молоді (25,93 %) зазначає, що після перегляду спортивного контенту вони відчувають натхнення та мають негайне бажання діяти [2, с. 32]. У помірній мірі цей візуальний контент слугує позитивним соціальним підкріпленням.

З іншого боку, алгоритми соціальних мереж постійно транслюють ідеалізовані образи. Це призводить до формування так званої «мотивації іміджу», коли фітнес-заняття розглядаються не як процес саморозвитку чи турботи про здоров’я, а як елемент візуального образу для отримання соціального схвалення – «лайків» та коментарів [2, с. 34]. Крім того, цифрова залежність стає перешкодою для дій у реальному світі: 35,2 % молоді починають свій день з перегляду соціальних мереж (Instagram, Facebook, TikTok), і лише 16,3 % – з ранкових вправ або тренування [1, с. 368].

Більше того, механізм соціального порівняння стає ключовим деструктивним фактором. Як зазначають дослідники, у молоді виникає розчарування від постійного порівняння свого життя з «відлакованим» життям мешканців соціальних мереж, від чого особливо страждають люди із заниженою самооцінкою [3, с. 21]. Порівнюючи свої тіла з нереалістичними стандартами фітнес-інфлюенсерів, 22,22 % молодих користувачів відчувають розчарування або депресію після перегляду фітнес-контенту [2, с. 34]. Відчуття невідповідності «ідеалам» створює серйозну перешкоду для занять спортом.

Отже, підписка на фітнес-блогерів не гарантує фактичної фізичної активності. Лише 16,67 % тих, хто підписується на фітнес-акаунти, часто відчувають мотивацію до дій, тоді як для 38,89 % такий контент залишається лише «фоновим шумом», що не викликає бажання змінювати спосіб життя [2, с. 31].

Вплив соціальних мереж на мотивацію молоді до занять фітнесом є значним, але суперечливим. Соціальні мережі є чудовим джерелом натхнення та інформації, але водночас несуть ризик зниження самооцінки через нав'язування ідеалізованих стандартів та сприяння залежності. Щоб соціальні платформи справді допомагали залучати молодь до фітнесу, необхідно наголошувати на автентичному контенті та встановлювати обмеження на час перебування за екраном. Іншим ключовим завданням є розвиток медіаграмотності серед молоді, що дозволить їй критично оцінювати цифрові ідеали та формувати стійку внутрішню мотивацію до здорового способу життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Чепенко Д. Р., Михальова А. Г. Вплив соціальних мереж на мотивацію студентів займатися спортом. *UNIVERSUM*. 2024. № 15. С. 365–372. URL : https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1551/1572

2. Мілієнко М. М. Вплив соціальних мереж на мотивацію дітей та молоді до занять спортом : бакалаврська робота. Київ : КУБГ, 2025. 50 с. URL : https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/52496/1/M_Miliienko_FZFVS_2025.pdf

3. Гладченко В. С. Вплив соціальних мереж на емоційну сферу особистості в юнацькому віці : кваліфікаційна робота. Кривий Ріг : КДПУ, 2023. 102 с. URL : https://surl.lt/gfulul

К. О. Масалов,
аспірант 4 курсу факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму
ORCID 0009-0000-5112-9136
Науковий керівник:
О. В. Соколова,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту,
Запорізький національний університет,
м. Запоріжжя, Україна

ТРЕНЕРСЬКИЙ СУПРОВІД ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЯК СКЛАДОВОЇ ЕФЕКТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ

У статті розглянуто психологічну підготовку як частину тренувального процесу в футболі, що є одним із ключових факторів ефективної підготовки футболістів. Акцентовано увагу на ролі психологічного супроводу у футболі, який спрямований на формування готовності гравців до інтенсивних тренувань та адаптацію до значного емоційного тиску під час матчів.

Ключові слова: *психологічна підготовка, психологічні якості, тренер, футбол, футболісти.*

The article examines psychological preparation as an integral part of the training process in football, identifying it as a key factor in the effective development of players. Particular attention is focused on the role of psychological support, which aims to foster players' readiness for intense training sessions and their adaptation to significant emotional pressure during matches.

Keywords: *Mental training, psychological qualities, coach, football, football players.*

В професійному футболі рівень успішності гравців залежить не тільки від рівня їх фізичної підготовленості, а й безпосередньо від психологічних факторів.

Височіна Н. [4] зазначає, що підготовка спортсменів у сучасному олімпійському спорті характеризується виключно високими тренувальними і змагальними навантаженнями, а створення у них стану оптимальної

психічної готовності є передумовою для всебічного використання засобів і методів психологічного забезпечення у спортивній підготовці.

У навчально-тренувальному процесі футболістів, окрім педагогічних завдань важливими є формування психологічних якостей. Важливим є не тільки виховання суспільно-корисних особистісних якостей футболіста, а і формування необхідних йому психологічних характеристик в ігровій діяльності [6].

Дослідники тематики психологічної підготовки футболістів наголошують, що успішне вирішення завдань в навчально-тренувальному процесі та підготовці спортсменів до змагань неможливе без належного і систематичного психологічного забезпечення спортивної діяльності [5; 8; 9]. Частина науковців акцентують увагу на вагомій ролі тренера у забезпеченні ефективної підготовки футболістів, зокрема, вихованні психологічних якостей у підопічних [2; 7].

У зв’язку з цим дослідження психологічної складової ефективної підготовки футболістів є досить актуальним на теперішній час.

Мета дослідження – аналіз психологічної підготовки як чинника, що впливає на ефективність підготовки футболістів.

Завдання дослідження:

1. Обґрунтувати доцільність підвищення ролі психологічної підготовки в тренувальному процесі у футболі, як вагомого фактору впливу на рівень успішності футболістів в змагальній діяльності.

2. Висвітлити роль тренера у забезпеченні належного рівня психологічної підготовленості гравців до змагальної діяльності.

Об’єкт дослідження – психологічна підготовка футболістів.

Предмет дослідження – структурно-змістові характеристики та етапи психологічної підготовки футболістів у тренувальному процесі.

Як зазначає у своєму дослідженні Білоконь В. П. [3] психологічна підготовка є важливою складовою системи фізичного виховання та, водночас, ефективним засобом набуття спеціальних навичок та професійно-важливих якостей, що будуть затребувані у професійній діяльності майбутніх фахівців.

Найважливішим компонентом психологічної підготовленості в спортивних іграх є ступінь єдності команди. Важливою стороною психологічної підготовленості спортсмена є його здатність управляти рівнем збудження безпосередньо перед змаганнями і під час них [10].

Важлива роль у психологічній підготовці футболістів належить тренеру.

До ключових аспектів ролі тренера у психологічній підготовці футболістів можна віднести: створення сприятливого психологічного клімату; формування ментальної стійкості; формування мотивації до гри та тренувального процесу; налаштування на змагальну діяльність та підтримка у стресових ситуаціях.

О. Байрачний [1] звертає увагу, що з усіх структурних компонентів підготовленості як окремого гравця, так і команди в цілому, психологічна складова все ще залишається такою, що в значно меншій мірі пропрацьовується тренером цілеспрямовано, системно та комплексно. Серед ознак та вимог до психологічної підготовки з боку тренера Байрачний О. виділяє наступні: цілеспрямованість, системність та комплексність.

На нашу думку, цілеспрямованість психологічної підготовки у контексті психології спорту означає трансформацію загальних ідей у конкретний план дій із визначеними часовими рамками, що, в свою чергу, дозволяє тренеру вчасно коригувати методи впливу, аналізувати динаміку змін тощо.

Системний підхід у діяльності тренера ґрунтується на детальному вивченні факторів, що визначають рівень психологічного стану футболістів. Він полягає в ідентифікації зв’язків між різними компонентами психологічної підготовки та подальшій їх інтеграції у стратегію тренувально-змагального процесів.

Стосовно комплексності психологічної підготовки доцільно зазначити, що вона вимагає від тренера відійти від вибіркового оцінювання параметрів спортсмена. Діяльність тренера повинна базуватися на охопленні всієї сукупності психологічних властивостей футболіста.

Наголосимо, що згідно з різноманітними підходами у науково-методичній літературі, можна виділити та охарактеризувати декілька етапів, які безпосередньо описують стадії психологічної підготовки, наступним чином.

Перший етап – когнітивно-функціональна підготовка. Основна увага приділяється вдосконаленню сприйняття, засвоєнню теоретичної бази та формуванню умінь, що становлять основу ігрової діяльності у футболі.

Другий етап – емоційно-вольова стабілізація. На цьому етапі тренувальний процес спрямований на опанування технік самоконтролю, що дозволяють футболісту зберігати контроль над власним станом у стресових умовах.

Третій етап – змагальна адаптивність, що передбачає безпосередню підготовку до змагальної діяльності, де акцент зміщується на комунікативну взаємодію, аналітику дій суперника та подолання внутрішніх бар'єрів.

Четвертий етап – постзмагальна та кризова підтримка. Завершальний етап охоплює психологічний тренерський супровід після завершення матчів, турнірів, під час відновлення від травм або в період професійних змін в кар'єрі гравця.

Отже, формування психологічної стійкості у футболі – це комплексне явище, яке охоплює індивідуалізований підхід до гравців, налагодження внутрішньо-командних зв'язків та впровадження доказових стратегій.

Висновок. Психологічний супровід тренувань є критично важливим для формування ментально сильного спортсмена, здатного до саморегуляції та стійкої мотивації.

Перспективи подальших досліджень. Подальші наукові пошуки доцільно спрямувати на вивчення впливу психологічної підготовки футболістів на рівень їх змагальної діяльності та ефективність тренувального процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байрачний О., Зора К., Іванов П. Аналіз передумов успішної реалізації психологічної підготовки спортивного резерву у футболі. *Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку* : матер. Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф., 17 листопада 2023 р. Переяслав, 2023. Вип. 92. С. 137–141.

2. Байрачний О., Левчук О. Аналіз особистісних психологічних характеристик тренерів з футболу як фактору професійного успіху в спорті вищих досягнень. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Вип. 8 (181). С. 18–22.

3. Білоконь В. П. Особливості психологічної характеристики футболу як засобу професійно-прикладної психофізичної підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. 2019. № 1 (107). С. 7–10.

4. Височіна Н. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті : автореф. дис. Київ : НУФВСУ, 2018.

5. Головач І. І., Гнутова Н. П. Психологічні стратегії підготовки футболістів до змагальної діяльності. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. Вип. 16. DOI : https://doi.org/10.5281/zenodo.15161266

6. Киричок Ю. М. Формування психологічних якостей у навчально-тренувальному та змагальному процесі футболістів як фактор впливу на ефективність їх підготовки. *Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики*. 2021. Вип. 76.

7. Малиновський А., Петровська Т. Соціально-психологічні складники в структурі іміджу тренера з футболу під час роботи з командами різного рівня. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.* 2017. № 28 .С. 217–224.

8. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності. Вінниця, 2020. С. 52–53.

9. Осадець М., Канівець Т. М., Фесун Г. С. Психологічний супровід спортсменів-футболістів як невід'ємний компонент тренувального процесу. 2021.

10. Платонов В. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.

В. В. Мірошниченко,
здобувач 4 курсу
Науковий керівник:
Р. В. Головащенко,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації, Державний податковий університет, м. Ірпінь, Україна
ORCID 0009-0008-7188-4807

ВЕЙКБОРД ЯК ЗАСІБ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті розглянуто рекреаційний та психоемоційний потенціал вейкбордингу як сучасного засобу фізичної культури та активного дозвілля. Проаналізовано вплив занять вейкбордом на емоційний стан людини, рівень стресостійкості, мотивацію до рухової активності та соціальну взаємодію. Визначено основні позитивні ефекти занять, зокрема покращення психоемоційного благополуччя, розвиток координаційних здібностей, формування позитивної мотивації та активного способу життя. Особливу увагу приділено використанню вейкбордингу як засобу рекреації та психологічного відновлення в умовах сучасного способу життя.

Ключові слова: *вейкборд, рекреація, психоемоційний стан, рухова активність, активний відпочинок, фізична культура, емоційне здоров'я.*

The article examines the recreational and psycho-emotional potential of wakeboarding as a modern means of physical education and active leisure. The influence of wakeboarding on emotional state, stress resistance, motivation for physical activity, and social interaction is analyzed. The main positive effects of wakeboarding are identified, including improvement of psycho-emotional wellbeing, development of coordination abilities, formation of positive motivation, and promotion of an active lifestyle. Particular attention is paid to the use of wakeboarding as a means of recreation and psychological recovery in modern living conditions.

Keywords: *wakeboarding, recreation, psycho-emotional state, physical activity, active leisure, physical education, emotional health.*

Постановка наукової проблеми та її значення. Сучасний ритм життя супроводжується значним психоемоційним навантаженням, зниженням рівня рухової активності та поширенням стресових станів серед населення. У зв'язку з цим особливого значення набуває використання сучасних видів фізичної активності, які поєднують оздоровчий, емоційний та рекреаційний ефекти [1].

Одним із таких видів є вейкбординг – сучасний водний вид спорту, що поєднує елементи серфінгу, сноубордингу та водних лиж. Основою вейкбордингу є катання на спеціальній дошці по водній поверхні за допомогою буксирувальної системи або катера. Вейкбординг характеризується високою емоційністю, динамічністю та видовищністю, що робить його популярним серед молоді та прихильників активного способу життя [2].

Особливістю вейкбордингу є поєднання фізичного навантаження з емоційним задоволенням та відчуттям свободи руху. Саме тому цей вид активності активно використовується як засіб рекреації, психологічного розвантаження та відновлення емоційного стану людини [3].

Метою статті є теоретичний аналіз рекреаційної та психоемоційної складової вейкбордингу як засобу фізичної культури та активного відпочинку.

Результати дослідження та їх обговорення. Вейкбординг є одним із найбільш динамічних та емоційно насичених видів водної рекреації. Його популярність обумовлена поєднанням фізичної активності, екстремальних елементів та перебування у природному середовищі. Заняття на воді створюють сприятливі умови для психологічного розвантаження та емоційного відновлення людини [1; 3].

На відміну від традиційних видів спорту, вейкбординг сприймається багатьма людьми не лише як тренувальна діяльність, а як форма активного відпочинку та емоційного дозвілля. Важливу роль відіграє атмосфера вейкпарків, командна взаємодія, музичний супровід та неформальне спілкування між учасниками. Саме це формує позитивний емоційний фон та підвищує мотивацію до систематичних занять [4].

Вейкбординг поєднує фізичне навантаження з яскравими емоційними переживаннями, відчуттям свободи та подолання власних страхів. Це сприяє формуванню позитивних емоцій, розвитку впевненості у власних можливостях та зниженню рівня психоемоційного напруження. Регулярні заняття вейкбордингом позитивно впливають на психоемоційне здоров'я людини. Під час катання відбувається активне переключення уваги з повсякденних проблем на контроль рухів, координацію та взаємодію з водним середовищем. Це сприяє зниженню рівня тривожності та емоційного виснаження [5].

Особливого значення набуває емоційна складова вейкбордингу. Відчуття швидкості, ковзання по воді та виконання нових елементів створюють яскраві позитивні емоції та сприяють формуванню внутрішньої мотивації до занять фізичною культурою [6].

На думку фахівців у сфері рекреаційної діяльності, сучасні водні види спорту сприяють психологічному розвантаженню, боротьбі зі стресом та емоційним вигоранням. Вейкбординг у цьому контексті виступає не лише фізичною активністю, а й ефективним способом емоційного відновлення [1–4].

Важливим аспектом вейкбордингу є його соціальний характер. Заняття часто проводяться у групах або в межах вейкпарків, що сприяє комунікації, розвитку соціальних контактів та формуванню спортивної спільноти. Соціальна взаємодія позитивно впливає на психологічний комфорт людини, допомагає формувати почуття підтримки та належності до колективу. Це особливо важливо для молоді, яка потребує активних форм дозвілля та емоційного самовираження [7].

Крім того, вейкбординг характеризується високим рівнем мотиваційного впливу. Освоєння нових елементів, досягнення особистих результатів та емоційне задоволення від процесу занять стимулюють бажання продовжувати фізичну активність. Саме тому вейкбординг розглядається як ефективний засіб популяризації активного способу життя серед молоді [4].

У сучасних умовах вейкбординг активно використовується як форма рекреаційної діяльності та активного дозвілля. Вейк-парки стають популярними просторами для відпочинку, фізичної активності та емоційного відновлення населення. Особливістю вейкбордингу є можливість поєднання фізичного навантаження з відпочинком на природі та позитивними емоціями. Саме тому цей вид активності є ефективним засобом профілактики малорухливого способу життя та психоемоційного виснаження [4; 5].

Висновки. Вейкбординг є перспективним засобом рекреаційної та психоемоційної діяльності, який поєднує фізичну активність, емоційне задоволення та соціальну взаємодію. Регулярні заняття позитивно впливають на психоемоційний стан людини, сприяють зниженню рівня стресу, формуванню позитивної мотивації та популяризації активного способу життя.

Особливе значення вейкбординг має як сучасний засіб рекреації та емоційного відновлення в умовах високого психоемоційного навантаження. Використання вейкбордингу у системі фізичної культури та активного дозвілля сприятиме зміцненню психічного здоров’я населення та підвищенню рівня рухової активності молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посіб. для викл. і студ. / В. А. Товт, І. І. Маріонда, Е. М. Сивохоп, В. Я. Сусла. Ужгород : ДВНЗ «УжНУ» ; «Говерла», 2015. 88 с.

2. Порівняльний аналіз розвитку вейкбордингу в різних країнах світу та основні тенденції його популяризації. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2024. № 2. С. 87–100. DOI : https://doi.org/10.31652/3041-2463-2024-2-8

3. Пономаренко А. Структура управління вейкбордингом у світі та в Україні. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2022. № 1. С. 101–106. DOI 10.32652/tmfvs.2022.1.101–106

4. Імас Є. В., Мічуда Ю. П. Тенденції розвитку сфери фізичної культури та спорту в умовах сучасного ринку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2015. № 3. С. 142–149.

5. Шинкарук О., Пономаренко А. Вейкбординг: особливості та розвиток як екстремального виду спорту в Україні. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доповідей XIII Міжнар. конференції молодих вчених, 16 травня 2020 року Київ, 2020. С. 116–117.

6. Шинкарук О., Пономаренко А. Управління буксирувальними водними видами спорту та вейкбордингом як екстремальним видом спорту в світі. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії* : матеріали III Всеукр. електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю, м. Київ, 8 квітня 2020 р. Київ : НУФВСУ, 2020. С. 39–40.

7. Шинкарук О., Пономаренко А. Тенденції розвитку та функціонування вейкбордингу в країнах Європи. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць. Вінниця, 2021. Вип. 11. С. 232–240. DOI 10.31652/2071-5285-2021-11(30)-232-240

М. В. Стешенко,
здобувачка 2 курсу
Науковий керівник:
Л. І. Погасій,
старший викладач кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації,
Державний торговельно-економічний університет,
м. Київ, Україна

СПОРТ ЯК ІНСТРУМЕНТ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ І ПОКРАЩЕННЯ МОЗКОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті розглянуто вплив регулярної фізичної активності на психоемоційний стан людини та когнітивні функції мозку. Визначено механізми зниження рівня кортизолу та стимуляції нейрогенезу через спорт. Доведено, що фізичні вправи є ефективним засобом подолання стресу та підвищення розумової працездатності в умовах сучасних викликів.

Ключові слова: *спорт, стресостійкість, мозок, когнітивні здібності, нейропластичність, психічне здоров'я.*

The article examines the impact of regular physical activity on the psychoemotional state and cognitive brain functions. The mechanisms of reducing cortisol levels and stimulating neurogenesis through sports are identified. It is proven that physical exercises are an effective means of overcoming stress and increasing mental performance.

Keywords: *sports, stress resistance, brain, cognitive abilities, neuroplasticity, mental health.*

У сучасному світі, що характеризується високим темпом життя та постійною інформаційною напругою, проблема збереження ментального здоров’я стає пріоритетною. Особливої актуальності це набуває в умовах воєнного стану, коли хронічний стрес негативно впливає на когнітивні можливості населення. Фізична культура та спорт виступають не лише засобом зміцнення тіла, а й потужним інструментом регуляції роботи центральної нервової системи [1, с. 12–14].

Наукові дослідження підтверджують, що під час виконання фізичних вправ у головному мозку активізується вироблення нейротрофічного фактора мозку (BDNF). Цей білок стимулює розвиток нових нейронів та

зміцнює синаптичні зв'язки, що безпосередньо покращує пам'ять, увагу та здатність до навчання. Окрім того, регулярні тренування сприяють зниженню рівня «гормону стресу» – кортизолу, замінюючи його дію викидом ендорфінів та серотоніну, що створює ефект природного антидепресанту.

Важливим аспектом є вибір виду активності. Наприклад, аеробні навантаження (біг, плавання) найкраще впливають на насичення мозку киснем, тоді як командні види спорту покращують соціальну адаптацію та знімають психологічні бар'єри. Таким чином, інтеграція спорту в повсякденне життя є необхідною умовою для підтримки високого рівня мозкової діяльності та формування стресостійкості особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афанасьєв С. М., Решетилова В. М. Вплив регулярних фізичних навантажень на психоемоційний стан студентської молоді. *Спортивна медицина і фізична реабілітація.* 2021. № 2. С. 45–51.

Л. І. Погасій,
старший викладач кафедри фізичної культури та реабілітації,
Державний торговельно-економічний університет,
м. Київ, Україна
ORCID 0009-0003-8163-9139;
П. В. Ткаченко,
студентка 1 курсу 18 групи,
факультет економіки, менеджменту та психології,
Державний торговельно-економічний університет,
м. Київ, Україна

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

У сучасному суспільстві фізична культура і спорт відіграють важливу роль не лише у зміцненні здоров'я, а й у формуванні особистості. Психолого-педагогічні аспекти цієї сфери охоплюють процеси мотивації, виховання, розвитку психічних якостей та соціалізації людини.

Фізична активність позитивно впливає на психічний стан особистості. Регулярні заняття спортом сприяють зниженню рівня стресу, тривожності, покращенню настрою та підвищенню самооцінки. Це особливо важливо для дітей та підлітків, оскільки у цей період формується їхня особистість, емоційна стабільність та соціальні навички.

З педагогічної точки зору, фізична культура є важливим засобом виховання дисципліни, відповідальності, наполегливості та командної взаємодії. Викладач або тренер виступає не лише як інструктор, а й як наставник, який формує цінності здорового способу життя та сприяє гармонійному розвитку особистості.

Особливе значення має мотивація до занять фізичною культурою. Вона може бути як зовнішньою (оцінки, заохочення), так і внутрішньою (інтерес, задоволення від процесу). Ефективний педагогічний підхід передбачає розвиток саме внутрішньої мотивації, що забезпечує сталість занять та позитивне ставлення до фізичної активності протягом життя.

Крім того, важливим є індивідуальний підхід до кожного учня або спортсмена. Врахування вікових, психологічних та фізичних особливостей дозволяє оптимізувати навчально-тренувальний процес та підвищити його ефективність.

Отже, психолого-педагогічні аспекти фізичної культури і спорту є ключовими у формуванні гармонійно розвиненої особистості. Їх урахування сприяє не лише фізичному розвитку, а й психічному благополуччю, соціальній адаптації та самореалізації людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2017.
2. Волков Л. В. Основи теорії та методики фізичного виховання. Київ : Освіта, 2016.
3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2019.
4. Weinberg R. S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign, IL : Human Kinetics, 2019.
5. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York : Freeman, 1997.

О. О. Хуторнюк,
здобувач 4 курсу
Науковий керівник:
Р. В. Головащенко,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації, Державний податковий університет, м. Ірпінь, Україна
ORCID 0009-0008-7188-4807

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БОКСОМ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН МОЛОДІ

У статті розглянуто вплив занять боксом на психоемоційний стан молоді. Проаналізовано особливості тренувальної діяльності у боксі та її вплив на емоційну стійкість, рівень тривожності, стресостійкість і формування вольових якостей особистості. Визначено позитивний вплив систематичних занять боксом на психологічне здоров'я, розвиток самоконтролю, дисципліни та мотивації до фізичної активності. Особливу увагу приділено ролі боксу як засобу емоційного розвантаження та психологічної адаптації молоді в умовах сучасного суспільства.

Ключові слова: *бокс, психоемоційний стан, молодь, стресостійкість, фізична активність, психологічне здоров'я, мотивація.*

The article examines the influence of boxing on the psycho-emotional state of young people. The features of boxing training activity and its impact on emotional stability, anxiety level, stress resistance, and the formation of volitional qualities are analyzed. The positive effect of systematic boxing training on psychological health, self-control, discipline, and motivation for physical activity is determined. Particular attention is paid to boxing as a means of emotional release and psychological adaptation of youth in modern society.

Keywords: *boxing, psycho-emotional state, youth, stress resistance, physical activity, psychological health, motivation.*

Постановка наукової проблеми та її значення. Сучасне суспільство характеризується високим рівнем психоемоційного навантаження, інформаційного перенасичення та зниження рухової активності молоді. У зв'язку

з цим особливого значення набуває пошук ефективних засобів зміцнення психічного здоров'я, підвищення емоційної стійкості та формування позитивної мотивації до здорового способу життя [1].

Одним із ефективних засобів фізичної культури є бокс, який поєднує фізичне навантаження, психологічну підготовку та розвиток вольових якостей особистості. Заняття боксом сприяють не лише фізичному вдосконаленню, а й формуванню самоконтролю, дисципліни, емоційної врівноваженості та стресостійкості [1; 2].

Особливістю боксу є високий рівень концентрації уваги, швидкість прийняття рішень та необхідність контролю емоційного стану в умовах змагальної діяльності. Саме тому бокс розглядається як ефективний засіб психологічної адаптації молоді та профілактики емоційного виснаження.

Метою статті є аналіз впливу занять боксом на психоемоційний стан молоді та визначення психологічного потенціалу даного виду спорту [3].

Результати дослідження та їх обговорення. Бокс належить до видів спорту, які потребують високого рівня психологічної готовності, самоконтролю та емоційної стійкості. Під час тренувань спортсмени постійно перебувають у ситуації підвищеної концентрації уваги та необхідності швидкого реагування на дії суперника [2].

Регулярні заняття боксом сприяють формуванню вольових якостей, розвитку дисципліни та здатності контролювати власні емоції. Особливе значення має процес подолання труднощів під час тренувальної та змагальної діяльності, що позитивно впливає на формування впевненості у власних силах. Крім того, тренувальний процес у боксі включає значне фізичне навантаження, яке сприяє емоційному розвантаженню та зниженню рівня психоемоційного напруження. Саме тому бокс часто розглядається як ефективний засіб боротьби зі стресом та негативними емоційними стан [1; 3].

Систематичні заняття боксом позитивно впливають на психологічне здоров'я молоді. Під час фізичної активності активізуються процеси вироблення ендорфінів, що сприяють покращенню настрою та зниженню рівня тривожності. Особливу роль відіграє психологічне розвантаження, яке виникає під час тренувальної діяльності. Фізична активність дозволяє зменшити рівень нервового напруження, агресії та емоційної нестабільності. Крім того, заняття боксом сприяють розвитку самодисципліни та відповідальності, що позитивно впливає на соціальну поведінку молоді [4].

На думку фахівців у сфері спортивної психології, єдиноборства сприяють формуванню емоційної стійкості та навичок саморегуляції. Під час

тренувань спортсмени навчаються контролювати страх, хвилювання та емоційне збудження, що має важливе значення не лише у спорті, а й у повсякденному житті [1–4].

Важливим аспектом занять боксом є формування стресостійкості молоді. У процесі тренувальної діяльності спортсмени постійно стикаються з фізичними та психологічними труднощами, що сприяє розвитку адаптаційних механізмів організму [5].

Крім того, бокс сприяє формуванню мотивації до самовдосконалення. Досягнення спортивних результатів, подолання власних труднощів та вдосконалення технічних навичок стимулюють розвиток внутрішньої мотивації та позитивної самооцінки [1; 2].

Бокс відіграє важливу роль у соціалізації молоді. Тренувальний процес сприяє формуванню навичок комунікації, взаємоповаги та колективної взаємодії. Особливого значення набуває роль тренера як наставника, який впливає не лише на спортивну підготовку, а й на формування особистісних якостей спортсмена. У сучасних умовах бокс виступає ефективним засобом профілактики асоціальної поведінки серед молоді. Заняття спортом формують організованість, відповідальність та сприяють раціональному використанню вільного часу [6].

Висновки. Заняття боксом мають позитивний вплив на психоемоційний стан молоді та сприяють формуванню психологічної стійкості, самоконтролю й емоційної врівноваженості. Регулярна тренувальна діяльність позитивно впливає на рівень стресостійкості, мотивацію до фізичної активності та психологічне здоров’я молоді.

Бокс виступає не лише засобом фізичного вдосконалення, а й ефективним інструментом психологічної адаптації та емоційного розвитку особистості. Використання боксу у системі фізичної культури сприятиме формуванню здорового способу життя та зміцненню психоемоційного благополуччя молодого покоління.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Мулик К., Скалій О., Аносова О. Вплив занять боксом на психоемоційний стан підлітків в умовах воєнного стану. *Єдиноборства*. 2024. № 3 (33). С. 40–48. DOI : https://doi.org/10.15391/ed.2024-3.04

2. Мулик В. В., Шестак Ю. С., Окунь Д. О. Використання спеціальних боксерських споряджень у загальній фізичній підготовці юних боксерів 15–16 років. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 11 (119). С. 184–189.

3. Масенко Л., Каюк О. Взаємозв'язок занять боксом та окремих складових ментального здоров'я особистості. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* Серія 15. 2025. Вип. 10 (197). С. 132–135. DOI : https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).24

4. Базилевич Н. О., Штанагей Д. В. Поліпшення фізичного стану здобувачів вищої освіти засобами боксу. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.* Чернігів : НУЧК, 2024. Вип. 25 (181). С. 118–125. DOI : https://doi.org/10.58407/ visnik.242519

5. Фізична підготовка засобами боксу : метод. рекомендації / Л. Д. Востроknутов, І. В. Кривенцова, Г. О. Огарь та ін. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2022. 56 с.

6. Рибачок Р. О., Проценко А. А., Суханова Г. П. Актуальність та перспективи розвитку фітнес-боксу в сучасних умовах функціонування системи оздоровчого фітнесу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* 2021. Випуск 3 (133). С. 105–112.

СЕКЦІЯ 6
ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЛЕННЯ

Керівник секції: Антоненко Сергій Анатолійович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

С. А. Живолович,
старший викладач кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації, Державний податковий університет, м. Ірпінь Україна;
Д. О. Большагін,
здобувач вищої освіти першого бакалаврського рівня, Державний податковий університет, м. Ірпінь Україна

РОЛЬ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ В СИСТЕМІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ

У статті розглядається роль оздоровчої гімнастики як цілісної системи фізичних вправ, спрямованої на підтримку життєвого тонусу та зміцнення організму в умовах малорухливого способу життя. Висвітлено комплексний вплив регулярної активності на серцево-судинну, дихальну та опорно-рухову системи. Особлива увага приділяється психоемоційному аспекту: здатності гімнастики знижувати рівень стресу, покращувати якість сну та підвищувати загальну працездатність. Наголошується на доступності та різноманітності форм занять (від ранкової зарядки до стретчингу), підкреслюючи, що регулярність і помірність є ключовими факторами активного довголіття та профілактики сучасних хвороб цивілізації.

Ключові слова: *оздоровча гімнастика, фізична активність, здоровий спосіб життя, зміцнення організму, активне довголіття.*

The article examines the role of health-improving gymnastics as a holistic system of physical exercises designed to maintain vitality and strengthen the body in the context of a sedentary lifestyle. It highlights the complex impact of regular

activity on the cardiovascular, respiratory, and musculoskeletal systems. Particular attention is paid to the psycho-emotional aspect: the ability of gymnastics to reduce stress levels, improve sleep quality, and increase overall productivity. The text highlights the accessibility and variety of physical activities (from morning exercises to stretching), emphasizing that regularity and moderation are key factors in active longevity and the prevention of modern lifestyle-related diseases.

Keywords: *health-improving gymnastics, physical activity, healthy lifestyle, disease prevention, hypokinesia, stress resistance, active longevity.*

Оздоровча гімнастика – це не просто сухий термін із методичних посібників, а справді жива та надзвичайно важлива частина нашого повсякденного життя, яка дозволяє кожному з нас відчувати себе по-справжньому бадьорим і повним сил. У сучасному світі, де ми дедалі частіше стаємо заручниками малорухливості, годинами застигаючи перед екранами комп'ютерів або смартфонів, прості фізичні вправи перетворюються на чи не найефективніший інструмент для підтримання внутрішньої рівноваги та зміцнення організму [1; 4].

Вона являє собою цілісну систему, де кожний рух і кожна вправа підібрані так, щоб м'яко покращувати стан нашого тіла, підвищувати працездатність та створювати надійний бар'єр проти безлічі сучасних недуг [2; 5]. Важливо розуміти, що головною метою такої гімнастики є зовсім не гонитва за спортивними рекордами чи виснажлива праця заради медалей, а саме гармонійний розвиток людини та формування тієї самої корисної звички рухатися, яка згодом стає природною потребою [1; 6].

Коли ми приділяємо час регулярним заняттям, наш організм починає працювати зовсім інакше: серцево-судинна система стає витривалішою, артеріальний тиск поступово приходить у норму, а кровообіг прискорюється, живлячи кожну клітинку нашого тіла. Не менш дивовижним є вплив гімнастики на дихання. Під час виконання вправ ми починаємо дихати на повні груди, об'єм легенів збільшується, а вентиляція стає інтенсивнішою, завдяки чому організм краще насичується киснем [1; 3].

Це не лише дарує нам відчуття легкості, але й допомагає набагато швидше долати втому та тримати обмін речовин під контролем, що є найкращим способом підтримувати здорову вагу тіла та уникати зайвих кілограмів [4; 6]. Особливу увагу варто приділити нашому хребту та суглобам, які чи не найбільше страждають від сидячого способу життя. Систематичні вправи зміцнюють м'язовий корсет, роблять зв'язки еластичними та допомагають сформувати гарну, рівну поставу [2; 5].

Для тих, хто звикає до постійної напруги в спині через роботу, гімнастика стає справжнім порятунком, адже вона дозволяє розслабити затиснуті м'язи та суттєво зменшити ризик виникнення болю чи серйозних порушень, таких як остеохондроз чи сколіоз. Проте користь від руху не закінчується лише на фізичному рівні, адже оздоровча гімнастика – це ще й чудовий інструмент для турботи про наш душевний стан. Фізична активність діє як природний антидепресант, допомагаючи знизити рівень стресу та тривоги, які накопичуються за день [4].

Після занять настрій зазвичай покращується, енергія б'є ключем, а сон стає глибшим і якіснішим, що робить нас значно стійкішими до нервового перевтомлення. Світ оздоровчої гімнастики неймовірно різноманітний: це може бути і швидка ранкова зарядка, яка допомагає організму прокинутися та налаштуватися на активний день, і виробнича руханка в офісі, і більш інтенсивні фітнес-заняття чи аеробіка для витривалості. Хтось знаходить себе у стретчингу, який розвиває неймовірну гнучкість і робить тіло слухняним та легким. Величезною перевагою є те, що всі ці форми активності є максимально доступними – вам не потрібне дороге обладнання чи спеціальні умови, адже тренуватися можна в затишку власної домівки, у парку на свіжому повітрі чи у спортивному залі. Головне – пам'ятати про регулярність та слухати своє тіло, не виснажуючи його надмірними навантаженнями, а підбираючи таку інтенсивність, яка приноситиме лише користь [2; 6].

У підсумку, оздоровча гімнастика стає тим самим універсальним засобом, що допомагає запобігти розвитку діабету, серцевих хвороб та ожиріння, водночас зміцнюючи імунітет. Це простий, але дуже дієвий шлях до покращення якості життя та активного довголіття, який допомагає кожному з нас сформувати здорові звички та почуватися щасливим щодня.

Підсумовуючи, можна сказати, що оздоровча гімнастика – це значно більше, ніж просто набір рухів; це передусім ваш особистий маніфест турботи про себе в шаленому ритмі сучасного світу. Вона доводить, що для значних змін не обов'язково виснажувати себе в спортзалах чи купувати дороге спорядження, адже справжня магія криється в простоті та регулярності [4; 6].

Обираючи навіть десять хвилин розминки зранку чи легкий стретчинг увечері, ви даруєте своєму тілу можливість дихати на повні легені, серцю – працювати без перебоїв, а розуму – відпочивати від щоденного стресу. Це той самий універсальний ключ до активного довголіття, який доступний кожному прямо зараз, незалежно від віку чи фізичної підготовки.

Зрештою, здоров’я – це не просто відсутність хвороб, а відчуття сили та радості в кожному русі, і саме оздоровча гімнастика допомагає зробити цей стан вашою щоденною реальністю, перетворюючи кожне «завтра» на енергійний та якісний день.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Булатова М. М. Фізичне виховання і здоров’я : навч. посіб. Київ : Олімп. л-ра, 2008. 256 с.

2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2008. 311 с.

3. Основні аспекти побудови уроку з гімнастики / О. М. Лаврентьєв, Ю. П. Сергієнко, Р. В. Головащенко, С. В. Крупеня, О. В. Пристінський. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова.* Сер. 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 10 (141). С. 70–74.

4. Матеріали Всесвітньої організації охорони здоров’я щодо фізичної активності та здорового способу життя. Женева : ВООЗ, 2020. URL : https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity (дата звернення: 25.03.2026).

5. Гімнастика : навч. посіб. / І. Й. Малинський, С. В. Крупеня, Ю. П. Сергієнко, О. М. Лаврентьєв. Ірпінь : Ун-т ДФС України, 2021. 226 с.

6. Державні рекомендації з фізичної активності населення України : затверджено МОЗ України. Київ : МОЗ України, 2020. 20 с.

А. Ю. Букач,
здобувачка вищої освіти факультету економіки менеджменту та бізнесу
Науковий керівник:
Л. І. Погасій,
старший викладач кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації,
Державний торговельно-економічний університет,
м. Київ, Україна
ORCID 0009-0003-8163-9139

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В СУЧАСНОМУ ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

У статті розглянуто значення фізкультурно-оздоровчих технологій у системі фізичного виховання студентів. Проаналізовано сучасні форми фізичної активності, їх вплив на здоров'я, фізичний розвиток та психоемоційний стан молоді. Визначено роль оздоровчих технологій у формуванні здорового способу життя студентської молоді.

Ключові слова: *фізичне виховання, оздоровчі технології, студенти, фітнес, здоровий спосіб життя.*

The article examines the importance of physical culture and health technologies in the system of students' physical education. Modern forms of physical activity and their impact on health, physical development, and emotional condition are analyzed. The role of health technologies in forming a healthy lifestyle is determined.

Keywords: *physical education, health technologies, students, fitness, healthy lifestyle.*

Сучасне фізичне виховання студентської молоді є важливою складовою освітнього процесу. В умовах малорухливого способу життя, постійних навчальних навантажень та стресів особливого значення набувають фізкультурно-оздоровчі технології. Вони спрямовані на зміцнення здоров'я, підвищення фізичної працездатності та формування позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

Фізкультурно-оздоровчі технології включають комплекс засобів, методів і форм фізичної активності, які сприяють гармонійному розвитку людини. До найбільш популярних видів належать фітнес, аеробіка, стретчинг,

пілатес, йога та функціональні тренування. Їх використання у закладах вищої освіти дозволяє зробити заняття більш цікавими та ефективними для студентів.

Одним із найпоширеніших напрямів є фітнес-програми. Вони поєднують різні види фізичних вправ та дозволяють підтримувати оптимальний рівень фізичної підготовки. Регулярні заняття фітнесом позитивно впливають на серцево-судинну систему, покращують обмін речовин та загальний стан організму.

Значної популярності серед студентської молоді набуває йога. Вона сприяє розвитку гнучкості, витривалості та координації рухів. Крім того, йога позитивно впливає на психологічний стан людини, зменшує рівень стресу та покращує концентрацію уваги.

Важливим елементом фізичного виховання є мотивація студентів до регулярних занять фізичною культурою. Викладачі повинні враховувати індивідуальні особливості студентів, їх фізичний стан та інтереси. Саме інноваційні оздоровчі технології допомагають підвищити зацікавленість молоді у веденні здорового способу життя.

Отже, фізкультурно-оздоровчі технології є важливим засобом зміцнення здоров’я студентської молоді. Їх використання у системі фізичного виховання сприяє фізичному розвитку, підвищенню працездатності та формуванню здорового способу життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Київ : Олімпійська література, 2018. 384 с.

2. Жамардій В. О. Фітнес-технології у фізичному вихованні студентів : монографія. Київ : Магнолія, 2022. 608 с.

3. Бойко Г. Л., Карпюк І. Ю. Інноваційні технології фізичного виховання студентів : навчальний посібник. Київ, 2018. 543 с.

4. Присяжнюк С. І. Оздоровча фізична культура студентів : підручник. Київ, 2016. 320 с.

5. Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес для студентів : навчальний посібник. Київ, 2012. 376 с.

6. Корягін В. М. Фізичне виховання у закладах вищої освіти : навчальний посібник. Львів, 2018. 496 с.

О. В. Буток,
старший викладач кафедри фізичної культури і спорту,
Національний університет біоресурсів і природокористування України,
м. Київ, Україна
ORCID 0000-0002-2344-6967

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЗАСОБАМИ БАСКЕТБОЛУ

У статті досліджено інноваційні підходи до використання баскетбольних елементів у системі оздоровчої рекреації. Автор аналізує вплив динамічних ігрових навантажень на функціональні можливості організму та психоемоційну стабільність людини. Визначено методичні засади дозування вправ для досягнення терапевтичного ефекту. Обґрунтовано роль баскетболу як дієвого інструменту підвищення рухової активності та зміцнення здоров'я населення.

Ключові слова: *баскетбол, оздоровчі технології, координаційні здібності, фізична рекреація, функціональний стан, рухова активність.*

The article explores innovative approaches to using basketball elements within health-improving recreation systems. The author analyzes the impact of dynamic game loads on the body's functional capabilities and psycho-emotional stability. Methodological principles for exercising dosage to achieve therapeutic effects are determined. Basketball is substantiated as an effective tool for enhancing physical activity and strengthening public health.

Keywords: *basketball, health-promoting technologies, coordination skills, physical recreation, functional condition, physical activity.*

Сучасний стан здоров'я населення характеризується тенденцією до зниження рівня загальної фізичної працездатності. В умовах хронічного стресу та обмеженої рухової активності особливої актуальності набуває пошук емоційно привабливих засобів оздоровлення. Баскетбол, як атлетична гра з перемінною інтенсивністю, виступає потужним інструментом фізичної рекреації, що поєднує циклічні та ациклічні рухи [1, с. 12].

Дослідження провідних фахівців підтверджують, що ігрова діяльність стимулює роботу серцево-судинної та дихальної систем. Проте впровадження саме оздоровчих технологій на базі баскетболу потребує специфічного дозування навантажень, що відрізняє їх від професійного спорту [3, с. 44].

Мета статті обґрунтувати ефективність використання елементів баскетболу в системі оздоровчих технологій та розкрити методику розвитку координаційних здібностей.

Фізіологічний аспект оздоровчого впливу. Використання засобів баскетболу в оздоровчих цілях базується на принципі адекватності фізичних навантажень поточному стану здоров'я. Системне залучення великих груп м'язів активізує обмінні процеси. Під час гри частота серцевих скорочень (ЧСС) коливається у межах 130–160 уд/хв, що відповідає аеробно-анаеробному режиму [2, с. 56]. Це сприяє зміцненню міокарда, збільшенню життєвої ємності легень та покращенню кисневого забезпечення тканин.

Спеціальні координаційні вправи в системі оздоровлення. Ключовою перевагою баскетболу є розвиток пропріоцепції та дрібної моторики. Для підвищення ефективності технології до програми занять включено такі вправи:

Комбінований дриблінг зі зміною зорового контролю. Ведення м'яча правою та лівою рукою в русі, дивлячись на зовнішні орієнтири. Це розвиває периферійний зір та вестибулярну стійкість [3, с. 112].

«Дзеркальні передачі». Робота в парах, де партнер має миттєво реагувати на зміну швидкості польоту м'яча. Вправа спрямована на покращення сенсомоторних реакцій.

Кидкові вправи з нестійкої рівноваги. Виконання кидків після повороту або на балансувальній платформі. Це зміцнює м'язів-стабілізаторів та покращує міжм'язову координацію [2, с. 88].

Естафети «Слалом». Переміщення з веденням м'яча між перешкодами, що поєднує кардіонавантаження з оперативним мисленням.

Методичні рекомендації та структура заняття. Для досягнення стабільного оздоровчого результату необхідно дотримуватися принципів поступовості та регулярності (2–3 заняття на тиждень). План-графік типового оздоровчого заняття наведено у таблиці 1.

Таблиця 1 – Структура оздоровчого заняття з елементами баскетболу (90 хв)

Частина заняття	Зміст роботи (основні засоби)	Тривалість (хв)	Методичні вказівки та контроль
Підготовча	Суглобова гімнастика, легкоатлетичні вправи, легкий біг з веденням м'яча	15–20	Поступове підвищення ЧСС до 110–120 уд/хв
Основна (блок 1)	Спеціальні координаційні вправи: дриблінг, передачі у парах	25	Акцент на точності рухів та синхронізації рук і ніг [2, с. 94]
Основна (блок 2)	Навчально-оздоровча гра (формат 3 х 3 або 5 х 5)	30	ЧСС не повинна перевищувати 140–150 уд/хв
Заключна	Стретчинг, дихальні вправи, релаксація	15	Зниження пульсу до вихідних показників [3, с. 158]

В роботі обґрунтовано, що баскетбол є ефективним компонентом оздоровчих технологій, який допомагає долати наслідки стресу та малорухливого способу життя. Ключовою умовою успіху є специфічне дозування навантажень, що відрізняє рекреаційні заняття від професійного спорту. Запропонована методика з дотриманням принципу регулярності гарантує стабільний оздоровчий ефект. Таким чином, елементи баскетболу є перспективним засобом зміцнення загальної працездатності організму.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Борисова О. Ю. Сучасний баскетбол: тенденції розвитку та система підготовки. Київ : Олімпійська література, 2020. 240 с.

2. Безмилов С. Г. Організація навчально-тренувального процесу в ігрових видах спорту. Чернігів : ЧНПУ, 2021. 156 с.

3. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Київ : Олімпійська література, 2017. 184 с.

М. Григорець,
студент групи AS 2201 факультету фізичного виховання і спорту,
Інститут фізичного виховання і спорту
Науковий керівник:
А. Полєва-Секеряну,
доктор педагогічних наук, доцент,
Інститут фізичного виховання і спорту,
Державний університет Молдови,
Комратський державний університет,
м. Комрат, Молдова
ORCID 0000-0002-7186-9462

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ЗДОРОВ'Я ЗА ДОПОМОГОЮ ДЗЮДО НА ОСНОВІ СПОСТЕРЕЖЕННЯ БАТЬКІВ

У дослідженні розглянуто використання вправ дзюдо для розвитку силових здібностей у дітей з обмеженими можливостями здоров'я. Методи включали аналіз літератури, педагогічне спостереження та анкетування батьків (n = 10). Виявлено моторні труднощі у дітей та позитивне ставлення батьків до дзюдо як засобу адаптивної фізичної культури.

Ключові слова: *адаптивна фізична культура, дзюдо, силові здібності, діти з ОВЗ, рухові навички, інклюзивна освіта.*

This study examines judo-based exercises as a means of developing strength abilities in children with disabilities. Methods included literature analysis, pedagogical observation, and a parent questionnaire (n = 10). Motor difficulties in children were identified, along with a positive parental attitude toward judo as a means of adaptive physical culture.

Keywords: *adaptive physical education, judo, strength abilities, children with disabilities, motor skills, inclusive education.*

Вступ. В умовах розвитку інклюзивної освіти та адаптивної фізичної культури зростає значущість пошуку ефективних засобів фізичного розвитку дітей з обмеженими можливостями здоров'я (ОВЗ). У цієї категорії дітей часто спостерігається знижений рівень рухової активності, недостатній

розвиток силових і координаційних здібностей, а також труднощі в опануванні рухових дій [1].

Дослідження показують, що у дітей з різними порушеннями розвитку відзначаються проблеми з підтриманням рівноваги, контролем постави та координацією рухів, що зумовлено м'язовою слабкістю та особливостями функціонування нервової системи [3]. Це визначає необхідність пошуку ефективних засобів адаптивної фізичної культури, спрямованих на розвиток рухових якостей. Одним із перспективних напрямів є використання елементів дзюдо, які сприяють розвитку сили, координації та рівноваги. Дослідження підтверджують позитивний вплив адаптованих програм дзюдо на фізичний і психоемоційний розвиток дітей з ОВЗ [7; 8].

Мета дослідження – виявити ставлення батьків до застосування елементів дзюдо для розвитку силових якостей у дітей з ОВЗ.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з теми.
2. Визначити ставлення батьків до використання елементів дзюдо у фізичному вихованні дітей з ОВЗ.

Матеріали та методи дослідження. У дослідженні використовувалися методи аналізу наукової літератури, педагогічного спостереження та анкетування.

Було проведено анкетування 10 батьків дітей з ОВЗ віком 5–15 років, які займаються дзюдо. Анкета складалася з 14 запитань, спрямованих на виявлення рівня рухової активності, труднощів під час виконання вправ і ставлення до занять фізичною культурою.

Отримані дані були оброблені з використанням методів узагальнення та порівняльного аналізу.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз наукових джерел показує, що розвиток силових здібностей є важливим компонентом фізичної підготовленості, зокрема в єдиноборствах. Виконання вправ дзюдо потребує розвитку м'язової сили, координації та здатності долати опір. У дослідженнях Harat, Kislev-Cohen та Fukuda зазначається, що силові та анаеробні показники відіграють ключову роль у виконанні рухових дій у дзюдо [4]. За даними Weldon та співавт., розвиток сили й потужності безпосередньо впливає на ефективність рухової діяльності та стійкість організму до навантажень [9]. Сучасні дослідження також підтверджують, що адаптовані програми дзюдо позитивно впливають на розвиток моторних навичок, координації та соціальної адаптації дітей з ОВЗ [7].

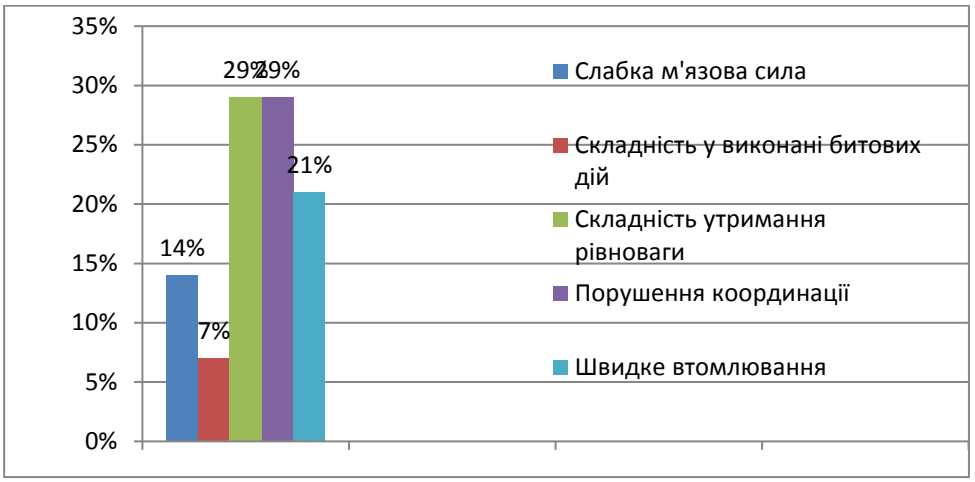


Рисунок 1 – Основні рухові труднощі у дітей з ОВЗ за результатами анкетування батьків

Результати анкетування батьків показали, що найпоширенішими труднощами у дітей є: порушення координації рухів (29 %); труднощі утримання рівноваги (29 %); підвищена втомлюваність (21 %). Більшість батьків (70 %) оцінюють рівень фізичної сили дітей як нижчий за середній, ще 20 % – як значно нижчий за середній. Це підтверджує наявність виражених обмежень у розвитку силових якостей у цієї категорії дітей. Отримані дані узгоджуються з результатами досліджень Davydova, Movchan, Solovyova, а також Kavanagh, Manninen та Issartel, які відзначають нижчий рівень розвитку фізичних якостей у дітей з ОВЗ порівняно зі здоровими однолітками [2; 5].



Рисунок 2 – Оцінка батьками рівня розвитку фізичної сили у дітей з ОВЗ

Водночас результати опитування показали позитивне ставлення батьків до використання елементів дзюдо. Більшість респондентів вважають, що такі заняття сприяють розвитку сили, координації та впевненості в собі, а також підвищують інтерес дітей до фізичної активності.

Таким чином, отримані результати підтверджують доцільність використання елементів дзюдо як ефективного засобу розвитку силових і координаційних здібностей у дітей з ОВЗ.

Висновки

1. У дітей з обмеженими можливостями здоров'я найбільш вираженими руховими труднощами є порушення координації, рівноваги, знижена м'язова сила та підвищена втомлюваність, що необхідно враховувати під час організації занять.

2. Батьки позитивно ставляться до використання елементів дзюдо в системі адаптивної фізичної культури та вважають їх ефективним засобом розвитку фізичних якостей і підвищення рухової активності дітей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Пашаева А. Р. Адаптивне дзюдо як засіб комплексного розвитку дітей з обмеженими можливостями здоров'я. In: *Молодий вчений.* 2025, nr. 40 (591), p. 136–139. URL : https://moluch.ru/archive/591/128893

2. Davydova, E., Movchan, A., Solovyova, M., Davydov, D. Comparative Assessment of the Effectiveness of Adaptive Physical Education Programs for Primary School Children with ASD. 2025. nr. 1. P. 226–244. DOI 10.51217/npsyresearch_2025_05_01_10

3. Ghaeeni, S., Bahari, Z., & Khazaei, A. A. Effect of core stability training on static balance of the children with Down syndrome. In: *Physical Treatments-Specific Physical Therapy Journal*, 2015. 5, no. 1, p. 49–54.

4. Harat, I., Kislev-Cohen, R., Fukuda, D. Strength, power and anaerobic capacities of male judo athletes across age and competitive levels. In: *International Journal of Strength and Conditioning.* 2025, vol. 5. DOI 10.47206/ijsc.v5i1.488

5. Kavanagh, H., Manninen, M., Issartel, J. Comparing the fundamental movement skill proficiency of children with intellectual disabilities and typically developing children: a systematic review and meta-analysis. In: *Journal of Intellectual Disability Research.* 2023.

6. Legkaia, E. F., Salmanova, K. F. Adaptive physical education as a tool for developing motor and cognitive skills in children with ASD. In: *Autism and Developmental Disorders*. 2025, vol. 23, nr. 2, p. 53–62. DOI 10.17759/autdd.2025230206

7. Pierantozzi, E., Morales, J., Fukuda, D. H., Garcia, V., Gómez, A. M., Guerra-Balic, M., Carballeira, E. Effects of a long-term adapted judo program on the health-related physical fitness of children with ASD. In: *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022, vol. 19, nr. 24, p. 16731. DOI : https://doi.org/10.3390/ijerph192416731

8. Polevaia-Secareanu, A. Oriental Martial Arts as One of the Systems of Formation of Cultural and Moral Values for People with Special Needs on the Example of Judo. In: *Intellectus.* 2024, nr. 2. pp.103–113 DOI 10.56329/1810-7087.24.2.10

9. Weldon, A., Cloak, R., Kirk, C., Ruddock, A., Langan-Evans, C., Detanico, D., Loturco, I., Kons, R. Strength and conditioning practices of judo athletes and strength and conditioning coaches: a survey-based investigation. In: *Journal of Strength and Conditioning Research.* 2023, vol. 38. nr. 1. p. 160–173 DOI 10.1519/JSC.0000000000004673

В. В. Дейнека,
здобувач 2 курсу
Науковий керівник:
А. А. Пивоваров,
старший викладач кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації,
Державний торговельно-економічний університет,
м. Київ, Україна

ЙОГА ТА ПІЛАТЕС ЯК ТЕХНОЛОГІЇ ПРОФІЛАКТИКИ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ

У тезах аналізується роль йоги та пілатесу як ефективних технологій профілактики стресових розладів серед молоді. Практики поєднують соматичні вправи, дихання та медитацію, сприяючи зниженню тривожності, нормалізації сну, покращенню когнітивних функцій і формуванню емоційної стійкості. Запропоновано інтеграцію практик у фізичне виховання для підвищення стресостійкості молоді в умовах стресу та гіподинамії.

Ключові слова: *стрес, профілактика, релаксація, психічне здоров'я, стресостійкість.*

The theses analyze the role of yoga and Pilates as effective technologies for the prevention of stress disorders among young people. Practitioners combine somatic exercises, breathing and meditation, helping to reduce anxiety, normalize sleep, improve cognitive functions and build emotional stability. The integration of practices into physical education to increase the stress resistance of young people in conditions of stress and physical inactivity has been proposed.

Key words: *stress, prevention, relaxation, mental health, stress resistance.*

В сучасному суспільстві ми почали частіше чути слово стрес та як його подолати. Особливої актуальності ця тема набула серед молоді. Саме тому йога та пілатес стать все більш популярними практиками. Вони дарують не лише витривалість та фізичну стійкість, але й емоційний спокій та релаксацію. Йога та пілатес, як м'які технології фізичної культури, поєднують соматичні (тілесні), психічні та дихальні компоненти, сприяючи нейрофізіологічним змінам. Близько 70 % молоді зазнають хронічного стресу, що призводить до безсоння, тривожності та зниження когнітивних функцій. Саме йога та пілатес є одними з найефективніших методів подолання цих проблем.

Йога – це комплексне тренування розуму й тіла. Вона поєднує в собі вправи для зміцнення і розтяжки м'язів та укріплення тіла загалом, із глибоким диханням, медитацією і розслабленням [1]. Регулярні заняття йогою позитивно впливають на якість сну, зокрема сприяють нормалізації вироблення мелатоніну – гормону, який регулює циркадні ритми. Це робить процес засинання швидше, підвищує тривалість і глибину сну та забезпечує його відновлювальний характер. Йога впливає на загальний рівень енергії в організмі. Вона покращує кровообіг, а дихальні практики допомагають організму отримати достатню кількість кисню. Важливим є питання розвитку когнітивних функцій [2]. Медитативні елементи йоги покращують концентрацію, сприяють покращенню пам'яті, а також зменшують вплив нав'язливих та негативних думок. Досягнення хороших результатів у практиці сприяє підвищенню впевненості в собі формуючи здорову самооцінку. Соціальний аспект занять йогою також має значення. Групові тренування створюють умови для міжособистісної взаємодії, сприяють формуванню соціальних зв'язків і зменшенню відчуття ізоляції. Це розвиває вміння людини бути впевненим перед соціумом.

Поряд із йогою ефективним засобом профілактики стресових розладів є пілатес – система фізичних вправ, що ґрунтується на поєднанні вправ на зміцнення м'язів, гнучкості та контролі тіла. Основу пілатесу становить глибоке діафрагмальне дихання, яке сприяє активізації внутрішніх ресурсів організму та стабілізації психоемоційного стану [3]. Головна мета пілатесу це зміцнення м'язового корсета, розвиток координації рухів та покращення постави. Регулярність виконання вправ пілатесу сприяють покращенню витривалості, гнучкості хребта, рухливості суглобів та знижують ризик травматизму в повсякденному житті. Особливість пілатесу полягає не в кількості виконаних вправ, а в якості їх виконання. Правильно виконані вправи залучають глибокі м'язи тіла без надмірного фізичного навантаження, формуючи природній корсет. Пілатес позитивно впливає на функціональний стан організму: сприяє гармонійному розвитку м'язів, покращує роботу серцево-судинної та дихальної систем, підвищує витривалість і загальний тонус. Важливим аспектом пілатесу є розвиток усвідомлення власного тіла та формування зв'язку між фізичними відчуттями й психоемоційним станом [4]. Контрольовані рухи у поєднанні з диханням сприяють зниженню рівня стресу, покращенню концентрації уваги та емоційній стабілізації. Беручи до уваги масштаби хронічного стресу серед молоді, влучно інтегрувати

йогу та пілатес в повсякденне життя – зокрема розширити мережу доступних групових занять та популяризувати самостійну практику через цифрові платформи. Системне впровадження практик формуватиме культуру турботи про здоров'я та підвищувати якість життя молодого покоління.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Йога у стресових ситуаціях / Shambala. URL : https://shambala.ua/%D0%B9%D0%BE%D0%B3%D0%B0-%D1%83-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%85-%D1%81%D0%B8%D1%82%D1%83%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F%D1%85/ (дата звернення: 16.04.2026).

2. Новини про здоровий спосіб життя / Ukr.net. URL : https://www.ukr.net/news/details/lifestyle/105230097.html (дата звернення: 16.04.2026).

3. Пілатес: що це таке та його користь / Sport Life. URL : https://sportlife.ua/uk/blog/news/pilates/ (дата звернення: 16.04.2026).

4. Що таке пілатес: переваги, вправи, відмінність від йоги / Liza.ua. URL : https://liza.ua/beauty/health-life/shho-take-pilates-perevagi-vpravi-vidminnist-vid-jogi/ (дата звернення: 16.04.2026).

5. Пілатес для голови: що таке соматичні тренування – спортивний тренд 2025 року / Vogue Ukraine. URL : https://www.google.com/amp/s/vogue.ua/article/ukhod-amp/pilates-dlya-golovi-shcho-take-somatichni-trenuvannya-sportivniy-trend-2025-roku-58673.html (дата звернення: 16.04.2026).

А. С. Деркач,
здобувач 2 курсу
Науковий керівник:
А. А. Пивоваров,
старший викладач кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації,
Державний торговельно-економічний університет,
м. Київ, Україна

ОЗДОРОВЧИЙ ЕФЕКТ СИЛОВИХ ТРЕНУВАНЬ: ФІЗІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ

У тезах розглянуто комплексний вплив силових тренувань на організм людини з урахуванням фізіологічних та психологічних аспектів. Обґрунтовано роль резистентних вправ у зміцненні опорно-рухового апарату, підвищенні щільності кісткової тканини та оптимізації роботи серцево-судинної системи. Проаналізовано механізм впливу силового навантаження на метаболічні процеси та гормональний фон. Висвітлено значення тренувань для зниження рівня стресу, підвищення стресостійкості та психологічного добробуту. Наголошено на важливості комплексного підходу, що включає раціональне планування навантажень, дотримання техніки безпеки та повноцінне відновлення.

Ключові слова: *силові тренування, резистентні вправи, опорно-руховий апарат, серцево-судинна система, стресостійкість, відновлення.*

The paper examines the comprehensive impact of strength training on the human body, with a focus on physiological and psychological aspects. The role of resistance exercises in strengthening the musculoskeletal system, increasing bone density, and optimizing cardiovascular function is substantiated. The mechanism of strength training on metabolic processes and hormonal balance is analyzed. The significance of exercise for stress reduction, resilience enhancement, and psychological well-being is highlighted. The importance of a comprehensive approach including rational load planning, adherence to safety techniques, and adequate recovery is emphasized.

Keywords: *strength training, resistance exercises, musculoskeletal system, cardiovascular system, stress resilience, recovery.*

Малорухливий спосіб життя є однією з найбільш поширених проблем сучасності, що безпосередньо пов'язана з погіршенням стану здоров'я населення. За даними ВООЗ, недостатня фізична активність входить до четвірки провідних факторів ризику смертності у глобальному масштабі. В умовах інтенсифікації навчального процесу та стресових навантажень студентська молодь є особливо вразливою категорією. Це актуалізує необхідність наукового обґрунтування ефективних методів фізичного виховання, зокрема силових тренувань як одного з найдоступніших засобів зміцнення здоров'я.

Силові, або резистентні, тренування – це вид фізичної активності, що передбачає подолання зовнішнього опору з метою розвитку м'язової сили, витривалості та гіпертрофії. На відміну від поширеної хибної думки, такі вправи не обмежуються виключно заняттями зі штангою у тренажерному залі. Резистентне навантаження може здійснюватися із власною вагою тіла (відтискання, присідання, підтягування), із використанням еластичних стрічок, гантелей або функціонального обладнання. Це робить силові тренування доступними для людей різного віку, рівня підготовки та матеріального достатку [1].

Психологічні ефекти силових тренувань реалізуються через декілька механізмів. По-перше, фізичне навантаження стимулює синтез ендорфінів і нейромедіаторів – серотоніну та дофаміну, які беруть участь у регуляції настрою та рівня тривожності. По-друге, відчуття прогресу – збільшення робочих ваг, поява видимих змін у статурі – формує позитивне підкріплення та підвищує самооцінку. По-третє, структурованість тренувального процесу розвиває дисципліну та вміння ставити й досягати цілей, що є важливими компетенціями для академічного та професійного середовища [2].

Реалізація оздоровчого потенціалу силових тренувань можлива лише за умови дотримання принципів безпеки та раціональної організації занять. Перед початком тренування обов'язковою є розминка тривалістю 5–10 хвилин, що включає суглобову гімнастику та динамічне розтягування. Технічне виконання вправ має пріоритет над кількістю повторень або величиною ваги: порушення біомеханіки є основною причиною травм у тренажерних залах. Відновлення є невід'ємною складовою тренувального процесу. Синтез м'язового білка та відновлення глікогенових депо відбуваються переважно під час сну, тому якісний нічний відпочинок тривалістю 7–9 годин є фізіологічною необхідністю. Харчовий раціон має забезпечувати достатнє надходження білка (1,4–2,0 г на кг маси тіла на добу) та складних вуглеводів

як джерела енергії. Ігнорування принципів відновлення не лише знижує ефективність занять, а й підвищує ризик перетренованості та травматизму [3].

Отже, силові тренування є науково обґрунтованим і доступним засобом збереження та зміцнення здоров'я людини, що чинить комплексний вплив на опорно-руховий апарат, серцево-судинну систему, метаболізм і психологічний стан. Для студентської молоді регулярні резистентні навантаження є ефективним інструментом профілактики гіпокінезії, підвищення розумової працездатності та формування здорового способу життя. Впровадження силових вправ у систему фізичного виховання університету є перспективним напрямом, що потребує подальших педагогічних досліджень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Силові тренування для початківців: що це за вид тренувань та як їх правильно виконувати / Кам'янське : інформаційний портал. URL : https://kamyanske.com.ua/42696/ (дата звернення: 02.05.2026).

2. Як силові вправи поліпшують характер і стосунки у сім'ї / Orthomol Life. URL : https://orthomol.life/uk/ (дата звернення: 02.05.2026).

3. Регенерація після тренування: як швидко відновитися після фізичних навантажень / Sportano. URL : https://sportano.ua/blog/ (дата звернення: 02.05.2026).

Д. Гергель,
здобувач другого (магістерського) рівня, група ФКМЗ 25-1
факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації
Науковий керівник:
В. П. Чаплигін,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет,
м. Ірпінь, Україна
ORCID 0000-0001-7562-9143

САМОКОНТРОЛЬ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ

У статті розглянуто сутність самоконтролю та його роль у моніторингу фізичного розвитку людини. Обґрунтовано, що одним із завдань викладача фізичного виховання є формування у студентів умінь і навичок самоконтролю під час виконання фізичних вправ, особливо в умовах самостійних занять. Показано, що самоконтроль має не лише виховне значення, а й сприяє формуванню свідомого ставлення до фізичної активності, дотримання гігієнічних норм, раціонального режиму дня, а також правильного поєднання навчання, праці та відпочинку.

Ключові слова: *самоконтроль, фізичний стан, оздоровчий фітнес.*

The article examines self-control and its role in monitoring physical development. It highlights the teacher's task of developing students' self-monitoring skills during physical exercises, especially in independent training. Self-control supports a conscious lifestyle, hygiene, and balanced daily routines. A self-monitoring diary is recommended, as it reflects both genetic and acquired psychological factors.

Keywords: *self-control, physical condition, health fitness.*

Постановка проблеми. Одним із важливих завдань викладача фізичного виховання є формування у студентів навичок самоконтролю. Самоконтроль розглядається як система регулярних самостійних спостережень за станом здоров'я, рівнем фізичного розвитку та впливом фізичних вправ і

занять спортом на організм. Він виступає суттєвим доповненням до даних лікарського та педагогічного контролю. Крім контрольної функції, самоконтроль виконує й виховну роль, оскільки сприяє формуванню усвідомленого ставлення до занять фізичними вправами, дотриманню норм особистої та колективної гігієни, раціонального режиму дня, а також збалансованого поєднання навчання, праці, побуту та відпочинку. Отримані в процесі самоспостереження дані дають можливість оцінювати реакцію організму на фізичні навантаження під час занять фізичною культурою, участі у спортивно-масових заходах і виконання процедур загартовування [1]. Контроль є ключовим елементом управління процесом фізичного виховання. У цій сфері виділяють два основні його види: педагогічний контроль і самоконтроль.

Мета статті – проаналізувати та теоретично обґрунтувати методику самоконтролю студентів за фізичним станом організму під час занять фізичними вправами.

Виклад основного матеріалу. Самоконтроль у фізичному вихованні визначається як система спостережень за станом здоров'я, як у процесі виконання фізичних навантажень, так і в періоди відновлення. У цьому процесі студент виступає одночасно як суб'єкт і об'єкт контролю.

У ширшому розумінні самоконтроль охоплює комплекс дій, що включає самоспостереження, аналіз, оцінювання власного фізичного та психоемоційного стану, поведінки й реакцій організму як під час занять фізичними вправами, так і в повсякденному житті [2; 3].

Основною метою самоконтролю є збереження та зміцнення здоров'я, а також забезпечення гармонійного розвитку особистості. Досягнення цієї мети передбачає систематичне використання простих і доступних методів спостереження за станом організму.

У періоди між заняттями самоконтроль спрямовується на оцінювання процесів відновлення, аналіз загального самопочуття, визначення функціонального стану організму та готовності до наступного навантаження. Методи самоконтролю умовно поділяють на три групи:

– оцінювання психофізіологічного та фізичного стану;

– контроль адекватності та інтенсивності фізичних навантажень;

– визначення ефективності занять фізичними вправами.

Отримані результати самоконтролю рекомендується систематично фіксувати у спеціальному щоденнику самоконтролю.

Висновки. Самоконтроль є необхідним елементом занять фізичними вправами для всіх студентів, особливо для осіб із відхиленнями у стані здоров'я. Таким чином, поєднання лікарського, педагогічного та індивідуального контролю є важливою умовою підвищення ефективності фізичного виховання та досягнення високих результатів у фізичній підготовці й спортивній діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Основи фізичного виховання людей різного віку : навчальний посібник для студентів спеціальності 7.01020101 «Фізичне виховання» педагогічних університетів / Г. О. Литовченко та ін. Чернігів, 2022. 230 с.
2. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : посібник / Т. Ю. Круцевич та ін. Київ : Олімпійська література, 2023. 224 с.
3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 ч. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2020. Ч. 1. 272 с. ; Ч. 2. 248 с.

В. В. Йовса,
здобувач 2 курсу
Науковий керівник:
А. А. Пивоваров,
старший викладач кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації,
Державний торговельно-економічний університет,
м. Київ, Україна

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ В ПРОФІЛАКТИЦІ ГІПОДИНАМІЇ

У роботі досліджено ефективність застосування засобів атлетичної гімнастики у профілактиці гіподинамії. Визначено вплив силових вправ на фізичний стан та рівень рухової активності. Обґрунтовано доцільність використання атлетичної гімнастики як засобу зміцнення здоров'я та підвищення працездатності.

Ключові слова: *атлетична гімнастика, гіподинамія, здоров'я, силові вправи, профілактика.*

The study examines the effectiveness of using athletic gymnastics in the prevention of hypodynamia. The impact of strength exercises on physical condition and motor activity level is determined. The feasibility of using athletic gymnastics as a means of improving health and increasing working capacity is substantiated.

Key words: *athletic gymnastics, physical inactivity, health, strength exercises, prevention.*

У сучасному суспільстві особливої актуальності набуває проблема гіподинамії, або ж малорухливого способу життя. В першу чергу, це спричинено сидячим способом життя, нестачею руху та відсутністю фізичних навантажень, що негативно впливають на стан здоров'я. Гіподинамія часто призводить до доволі серйозних наслідків, таких як порушення роботи серця та судин, проблем з опорно-руховою системою, погіршення обміну речовин, ослаблення м'язів, ожиріння тощо. Ефективним способом профілактики гіподинамії є атлетична гімнастика, яка включає в себе силові вправи з використанням різноманітних обтяжень, тренажерів та власної ваги тіла.

Її особливістю є спрямованість на розвиток сили, витривалості, корекцію форми тіла та підвищення функціональних можливостей всього організму [1].

Атлетична гімнастика відіграє важливу роль в системі фізичного виховання студентської молоді. Вона спрямована не лише на розвиток фізичних якостей, але й на формування стійкої мотивації та дисципліни до регулярних фізичних навантажень. Дослідження показують, що систематичні силові вправи позитивно впливають на фізичний розвиток, підвищують рівень працездатності та покращують загальний стан здоров'я [2].

Одним із важливих аспектів використання атлетичної гімнастики є її оздоровча спрямованість. Саме раціонально побудовані тренувальні програми сприяють активізації обмінних процесів, зміцненню м'язового корсету, покращенню координації рухів та профілактиці захворювань, пов'язаних з малорухливим способом життя. Крім того, фізична активність загалом стимулює адаптивні можливості організму та запобігає розвитку різних хронічних захворювань [3].

Правильне дозування фізичних навантажень відіграють неабияку роль у підвищенні ефективності атлетичної гімнастики. Забезпечити безпеку та ефективність тренувального процесу допомагає врахування певних індивідуальних особливостей організму. Поступове збільшення навантаження та систематичні тренування є ключовими умовами досягнення оздоровчого ефекту. Особливу увагу слід приділити студентській молоді, адже саме вона входить до групи ризику розвитку гіподинамії. Організація занять атлетичною гімнастикою у вищих навчальних закладах сприяє підвищенню рівня рухової активності, формуванню здорового способу життя та профілактиці функціональних порушень організму.

Отже, атлетичну гімнастику можна вважати одним із ефективних засобів профілактики гіподинамії. Її використання в системі фізичного виховання є доцільним та дозволяє підвищити рівень фізичної підготовки, зміцнити здоров'я та покращити якість життя молоді. Перспективами подальших досліджень є розробка індивідуалізованих тренувальних програм та впровадження сучасних оздоровчих технологій у навчальний процес.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Основи дозування фізичних вправ при застосуванні атлетичних тренажерів / І. Дегтярьова та ін. URL : https://repository.kpi.kharkov.ua/items/cc71fe06-a578-4c6f-8629-ca10a22b5a4d?utm_source=chatgpt.com

2. Теоретико-методичні аспекти використання засобів атлетичної гімнастики у фізичній підготовці молоді. URL : https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/12736/%D0%97%D0%91%D0%86%D0%A0%D0%9D%D0%98%D0%9A%20%D0%9C%D0%90%D0%A2%D0%95%D0%A0%D0%86%D0%90%D0%9B%D0%86%D0%92%202026%20V%D0%86%D0%86%20%D0%A0%D0%B5%D0%B3%D1%96%D0%BE%D0%BD.%20%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA.%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84.%20%D0%B7%20%D0%92%D1%81%D0%B5%D1%83%D0%BA%D1%80.%20%D1%83%D1%87.%2012%20%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D1%8F%202026..pdf?isAllowed=y&sequence=1&utm_source=chatgpt.com

3. Григор'єва Н., Рибіна О. Роль фізичної активності та методів фізичної реабілітації у профілактиці захворювань. URL : https://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/776/7?utm_source=chatgpt.com

4. Вплив фізичних вправ на фізичний розвиток молоді / В. Адамчук та ін. URL : https://vspu.net/fks/index.php/fks/article/view/736?utm_source=chatgpt.com

С. А. Живолович,
старший викладач кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет,
м. Ірпінь, Україна;
А. С. Левченко,
здобувачка вищої освіти,
Державний податковий університет,
м. Ірпінь, Україна

РОЛЬ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ В СИСТЕМІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ

У статті висвітлено мету підготовки в художній гімнастиці - розвиток культури рухів, емоційності та базових навичок. Розглянуто вправи без предметів і з предметами, акробатичні елементи, командну взаємодію та морально-вольову підготовку. Проаналізовано історичні витоки й становлення виду спорту, вплив гімнастичних і ритмопластичних систем на формування сучасної методики.

Ключові слова: *художня гімнастика, підготовка спортсменок, культура рухів, акробатичні елементи, стрибки, рівновага, змагальна програма, вправи зі скакалкою, м'яч, булави, стрічка, історія художньої гімнастики.*

The article highlights the goal of training in rhythmic gymnastics - the development of a culture of movements, emotionality and basic skills. Exercises without objects and with objects, acrobatic elements, team interaction and moral and volitional training are considered. The historical origins and formation of the sport, the influence of gymnastic and rhythmic systems on the formation of modern methods are analyzed.

Keywords: *rhythmic gymnastics, training of female athletes, movement culture, acrobatic elements, jumps, balance, competitive program, exercises with a rope, ball, clubs, ribbon, history of rhythmic gymnastics.*

Сучасна художня гімнастика виникла як синтез різних систем жіночої гімнастики XIX–XX століть, сформованих у європейських національних

школах фізичного виховання. В її основі лежать ритмопластичні системи Франсуа Дельсарта, Жоржа Демені, Еміля Жака-Далькрозу та методи Айседори Дункан. Завдяки цим традиціям художня гімнастика розвивається як гуманістична практика, що демонструє прагнення жінки до здоров'я, краси та гармонії [6]. Дослідження розвитку художньої гімнастики показують, що цей вид спорту поєднує гімнастичні системи, елементи народних танців, ритміку та класичний танець. Водночас у наукових публікаціях недостатньо висвітлено вплив гімнастичних систем XIX століття на її становлення [7]. Відомо, що значну роль у формуванні художньої гімнастики відіграли Петро Лесгафт та Жорж Демені, а також системи виразної гімнастики та вільного танцю Айседори Дункан. Їхні вихованки стали першими засновницями художньої гімнастики на теренах СРСР і укладачами її теоретичних та методичних основ [10]. Аналіз впливу цих напрямів допомагає краще зрозуміти сутність художньої гімнастики та сприяє розвитку професійної підготовки фахівців у сучасних умовах [8].

Гімнастки виховують вольові якості, здатність до саморегуляції, наполегливість та самостійність. Використання різних видів вправ без предметів, з акробатичними елементами та з предметами сприяє розвитку цих характеристик [4]. Крім того, заняття художньою гімнастикою формують граційність і витонченість рухів, покращують поставу та навчання плавності й естетичності рухів. Це сприяє популяризації художньої гімнастики у світі: кількість країн, які входять до міжнародної федерації FIG та активно розвивають цей вид спорту, постійно зростає, а методики підготовки спортсменок поширюються завдяки роботі досвідчених тренерів. Значний вплив на підготовку мають правила змагань, адже на міжнародній арені гімнастки виступають за стандартами FIG, тоді як у деяких країнах існують власні вимоги до змагальної діяльності. Художня гімнастика вважається відносно молодим видом спорту, проте її витоки сягають глибокої давнини. Ранні форми пластичної і танцювальної діяльності були невід'ємною частиною життя людей і слугували для вираження емоцій [3]. У різних цивілізаціях Месопотамії, Єгипті, Індії, Китаї, Греції, Римі та імперіях ацтеків і інків танець виконував обрядові, ритуальні, військові та побутові функції [9]. В естетичних рухах жінок можна простежити зародки сучасної художньої гімнастики, зокрема через давньогрецьку орхестрику, яка виховувала пластичну виразність [5].

Вправи з обручем передбачають відпрацювання техніки хватів, перехватів, махів, передач і перекатів. Обруч обертається на кисті та тулубі у

різних площинах, а також використовується для стрибків і кидків однією чи двома руками у різних напрямках. Вправи виконуються як на місці, так і з переміщенням, у поєднанні з музичним супроводом, з наступним опануванням змагальної композиції. Вправи зі скакалкою охоплюють техніку стрибків на одній і двох ногах, на місці та в русі, з обертанням скакалки вперед, назад або зі схрещенням. Також відпрацьовуються перехвати, передачі, махи та кидки. Ці вправи поєднуються з танцювальними елементами та музикою, з поступовим вивченням змагальної вправи. Опанування роботи з іншими предметами м'ячем, булавами та стрічкою здебільшого орієнтоване на спортсменок вищого рівня та для показових виступів [2]. Особлива увага приділяється командним вправам, які формують навички взаємодії між гімнастками у групах від двох до шести осіб. Вправи виконуються у шеренгах, колонах, діагоналях і колі, з акцентом на синхронність, взаємодію, правильне використання простору та зміну рисунку рухів. Для команд передбачено постановку творчих завдань та опанування командних змагальних композицій. Важливим компонентом підготовки є морально-вольова сфера.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артем'єва Г. П., Мошенська Т. В. Роль і значення хореографії у гімнастичних і танцювальних видах спорту. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 4 (65). С. 32–36.

2. Художня гімнастика : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Ж. А. Білокопитова, Т. В. Нестерова, А. М. Дерюгіна, В. А. Безсонова. Київ, 2001. 115 с.

3. Білецька І. Г. Музично-ритмічне виховання у видах спорту естетичної спрямованості : навчальний посібник. Харків : ХДАФК, 2017. 126 с.

4. Дука М. С. Початкова підготовка дітей в складнокоординаційних видах спорту з урахуванням об'єктивних передумов ранньої спеціалізації (на матеріалі художньої гімнастики) : дис. … доктора філософії. Київ, 2021. URL : http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/31388

5. Красова І., Семизорова А., Рябченко О. Хореографія та художня гімнастика: сімбіоз мистецтва і спорту. *Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики*. 2024. С. 112–115. URL : http://repo.khdafk.com.ua/xmlui/handle/123456789/308

6. Барилко Є., Барилко С. Виховання школярів у позашкільній діяльності. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2012. С. 1–12.

7. Бех І., Чорна К. Програма патріотичного виховання дітей та учнівської молоді. Київ, 2014. 29 с.

8. Боднар А. О. Використання засобів масової інформації як способу організації олімпійської освіти. *Вісник Черкаського університету. Науковий журнал. Серія: Педагогічні науки.* Черкаси : Вид. від. Черкаського національного ун-ту ім. Б. Хмельницького, 2015. Вип. 22 (355). С. 138–142.

9. Булатова М. Олімпійська академія України: Діяльність. *Наука в олімпійському спорті*. 2007. № 2. С. 5–12.4.

О. Киянівський,
здобувач другого (магістерського) рівня, група ФКМ 25-1,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації
Науковий керівник:
В. П. Чаплигін,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет,
м. Ірпінь, Україна
ORCID 0000-0001-7562-9143

ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОГО РЕЖИМУ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ

У статті здійснено узагальнення та критичний аналіз даних науково-методичних джерел щодо передумов впровадження занять футболом як ефективного засобу зміцнення здоров'я та раціональної організації рухової активності учнів закладів загальної середньої освіти. Показано, що заняття фізичною культурою з використанням елементів футболу характеризуються високою щільністю рухової активності, що дозволяє компенсувати недостатній рівень рухової активності сучасних учнів.

Ключові слова: *загальноосвітній навчальний заклад, учні, футбол, фізична культура, морфофункціональні показники, спорт.*

The article reviews scientific and methodological sources on introducing football as an effective means of improving health and organizing physical activity in school students. Football, a popular and dynamic activity for both genders, ensures high movement intensity in physical education classes, helping compensate for insufficient physical activity among modern pupils.

Keywords: *general education institution, students, football, physical education, morphofunctional indicators, sports.*

Постановка проблеми. Поглиблення інтенсифікації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти призводить до зниження рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості школярів. У зв'язку з цим зростає значущість формування рухових якостей учнів як важливої складової збереження здоров'я та підвищення їхньої щоденної рухової активності.

Загальновизнано, що вагомим чинником залучення учнів до здорового способу життя, зміцнення соматичного здоров'я, профілактики негативних поведінкових звичок, підвищення рівня рухової активності та підготовки до майбутньої життєдіяльності є систематичне використання різних видів спорту, серед яких особливе місце посідає футбол [1; 3]. Футбол розглядається як багатофункціональний педагогічний засіб впливу, регулярне застосування якого сприяє гармонійному розвитку особистості, її фізичному вдосконаленню та соціалізації.

Аналіз останніх досліджень. Сучасні соціально-економічні умови життя, а також погіршення екологічної ситуації в Україні спричинили значне зниження рівня здоров'я дітей і молоді, що проявляється у наявності функціональних та морфологічних порушень у 80–85 % учнівської та студентської молоді [2]. У цьому контексті одним із пріоритетних напрямів, визначених Загальнодержавною цільовою соціальною програмою розвитку фізичної культури і спорту, є формування культури здоров'я молодого покоління в процесі навчання.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати доцільність використання засобів футболу на уроках фізичної культури як засобу підвищення рівня фізичних якостей школярів.

Виклад основного матеріалу. Аналіз науково-методичних джерел [2; 3] засвідчує, що значну роль у формуванні фізичної культури учнів відіграє різноманітна ігрова діяльність. Це пояснюється її високою популярністю серед дітей та молоді, а також ефективністю як засобу всебічного розвитку особистості.

Особливе місце серед засобів формування фізичної культури займають спортивні ігри, зокрема футбол, які створюють умови для прояву у школярів винахідливості, кмітливості, спритності, витривалості, швидкості мислення та творчого підходу до виконання рухових завдань [1].

Питання диференційованого підходу до організації уроків фізичної культури з елементами футболу для дівчат середнього шкільного віку досліджував С. М. Ткаченко. Ним обґрунтовано необхідність урахування індивідуальних особливостей учнів (рівня функціонального стану, фізичної підготовленості, мотивації до занять тощо) під час вибору засобів, методів і форм організації навчального процесу, оскільки ці аспекти недостатньо враховані в чинних програмах фізичного виховання, зокрема в модулі «футбол». Автор також зазначає, що в дівчат цього віку спостерігаються специфічні особливості розвитку моторики, швидкісно-силових якостей і рівня працездатності порівняно з хлопцями.

Висновки. Узагальнення науково-практичного досвіду, результатів педагогічних спостережень і соціологічних досліджень свідчить, що в оздоровчих програмах для школярів доцільно застосовувати сучасні засоби фізичного виховання, серед яких важливе місце посідає футбол. Завдяки своїй динамічності, доступності та видовищності він набуває дедалі більшої популярності серед молоді та ефективно сприяє підвищенню рівня рухової активності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вихров К., Дулибский А. Разминка футболистов : метод. пособ. Київ, 2023. 192 с.

2. Коваль С. С. Комплексне формування рухових якостей і освоєння техніко-тактичних дій юних футболістів 8–12 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01. Харків, 2021. 26 с.

3. Самер Д. М. С. Комплектування груп початкової підготовки на підставі комплексної оцінки функціональних можливостей юних футболістів 9–11 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01. Київ, 2021. 16 с.

4. Якимишин І. Класифікація ударів по м’ячу у міні-футболі. *Спортивний вісник Придніпров’я*. 2023. № 3/4. С. 172–174.

Д. Коротков,
здобувач другого (магістерського) рівня, група ФКМЗ 25-1,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації
Науковий керівник:
В. П. Чаплигін,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет,
м. Ірпінь, Україна
ORCID 0000-0001-7562-9143

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ НА СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО

Метою статті є аналіз впливу занять оздоровчим фітнесом на фізичну підготовленість здобувачів вищої освіти та обґрунтування ефективності індивідуалізованих програм. Встановлено, що систематичні заняття сприяють зниженню маси тіла і відсотка жирової тканини, а також покращенню силових показників, зокрема сили м'язів кисті у студенток експериментальної групи.

Ключові слова: *оздоровчий фітнес, фітнес-технології, здоров'я, фізична підготовленість.*

The article analyzes the impact of health-oriented fitness on the physical fitness of higher education students and substantiates the effectiveness of individualized fitness programs. A pedagogical experiment showed significant improvements in physical fitness and morphofunctional status in the experimental group, including reduced body weight, lower fat percentage, and increased muscle strength.

Keywords: *health fitness, fitness technologies, health, physical fitness.*

Актуальність дослідження. Погіршення рівня фізичного стану та здоров'я різних груп населення України є однією з актуальних соціальних проблем, що підтверджується стійкою негативною динамікою відповідних показників.

Широке застосування різноманітних фізичних вправ сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості та загального стану організму. Серед молоді спостерігається зростання інтересу до фітнес-послуг, які включають заняття аеробікою, катання на роликових ковзанах, використання кардіотренажерів, еліптичних тренажерів і бігових доріжок. Відвідування фітнес-клубів набуває дедалі більшої популярності серед студентської молоді. Таким чином, фітнес сьогодні розглядається не лише як засіб фізичного вдосконалення, а й як важливе соціальне явище, що впливає на різні аспекти життєдіяльності людини.

Мета статті – проаналізувати вплив занять оздоровчим фітнесом на рівень фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: у роботі застосовано теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; соціологічні методи (анкетування) для виявлення інтересів, мотивації та уподобань студентської молоді щодо занять фізичною культурою та фітнесом; педагогічні спостереження для відстеження змін у поведінці, руховій активності та фізичних показниках під час занять; педагогічний експеримент; медико-біологічні методи (оцінка рівня фізичного стану за відповідними формулами); а також методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. Отримані результати свідчать про те, що регулярні заняття оздоровчим фітнесом є ефективним засобом покращення показників здоров’я студентської молоді [2]. Також підкреслюється необхідність удосконалення програм фізичного виховання з урахуванням індивідуальних особливостей студентів, зокрема рівня їх фізичної підготовленості, функціонального стану та особистих інтересів.

Результати дослідження довели, що систематичне використання фітнес-технологій сприяє вираженим позитивним змінам в організмі. Зокрема, встановлено статистично достовірне зниження маси тіла, що підтверджує ефективність фітнес-занять у процесі корекції ваги. Крім того, зафіксовано покращення функціональних можливостей дихальної системи, що проявляється у підвищенні еластичності м’язів грудної клітки та зростанні силових показників м’язів верхніх кінцівок. Водночас доведено, що фітнес-тренування не чинять істотного впливу на довжину тіла ($p < 0,05$), що свідчить про її генетичну зумовленість і обмежену варіативність [4].

Висновки. Використання експериментальної методики виявилося результативним у підвищенні рівня фізичної підготовленості студенток перших курсів, що підтверджено даними педагогічного тестування. Показники

контрольної групи засвідчують, що за відсутності цілеспрямованої рухової активності істотних позитивних змін у фізичному розвитку не відбувається. Більше того, простежується тенденція до зниження силових показників, що підтверджується результатами динамометрії обох кистей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бейгул І. О., Бейгул О. М. Покращення фізичного розвитку студенток ЗВО засобами силового фітнесу. *Фізичне виховання та спорт.* Запоріжжя : Видавничий дім «Гельветика», 2024. № 4. С. 7–13.

2. Боднар А. І. Удосконалення адаптаційних можливостей жінок 18–21 річного віку з використанням програм танцювального та силового фітнесу : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Миколаїв, 2021. 245 с.

3. Воловик Н. Оздоровчий фітнес : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. 297, [5] с.

4. Долженко Л. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різним рівнем фізичного здоров’я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту. Київ, 2022. 21 с.

З. Р. Мамедов,
аспірант кафедри теорії і методики фізичного виховання
ORCID 0009-0001-5677-4828;
О. О. Кошелева,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Український державний університет науки та технологій,
ННІ Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро, Україна
ORCID 0000-0002-9085-6800

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ЄДИНОБОРСТВ У РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТТЯХ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

В статті розглядається доцільність використання єдиноборств для покращення психофізичного стану чоловіків першого періоду зрілого віку. Автори зауважують, що єдиноборства користуються великою популярністю серед чоловічого населення країни, заняття ними сприяють всебічному розвитку фізичних якостей, підвищенню функціональних можливостей, покращенню психоемоційного стану.

Ключові слова: *єдиноборства, особи зрілого віку, психофізичний стан.*

The article examines the feasibility of using martial arts to improve the psychophysical condition of men in the first period of adulthood. The authors note that martial arts are very popular among the male population of the country, and practicing them contributes to the comprehensive development of physical qualities, increasing functional capabilities, and improving the psycho-emotional state.

Keywords: *martial arts, mature individuals, psychophysical condition.*

Вступ. В останні роки спостерігається погіршення стану здоров'я осіб зрілого віку, що супроводжується зниженням показників їх психофізичного стану. Причиною такого становища фахівці вважають, перш за все, спосіб життя сучасної людини, що характеризується низьким рівнем рухової активності, нераціональним харчуванням, наявністю шкідливих звичок, великою кількістю стресових факторів [1; 4]. Відомо, що раціонально організована рухова активність є ефективним засобом зміцнення здоров'я, підвищення

фізичних кондицій та психоемоційної стійкості тих, хто займається. Тому, залучення осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності є необхідною умовою покращення їх психофізичних кондицій.

Мета статті. Визначити доцільність застосування єдиноборств в рекреаційно-оздоровчих заняттях чоловіків першого періоду зрілого віку.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, анкетне опитування, методи математичної статистики.

В останні роки великої уваги науковців було приділено визначенню ефективності застосування різних видів рухової активності в системі рекреаційно-оздоровчих занять осіб зрілого віку. Авторами досліджувалось особливості впливу на психофізичний стан дорослого населення навантажень аеробної спрямованості, оздоровчих видів гімнастики, фітнес-напряму «KangooJumps», рекреаційних ігор, оздоровчих занять в умовах водного середовища тощо [1; 2; 3]. В той же час поза увагою науковців залишається питання щодо використання єдиноборств в системі рекреаційно-оздоровчих занять осіб зрілого віку. Між тим, єдиноборства в останні роки набувають все більшої популярності, особливо серед чоловічого населення країни. Заняття єдиноборствами сприяють покращенню психофізичного стану людини: забезпечують всебічний розвиток фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей організму, стресостійкості, зниження рівня тривожності, що є особливо актуальним в умовах воєнних дій на території країни, які супроводжуються зростанням психоемоційного напруження серед населення, збільшенням кількості нервових розладів та депресивних станів.

Для визначення ставлення чоловіків першого періоду зрілого віку до занять єдиноборствами, було проведене анкетування, в якому взяли участь 60 чоловіків у віці від 24 до 35 років. Респондентам було запропоновано обрати один або декілька видів спорту, якими вони хотіли б займатись. Отримані результати свідчать, що 66,6 % опитаних зазначили, що хотіли б займатись одним із видів єдиноборств; 43,3 % віддали перевагу рекреаційним іграм, 36,6 % – силовим видам фітнесу; 33,3 % – плаванню. Провідною причиною, що спонукає до вибору виду рухової активності, виявилась необхідність підвищення психофізичних кондицій на випадок участі у бойових діях (цю причину вказали 83,3 % опитаних).

Висновок. Аналіз літературних джерел та результати анкетного опитування свідчать про доцільність використання єдиноборств в рекреаційно-оздоровчих заняттях чоловіків першого періоду зрілого віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Сучасні підходи до програмування занять оздоровчим фітнесом для осіб зрілого віку / І. Асаулюк, А. Альошина, В. Романюк, В. Петрович, О. Бичук. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : збірник наукових праць. Вінниця, 2023. № 15 (34). С. 7–17. DOI : https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-7-17

2. Динаміка показників функціонального стану осіб першого періоду зрілого віку під впливом фізкультурно-оздоровчих занять «Kangoo Jumps» / Н. Москаленко, А. Ульїнська, О. Микитчик, Д. Афанасьєв, І. Степанова, С. Овчаренко. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2026. Вип. 1 (200). С. 151–155. DOI : https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.01(200).28

3. Використання тренажерного пристрою CONCEPT2 в системі рекреаційно-оздоровчих занять осіб зрілого віку / О. О. Кошелева, О. С. Микитчик, Т. В. Сидорчук, О. О. Демідова, С. М. Афанасьєв. *Педагогічна академія: наукові записки.* 2026. Вип. 27. DOI : https://doi.org/10.5281/zenodo.18663251

4. Мамедов З. Особливості фізичного та психоемоційного стану чоловіків першого періоду зрілого віку. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2025. Вип. 30 (3). С. 83–91. Грудень. DOI : https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-083

Н. В. Петрова,
старший викладач кафедри спорту та фітнесу,
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка,
м. Київ, Україна
ORCID 0000-0001-7765-481X;
М. В. Латишев,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту,
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка,
м. Київ, Україна
ORCID 0000-0001-9345-2759;
Ю. В. Янішевський,
старший викладач кафедри фізичного виховання,
Київський національний економічний університет ім. В. Гетьмана,
м. Київ, Україна
ORCID 0009-0002-1455-4445

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОЦІНКИ ЦИФРОВОЇ ГРАМОТНОСТІ У СФЕРІ ЗДОРОВ'Я

У роботі проаналізовано сучасні інструменти оцінки цифрової грамотності у сфері здоров'я. Визначено основні валідовані опитувальники та їх особливості. Показано еволюцію підходів до оцінювання – від базових моделей до інтеграції сучасних компонентів, що враховують цифрову взаємодію, соціальні мережі та використання штучного інтелекту.

Ключові слова: *цифрова грамотність, оцінка, інструменти, здоров'я.*

The study analyses modern instruments for assessing eHealth literacy. Key validated tools and their features are identified. The evolution of assessment approaches is demonstrated, from basic models to modern frameworks incorporating digital interaction, social media, and artificial intelligence use in the context of health-related information and decision-making.

Key words: *digital literacy, assessment, instruments, heath.*

У сучасних умовах цифровізації суспільства інформаційні технології стали невід'ємною складовою системи охорони здоров'я та збереження здоров'я населення. Швидкий розвиток цифрових рішень, мобільних застосунків

та онлайн-платформ, створює нові можливості для доступу до медичної інформації, самоконтролю стану здоров'я та формування здорового способу життя [1; 2].

Водночас ефективність використання цих ресурсів значною мірою залежить від рівня цифрової грамотності користувачів (eHealth literacy), яка визначається як здатність знаходити, розуміти, критично оцінювати та застосовувати інформацію про здоров'я з електронних джерел для прийняття відповідних рішень. Сучасні дослідження свідчать про наявність позитивного зв'язку між рівнем цифрової грамотності у сфері здоров'я та показниками фізичного і психічного здоров'я, а також загальною задоволеністю життям. Особливу увагу в останні роки приділено взаємозв'язку цифрової грамотності користувачів та рухової активності. Метою дослідження є аналіз сучасних методів оцінки цифрової грамотності у сфері здоров'я [1; 3].

Аналіз сучасних інструментів оцінки цифрової грамотності показав, що на момент систематичного огляду [4] було ідентифіковано сім основних валідованих інструментів, які застосовуються для вимірювання цифрової грамотності у сфері здоров'я: eHEALS, eHEALS-E, e-HLS, DHLI, eHLA, eHLQ та TeHLI. Ці інструменти відрізняються за структурою, кількістю пунктів, концептуальною основою та сферами застосування. Серед всіх інструментів найбільш поширений інструментом є eHealth Literacy Scale (eHEALS). Інструмент спрямований на самооцінку здатності знаходити, розуміти та використовувати інформацію про здоров'я з електронних джерел.

Також популярні інші інструменти, наприклад Digital Health Literacy Instrument (DHLI) включає 21 пункт та оцінює більш широкий спектр цифрових навичок, зокрема пошук інформації, оцінку її достовірності та комунікацію в цифровому середовищі. Є також більш комплексні опитувальники: інструмент eHealth Literacy Assessment Toolkit (eHLA) є одним із найбільш комплексних та включає 42 пункти, що дозволяє оцінити різні аспекти взаємодії користувача з цифровими ресурсами [4; 5].

Сучасний розвиток цифрових технологій (соціальні мережі, мобільні додатки, онлайн–платформи та штучний інтелект) змусив переглянути та розширити підходи до оцінювання цифрової грамотності. Зокрема, було розроблено eHealth Literacy Scale–Web 3.0 (eHLS-Web3.0), який включає 24 пункти та охоплює три ключові компоненти у сучасному цифровому середовище: отримання, перевірку та застосування інформації. Інструмент враховує нові форми цифрової взаємодії, зокрема створення контенту, обмін даними, застосування штучного інтелекту та участь у соціальних мережах [2; 5].

Таким чином, сучасні інструменти оцінки цифрової грамотності у сфері здоров'я охоплюють широкий спектр характеристик – від базових навичок пошуку інформації до складних форм цифрової взаємодії, що включають соціальні, комунікаційні та когнітивні аспекти використання технологій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Петрова Н., Латишев М. Цифрові технології та рухова активність здобувачів вищої освіти: результати опитування. *Спортивна наука та здоров'я людини.* 2025. № 2 (14). С. 67–75.

2. Barbati C., Maranesi E., Giammarchi C., Lenge M., Bonciani M., Barbi E., Bevilacqua R. Effectiveness of eHealth literacy interventions: a systematic review and meta-analysis of experimental studies. *BMC Public Health.* 2025. Vol. 25, No. 1. Art. 288.

3. König L., Kuhlmey A., Suhr R. Digital health literacy of the population in Germany and its association with physical health, mental health, life satisfaction, and health behaviors: nationally representative survey study. *JMIR Public Health and Surveillance.* 2024. Vol. 10, No. 1. Art. e48685.

4. Lee J., Lee E. H., Chae D. eHealth literacy instruments: systematic review of measurement properties. *Journal of Medical Internet Research.* 2021. Vol. 23, No. 11. Art. e30644.

5. Wang C., Chang L., Chen X., Kong J., Qi H. eHealth literacy assessment instruments: scoping review. *Journal of Medical Internet Research.* 2025. Vol. 27. Art. e66965.

М. Ю. Санін,
аспірант,
Харківська державна академія фізичної культури,
м. Харків, Україна
ORCID 0009-0009-7970-0248

ВПЛИВ КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ НА СТАН КАРДІОРЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ-АМАТОРІВ 42–54 РОКІВ

У рамках дослідження в тренувальний процес волейболістів аматорів було впроваджено засоби фізкультурно-спортивної реабілітації з метою підтримання функціонального стану кардіореспіраторної системи; стабілізації артеріального тиску; профілактиці змін серцево-судинної системи. Отримані зміни підтвердили достовірне покращення регуляторних механізмів серцево-судинної системи та формування «економізації» серцевої діяльності, що характерно для осіб із підвищеним рівнем аеробної тренованості.

Ключові слова: *серцево-судинна система, волейболісти, артеріальний тиск.*

As part of the study, physical education and sports rehabilitation methods were introduced into the training process of amateur volleyball players in order to maintain the functional state of the cardiorespiratory system; stabilize blood pressure; prevent changes in the cardiovascular system. The changes obtained confirmed a significant improvement in the regulatory mechanisms of the cardiovascular system and the formation of "economization" of cardiac activity, which is characteristic of individuals with an increased level of aerobic fitness.

Keywords: *cardiovascular system, volleyball players, blood pressure.*

Саме у віці 35–59 років серцево-судинна система потребує підтримки найбільше: темп життя прискорюється, а ресурси організму навпаки, зменшуються. І якщо фактори ризику часто виникають непомітно, то засіб протидії їм давно відомий і доступний кожному – регулярна фізична активність. За даними ВООЗ та численних українських досліджень, саме рух є найпотужнішим та найефективнішим методом профілактики серцево-судинних хвороб у зрілому віці. Регулярна фізична активність значно знижує

ризик розвитку атеросклеротичних та інших серцево-судинних захворювань (ССЗ), зменшує вплив факторів ризику і загальну смертність (Kashuba V., 2025; Ruban L., 2025; Sanin M. Yu., 2025).

Для волейболістів зрілого віку потрібно інтегрувати ігрові елементи з контролем інтенсивності через відстеження ЧСС, додавати дихальні вправи й відновні сесії. Доцільно дотримуватись таких орієнтовних параметрів навантаження: тривалість заняття – 60–80 хвилин; частота занять – 2–3 рази на тиждень; пульс у основній частині – 120–150 уд/хв (60–75 % від максимального); тривалість ігрових відрізків – 30–60 секунд активної роботи з 1–2 хвилинами відпочинку; співвідношення навантаження і відпочинку – 1:2 або 1:3.

Оптимальний тренувальний ефект досягається за умови поєднання ігрових, аеробних та силових вправ, спрямованих на розвиток витривалості, гнучкості, координації та стійкості серцево-дихальної системи до навантаження.

Отже, волейбол є ефективним засобом підтримання функціонального стану кардіореспіраторної системи осіб другого періоду зрілого віку. Помірне, дозоване ігрове навантаження сприяє: підвищенню адаптаційних можливостей серцево-судинної системи; покращенню газообмінних процесів і легеневої вентиляції; стабілізації артеріального тиску; профілактиці гіподинамії та вікових змін серцево-дихальної функції (Jariono G., 2024; Indarwan R. T., 2025). Метою роботи стало визначення впливу розробленої програми із застосування засобів фізкультурно-спортивної реабілітації для відновлення та стабілізація кардіореспіраторних показників волейболистів-аматорів 42–54 років.

Розроблена комплексна програма поєднує реабілітаційно-спортивні, функціонально-тренувальні та підтримувально-спортивні засоби у єдину систему, яка спрямована на підвищення загальної та спеціальної працездатності, оптимізацію кардіореспіраторної функції та забезпечення безпеки виконання фізичних навантажень. Програма включає три взаємопов’язані етапи: Адаптаційно-відновлювальний етап (3–4 тижні), Функціонально-тренувальний етап (6–8 тижнів), Підтримувально-спортивний етап (8–12 тижнів / інтеграція у тренувальний процес), метою якого є збереження досягнутого рівня підготовленості та інтеграція у ігрову діяльність. Важливою перевагою ігрової підготовки волейболистів-аматорів 42–54 років є її висока мотиваційна ефективність, що забезпечує сталість участі осіб зрілого віку у програмі фізкультурно-спортивної реабілітації. Поєднання ігрової

діяльності з дозованим фізичним навантаженням сприяє не лише покращенню функціонального стану кардіореспіраторної системи, а й нормалізації психоемоційного стану. Тривалість одного заняття становила 60–70 хв, при цьому загальний обсяг активної роботи поступово збільшувався за рахунок зростання кількості ігрових серій та повторень вправ без підвищення їх інтенсивності.

Оскільки показники серцево-судинної системи відображають ступінь адаптації організму до фізичних навантажень та ефективність регуляторних механізмів кровообігу, оцінка динаміки гемодинамічних показників є необхідною складовою комплексного аналізу функціонального стану кардіореспіраторної системи чоловіків другого періоду зрілого віку. В умовах реабілітаційно-спортивного впливу зміни частоти серцевих скорочень та артеріального тиску розглядаються як інтегральні маркери функціональних резервів серця і судин, а також рівня економізації діяльності серцево-судинної системи.

Особливої актуальності у чоловіків другого періоду зрілого віку набуває аналіз гемодинамічних показників, для яких характерні вікові зміни судинного тонусу, зниження еластичності артеріальної стінки та підвищення навантаження на міокард. За таких умов раціонально організовані фізичні навантаження можуть виступати як чинник вторинної профілактики серцево-судинних порушень, сприяючи оптимізації регуляції кровообігу та підвищенню толерантності до м’язової роботи.

ЧСС є інтегральним індикатором функціонального стану серцево-судинної системи та рівня автономної регуляції кровообігу. Зменшення ЧСС у стані спокою відображає підвищення ефективності гемодинамічних механізмів, покращення вегетативного балансу та економізацію діяльності серця. У процесі педагогічного експерименту було проведено аналіз динаміки ЧСС у спокої в обстежених волейболістів другого періоду зрілого віку за допомогою парного t-критерію Стьюдента. У чоловіків встановлено статистично значуще зниження ЧСС: $\Delta = -3{,}68$ уд/хв, $t = -2{,}84$, $p = 0{,}0098$ ($p < 0{,}05$). Дані свідчать про достовірне покращення регуляторних механізмів серцево-судинної системи та формування «економізації» серцевої діяльності, що характерно для осіб із підвищеним рівнем аеробної тренованості.

Артеріальний тиск також є одним із ключових інтегральних показників стану серцево-судинної системи, що характеризує тонус судин, рівень периферичного опору та ефективність гемодинамічної регуляції. В осіб другого періоду зрілого віку контроль артеріального тиску має особливе

значення, оскільки саме в цій віковій групі підвищується ризик розвитку артеріальної гіпертензії та супутніх серцево-судинних захворювань.

У рамках дослідження було проведено аналіз змін систолічного (АТс) та діастолічного (АТд) тиску в обстежених чоловіків до та після формувального експерименту шляхом застосування парного t-критерію Стьюдента. У чоловіків встановлено статистично значуще зниження АТс: $\Delta = -11,82$ мм рт.ст, $t = -13,08$, $p = 0,0147$ ($p < 0,05$). Отримані дані свідчать про високодостовірне зниження систолічного тиску в ОГ. Амплітуда змін є клінічно значущою та відповідає ефектам комплексних програм фізкультурно-спортивної реабілітації аеробного спрямування, що відзначаються у літературі. Динаміка показника АТд у чоловіків вказала на статистично значуще зниження: $\Delta = -5,23$ мм рт.ст., $t = -4,04$, $p = 0,00059$ ($p < 0,05$). Зниження діастолічного тиску є статистично значущим і відображає покращення еластичних властивостей судин, нормалізацію тонусу артеріол та підвищення ефективності регуляції периферичного опору. Отримані зміни відповідають фізіологічному тренувальному ефекту аеробних / ігрових навантажень.

Тобто отримані результати узгоджуються з загальними положеннями спортивної та вікової фізіології щодо впливу регулярної дозованої рухової активності на гемодинамічні показники. Слід наголосити, що використання волейболу як засобу фізкультурно-спортивної реабілітації є доцільним для чоловіків зрілого віку, оскільки поєднує ігрову мотиваційну складову з оптимальним фізіологічним навантаженням без надлишкового кардіореспіраторного стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Indarwan R. T., Sb A. Analysis of endurance training in volleyball: a systematic review. *INAPES.* 2025. Vol. 6, No. 2. P. 56–66. DOI : https://doi.org/10.15294/inapes.v6i2.27083

2. Kashuba V., Ruban L., Demiohin D., Sanin M., Fedyniak N. Express assessment of the risk of cardiovascular diseases in people in the second half of middle age, as a means of pre-diagnostic evaluation and prediction of the effectiveness of rehabilitation measures. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies.* 2025. Vol. 10, No. 6. P. 447–456. DOI : https://doi.org/10.15391/prrht.2025-10(6).07

3. Ruban L., Sanin M. Characteristics of risk factors for the development of cardiovascular diseases in persons of the second period of mature age. *Scientific Journal of Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University. Series 15.* 2025. No. 2 (187). P. 159–163. DOI : https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).30

4. Sanin M. Yu., Ruban L. A. The influence of a comprehensive program with elements of volleyball on the cardiorespiratory system indicators of men age 42–54. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* 2025. № 4 (72). С. 87–96. DOI : https://doi.org/10.29038/2220-7481-2025-04-87-96

5. Jariono G. Physical activity training methods to improve the physical attributes of volleyball players. *Physical Education Theory and Methodology*. 2024. Vol. 24. P. 7–15. DOI : https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.1.15

В. В. Стариковський,
здобувач 4 курсу
Науковий керівник:
Р. В. Головащенко,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації, Державний податковий університет, м. Ірпінь, Україна
ORCID 0009-0008-7188-4807

БОУЛІНГ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЧОЇ ТА АДАПТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті розглянуто медико-біологічні проблеми фізичної культури та адаптивного спорту на прикладі боулінгу. Проаналізовано вплив занять боулінгом на функціональний стан організму, координаційні здібності, психоемоційний стан та соціальну адаптацію людини. Визначено основні позитивні ефекти занять, зокрема розвиток рухових навичок. Особливу увагу приділено використанню боулінгу в системі адаптивного спорту як засобу реабілітації.

Ключові слова: *боулінг, адаптивний спорт, медико-біологічні проблеми, рухова активність, оздоровлення.*

This article examines the medical and biological aspects of physical education and adaptive sports, using bowling as an example. It analyzes the impact of bowling on the body's functional state, coordination skills, psychoemotional state, and social adaptation. The main positive effects of bowling are identified, particularly the development of motor skills. Particular attention is paid to the use of bowling in the adaptive sports system as a means of rehabilitation.

Keywords: *bowling, adaptive sports, medical and biological issues, physical activity, health improvement.*

Постановка наукової проблеми та її значення. Сучасний розвиток фізичної культури та спорту характеризується активним пошуком ефективних засобів зміцнення здоров'я населення, профілактики захворювань та підвищення рівня рухової активності різних вікових груп. У зв'язку зі

зростанням кількості осіб із гіподинамією, хронічними захворюваннями та порушеннями опорно-рухового апарату особливого значення набувають доступні види рухової активності, які можуть використовуватись як у системі фізичного виховання, так і в адаптивному спорті [1].

Одним із таких видів діяльності є боулінг, який поєднує спортивний, рекреаційний та соціально-адаптаційний компоненти. Боулінг характеризується помірним рівнем фізичного навантаження, доступністю для осіб різного віку та можливістю індивідуального дозування навантаження. Саме тому він набуває популярності як засіб підтримання фізичного здоров'я, психоемоційної стабільності та соціальної інтеграції [2].

Метою статті є аналіз медико-біологічних проблем боулінгу як засобу фізичної культури та адаптивного спорту, а також визначення його оздоровчого потенціалу.

Результати дослідження та їх обговорення. Особливості боулінгу як виду фізичної активності. Боулінг належить до видів спорту, що поєднують точність рухів, координацію, концентрацію уваги та помірну м'язову активність. Основна рухова дія полягає у виконанні кидка кулі по доріжці з метою збивання кеглів. Під час виконання руху активно залучаються м'язи верхніх кінцівок, плечового поясу, спини та нижніх кінцівок [3].

Особливістю боулінгу на думку Є Трібса [4] є необхідність підтримання координації рухів та рівноваги, що позитивно впливає на функціональний стан нервової системи. Регулярні заняття сприяють розвитку точності рухів, просторової орієнтації та здатності до концентрації уваги. Крім того, гра у боулінг має виражений психоемоційний ефект, оскільки сприяє зниженню рівня стресу, покращенню настрою та соціальній взаємодії між учасниками [4].

З медико-біологічної точки зору боулінг є помірним аеробно-анаеробним навантаженням, яке може бути адаптоване відповідно до рівня фізичної підготовленості людини. Це робить його ефективним засобом оздоровчої фізичної культури [5].

Вплив боулінгу на функціональний стан організму. Систематичні заняття на думку О. Фанигіної [5] боулінгом позитивно впливають на різні системи організму людини. Передусім спостерігається покращення функціонального стану опорно-рухового апарату, розвиток координаційних здібностей та підвищення м'язового тонусу [5].

Під час гри відбувається помірна активація серцево-судинної системи, що сприяє покращенню кровообігу та обмінних процесів. Регулярна

рухова активність позитивно впливає на стан дихальної системи, підвищує працездатність та загальний рівень фізичної підготовленості [6].

Як відмічає О. Кулик важливе значення має психоемоційний вплив боулінгу. Заняття сприяють формуванню позитивного емоційного фону, зниженню рівня тривожності та нервового напруження. Соціальний характер гри стимулює комунікативну активність і сприяє соціалізації особистості [7].

Як відмічає Н. Мірошниченко незважаючи на значний оздоровчий потенціал, боулінг має певні медико-біологічні ризики. Найбільш поширеними є перевантаження суглобів кисті, ліктя та плечового поясу. Причиною таких порушень часто виступає неправильна техніка кидка, недостатня фізична підготовленість або використання надмірно важкої кулі. У спортсменів та осіб, які регулярно займаються боулінгом, можуть виникати м’язові дисбаланси, асиметрія навантаження та порушення постави. Тривале повторення однотипних рухів здатне призводити до розвитку хронічних перевантажень сухожиль і зв’язок [1].

На думку дослідників, які працюють у сфері боулінгу, адаптивний спорт є важливим напрямом сучасної фізичної культури, що забезпечує соціалізацію, реабілітацію та покращення якості життя осіб з інвалідністю. Боулінг активно використовується у системі адаптивної фізичної культури завдяки своїй доступності, невисокому рівню травматизму та можливості індивідуального регулювання навантаження [1; 3; 4].

Для осіб із порушеннями опорно-рухового апарату, людей похилого віку та осіб із психоемоційними порушеннями боулінг виступає ефективним засобом розвитку координації, підтримання рухової активності та соціальної інтеграції. У процесі занять покращується функціональний стан організму, підвищується мотивація до фізичної активності та формується позитивний емоційний стан [7].

Висновки. Боулінг є перспективним засобом оздоровчої та адаптивної фізичної культури, який поєднує фізичний, психологічний і соціальний компоненти впливу. Регулярні заняття позитивно впливають на координаційні здібності, функціональний стан організму та психоемоційне благополуччя людини.

Разом із тим використання боулінгу у фізичній культурі та адаптивному спорті забезпечує безпечність занять та підвищує ефективність використання боулінгу як засобу оздоровлення і соціальної адаптації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Мірошниченко Н. М. Особливості тренувального процесу юних боулінгістів : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня магістра ; спец. : 017 – фізична культура і спорт. Ірпінь : 2024. 60 с.

2. Азбука боулінга. Рекомендації чемпіонів / пер. з англ. Л. А. Ігорівського. К. : ЗАО Видавництво «Олімпійська література», 2012. 284 с.

3. Боулінг. Куля за кулею. URL : www.cosmik.ua/bowling/bowling_school

4. Трібс Е., Бурлуцька Л., Землянська І. Велика книга більярду та боулінгу. *Боулинг спорт.* К., 2022. 200 с.

5. Фанигіна О. Ю. Застосування засобів та методів загальної фізичної підготовки у тренуванні боулера. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні основи фізичного виховання.* К., 2011. С. 150–153.

6. Фанигіна О. Ю. Особливості побудови тренувального процесу з боулінгу у літньому оздоровчому таборі. *Фізичне виховання студентів.* 2009. № 3. С. 104–106.

7. Кулик О. І. Психологічна регуляція діяльності спортсменів у точнісних видах спорту. *Науковий часопис НУФВСУ.* 2022. № 3. С. 75–83.

Є. В. Тищенко,
здобувачка вищої освіти,
Державний податковий університет,
м. Ірпінь, Україна;
С. А. Живолович,
старший викладач кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет,
м. Ірпінь, Україна

ФІГУРНЕ КАТАННЯ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ПОСТАВИ ТА ЗМІЦНЕННЯ М'ЯЗОВОГО КОРСЕТА

У статті проведено комплексний аналіз фігурного катання як інструменту зміцнення м'язового корсета та корекції постави. Розглянуто біомеханічні аспекти функціонування м'язів-стабілізаторів у процесі підтримки динамічної рівноваги на льоду. Досліджено вплив специфічних вправ на формування правильного рухового стереотипу та розвиток пропріоцептивної чутливості. Визначено методичні підходи до організації занять для різних вікових груп з метою профілактики захворювань хребта в умовах сучасної гіподинамії.

Ключові слова: *фігурне катання, м'язовий корсет, постава, стабілізація хребта, динамічна рівновага, пропріоцепція, фізична реабілітація, корекція.*

The article provides a comprehensive analysis of figure skating as a tool for strengthening the muscular corset and correcting posture. Biomechanical aspects of the functioning of stabilizer muscles in the process of maintaining dynamic balance on ice are considered. The influence of specific exercises on the formation of a correct motor stereotype and the development of proprioceptive sensitivity is studied. Methodical approaches to the organization of classes for different age groups for the purpose of preventing spinal diseases in conditions of modern hypodynamia are defined.

Keywords: *figure skating, muscular core, posture, spinal stabilization, dynamic balance, proprioception, physical rehabilitation, correction.*

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується різким зниженням рухової активності населення, що зумовлено тотальною цифровізацією та зміною характеру праці. Гіподинамія, яка стає наслідком тривалого перебування у статичних позах перед моніторами гаджетів, призводить до дегенеративних змін опорно-рухового апарату вже у ранньому дитячому віці. Порушення постави, зокрема кіфотичні та сколіотичні деформації, стають масовим явищем, що потребує пошуку нових засобів фізичної реабілітації та оздоровлення. Одним із найперспективніших напрямів у цьому контексті виступає фігурне катання – вид спорту, що інтегрує складну координаційну роботу, атлетизм та високу естетичну культуру рухів [1]. Цей вид спорту дозволяє не лише розвивати фізичні якості, а й формувати гармонійний розвиток особистості через синтез спорту та мистецтва.

Анатомо-фізіологічне значення м'язового корсета для здоров'я людини важко переоцінити, оскільки він становить собою функціональний блок, що забезпечує стабільність хребта під час виконання будь-яких рухів. До складу цього комплексу входять глибокі структури: багатороздільні м'язи, поперечний м'яз живота та діафрагма. Як зазначають дослідники, ефективність роботи цих м'язів визначає здатність організму протистояти вертикальним навантаженням [2]. Функціонування цієї системи забезпечує підтримання оптимального внутрішньочеревного тиску, що дозволяє значно розвантажити міжхребцеві диски та стабілізувати хребці у їхньому нейтральному анатомічному положенні. Слабкість цих м'язів призводить до зміщення центру ваги тіла, що спричиняє хронічний біль у спині та формування стійкої неправильної постави, яка з часом може трансформуватися у важкі патології опорно-рухового апарату [6].

Біомеханічні особливості фігурного катання створюють унікальні умови для тренування м'язового корсета, які неможливо повністю відтворити в тренажерному залі. Основна терапевтична цінність полягає у необхідності підтримання динамічної рівноваги на дуже обмеженій площі опори, якою є лезо ковзана. Будь-який рух фігуриста, від простого кроку до складного багатообертового стрибка, вимагає миттєвої реакції стабілізаторів для утримання вертикальної осі тіла [3]. Такий режим роботи розвиває глибинну нейром'язову пам'ять, що дозволяє хребту залишатися в безпечному положенні навіть під час непередбачуваних зовнішніх навантажень у повсякденному житті, що є основою сучасної теорії підготовки у складнокоординаційних видах спорту [1].

Фігурне катання також справляє колосальний вплив на пропріоцептивну чутливість. Тренування на льоду активно залучають механорецептори у стопах та суглобах, що покращує здатність мозку чітко усвідомлювати положення тіла в просторі без візуального контролю [3]. Порушення цієї здатності часто стає першопричиною деформацій постави, коли людина суб'єктивно не відчуває власної сутулості. Регулярна практика на ковзанці допомагає сформувати правильний руховий стереотип, де розгорнуті плечі та рівний хребет стають природним станом організму, що підтверджується результатами педагогічних експериментів у сфері оздоровчої фізичної культури [5].

Естетичні вимоги цього виду спорту також відіграють значну роль у корекції постави, оскільки виконання базових елементів, таких як спіралі або ластівки, вимагає максимальної амплітуди розгинання у грудному відділі хребта. Це сприяє зміцненню розгиначів спини та одночасному розтягненню великих грудних м'язів, які зазвичай перебувають у скороченому стані в людей із «офісною» поставою [2]. Такий вплив є комплексним, оскільки поєднує силову роботу з розвитком гнучкості та ритмічності під впливом музичного супроводу, що не лише зміцнює тіло, а й значно підвищує психоемоційний фон занять, створюючи додаткову мотивацію для тих, хто займається [3].

Методологія оздоровлення хребта засобами фігурного катання передбачає поступовий перехід від вправ поза льодом до спеціальних елементів на ковзанці. На підготовчому етапі доцільно використовувати вправи на стабілізацію та гнучкість, які готують м'язи «кору» до специфічних навантажень [5]. Після виходу на лід основна увага приділяється оволодінню базовою стійкою, де центр ваги чітко розподілений, а спина зберігає свої природні вигини. Подальше ускладнення через введення крокових комбінацій, спіралей та тривалих ковзань на ребрах дозволяє закріпити отримані навички та зробити корекційний ефект довготривалим [4].

Оздоровчий потенціал фігурного катання є високим для всіх вікових категорій. У дитячому віці, коли хребет найбільш пластичний, заняття виступають надійним засобом профілактики сколіозу та формування атлетичної статури [4]. Для дорослих катання стає методом активної реабілітації, що допомагає зняти функціональні м'язові блоки в попереку та покращити трофіку тканин навколохребцевої зони [6]. Навіть аматорські заняття в рамках позашкільної або дозвіллєвої діяльності забезпечують відчутний результат у вигляді легкості ходи та зникнення болю в спині вже через кілька місяців регулярної практики [1].

На завершення можна стверджувати, що фігурне катання є багатофункціональною системою фізичного розвитку. Воно забезпечує комплексний вплив на м’язовий корсет, інтегруючи силову роботу стабілізаторів, вдосконалення координації рухів та естетичне виховання [2]. Впровадження елементів цього виду спорту в індивідуальні та групові програми оздоровлення дозволяє ефективно боротися з деформаціями постави, закладаючи фундамент для довготривалого збереження здоров’я та суттєвого підвищення якості життя в умовах сучасного суспільства [6].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Чередніченко С. В. Теорія та методика викладання фігурного катання на ковзанах. Київ : Олімпійська література, 2015. С. 42–58.

2. Пилипко О. О. Фізіологічні основи координаційних здібностей у складнокоординаційних видах спорту. Харків : ХДАФК, 2019. С. 77–89.

3. Савченко В. Г. Біомеханіка рухів на льоду та стабілізація постави. Дніпро : ДДІФКіС, 2020. С. 112–126.

4. Медведєва І. М. Оздоровче катання на ковзанах як засіб фізичної реабілітації дітей. Львів : ЛДУФК, 2017. С. 94–105.

5. Козіна Ж. Л. Сучасні технології зміцнення м’язового корсета у спорті. Харків : ХНПУ, 2021. С. 130–145.

6. Барилко Є., Барилко С. Виховання школярів у позашкільній діяльності: аспект фізичного здоров'я. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика.* 2012. Вип. 5. С. 5–15.

СЕКЦІЯ 7
ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ СОМАТИЧНОГО Й МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВИХ І ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Керівник секції: Веселова Вікторія В'ячеславівна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Л. І. Погасій,
старший викладач,
Державний торговельно-економічний університет,
Україна
ORCID 0009-0003-8163-9139

ВПЛИВ РЕГУЛЯРНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ЯКІСТЬ СНУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті розглянуто вплив регулярної фізичної активності на якість сну студентської молоді. Проаналізовано основні причини порушення сну серед студентів та визначено роль помірних фізичних навантажень у покращенні психоемоційного стану, працездатності та відновлення організму.

Ключові слова: *фізична активність, сон, студентська молодь, здоров'я, рухова активність, психоемоційний стан.*

The article examines the impact of regular physical activity on the quality of sleep among students. The main causes of sleep disorders and the role of moderate physical exercise in improving emotional state, working capacity and recovery are analysed.

Keywords: *physical activity, sleep, students, health, motor activity, emotional state.*

Сучасний ритм життя студентської молоді супроводжується значними розумовими навантаженнями, емоційною напругою та недостатнім рівнем рухової активності. Однією з найпоширеніших проблем серед студентів є порушення режиму сну, що негативно впливає на стан здоров'я,

концентрацію уваги та успішність у навчанні. Водночас регулярна фізична активність розглядається як один із доступних засобів покращення якості сну [1].

Науковці зазначають, що помірні аеробні навантаження сприяють зниженню рівня стресу та нормалізації діяльності нервової системи. Під час фізичних вправ активізується вироблення ендорфінів, покращується кровообіг та стабілізується емоційний стан людини [2, с. 21–23]. Особливо ефективними для студентів є ходьба, біг підтюпцем, плавання, велосипедні прогулянки та тренування середньої інтенсивності.

Недостатня рухова активність призводить до швидкої втомлюваності, погіршення самопочуття та зниження працездатності. Багато студентів витрачають значну частину часу на використання гаджетів, що також негативно позначається на тривалості та якості сну. Регулярні фізичні вправи допомагають організму швидше адаптуватися до навантажень і покращують процес відновлення.

Для підтримання здорового сну фахівці рекомендують приділяти фізичній активності не менше 150 хвилин на тиждень. Доцільно виконувати вправи у першій половині дня або за декілька годин до сну, оскільки інтенсивні навантаження у вечірній час можуть ускладнювати процес засинання [3]. Також важливу роль відіграє дотримання режиму дня та обмеження використання електронних пристроїв перед сном.

Отже, регулярна фізична активність позитивно впливає на якість сну студентської молоді, сприяє покращенню психоемоційного стану та підвищує рівень працездатності. Формування культури здорового способу життя серед студентів є важливою умовою збереження фізичного та ментального здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Фізична активність та здоровий спосіб життя / ВООЗ. URL : https://www.who.int (дата звернення: 07.05.2026).

2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2020. 384 с.

3. Грибан Г. П. Основи здорового способу життя студентської молоді. Житомир : Рута, 2021. 210 с.

А. К. Рогаль-Левицька,
здобувач 3 курсу
Науковий керівник:
О. М. Лаврентьєв,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації, Державний податковий університет, м. Ірпінь, Україна
ORCID 0000-0002-6960-0237

ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ СОМАТИЧНОГО Й МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВИХ І ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Повномасштабне вторгнення Росії призвели не лише до величезних фізичних і матеріальних втрат – нині кожен українець відчуває негативні наслідки війни на власному здоров'ї. Це стосується не лише військовослужбовців, але й цивільних. Відновлення психічного та фізичного здоров'я, соціальна адаптація військових і цивільних – це не лише питання медицини, а й економіки, зайнятості та гідного життя громадян України.

Ключові слова: *війна, здоров'я, соматичне, ментальне, військові, цивільні.*

The full-scale Russian invasion and military operations have not only led to enormous physical and material losses - now every Ukrainian feels the negative consequences of the war on his own health. This applies not only to military personnel, but also to civilians. The restoration of mental and physical health and social adaptation of military and civilians is not only a matter of medicine, but also of the economy, employment and a decent life for Ukrainian citizens.

Keywords: *war, health, somatic, mental, military, civilians.*

Вступ із визначенням актуальності роботи. Збереження здоров'я в умовах війни вимагає комплексної системи: для військових – це психологічна підтримка на передовій, медична реабілітація та створення комплексної системи ментального здоров'я. Для цивільних – це доступна психологічна допомога, центри ментального здоров'я та профілактика стресових розладів, що включає системний підхід до змін.

Соматичне здоров'я – це поняття, що відноситься до фізичного благополуччя людини. Фізичне (соматичне) здоров'я відображає поточний стан органів і систем органів людського організму; рівень їх розвитку і функціональних можливостей, ступінь адаптації до різних факторів зовнішнього середовища (загальний стан здоров'я).

Відновлення соматичного (фізичного) здоров'я передбачає комплексний підхід, що включає збалансоване харчування, регулярну фізичну активність, якісний сон та зниження рівня стресу. Ключовими елементами є реабілітація після хвороб чи травм, контроль роботи серцево-судинної системи та регулярні медичні огляди, що є критично важливим у сучасних умовах воєнного стану. Міністерство охорони здоров'я розбудовує реабілітаційну мережу на базі кластерних та багатопрофільних надкластерних лікарень, аби зробити реабілітацію доступною рівномірно по всій країні.

Ментальне здоров'я – це стан внутрішнього благополуччя, почуття щастя, спокою. Це не просто відсутність психічних хвороб, а вміння керувати емоціями, будувати стосунки та адаптуватися до змін.

Мета полягає у вдосконаленні організації збереження та відновлення здоров'я військових та цивільного населення в умовах воєнного стану.

Завдання дослідження. 1. Провести аналіз науково-методичної літератури щодо визначення основних чинників побудови відновлювальних заходів під час заняття фізичними вправами.

Виклад основного матеріалу. Наказом Міністерства оборони України від 08.10.2025 № 668/нм затверджено Основні засади збереження психічного здоров'я особового складу в системі Міністерства оборони України та Операційний план заходів з їх реалізації у 2025–2027 роках [1]. Прийняття цього документа є важливим кроком у створенні комплексної системи турботи про психічне здоров'я захисників України, яка відповідає міжнародним стандартам та враховує виклики воєнного часу. Документ передбачає створення єдиної системи підтримки психічного здоров'я військовослужбовців. Передбачено укомплектування 70 % посад військовими психологами до кінця 2027 року, запуск чату кризової допомоги та онлайн-платформи в «Армія+» до кінця 2026 року, створення відділень відновлення ментального здоров'я в закладах охорони здоров'я системи Міноборони, залучення сертифікованих цивільних психологів, реінтеграція звільнених з полону.

Постановою Кабінету Міністрів України від 15.03.2024 № 296 затверджено Порядок проведення відновлювальних (постізоляційних, реінтеграційних) заходів, заходів з адаптації, підтримки (супроводу) осіб, стосовно

яких встановлено факт позбавлення особистої свободи внаслідок збройної агресії проти України, після їх звільнення [2].

На підтримку ментального здоров'я військових, які зазнали психологічних наслідків війни, створена мережа центрів ментального здоров'я «ПОВЕРНЕННЯ». Усі центри діють на базі державних медичних закладів та амбулаторно надають безоплатну допомогу військовим, ветеранам і членам їхніх родин [1].

Для захисту ментального здоров'я цивільних створюються центри ментального здоров'я [2]. Це спеціалізовані медико-соціальні заклади або підрозділи, що забезпечують комплексну психіатричну, психологічну та психосоціальну допомогу. Вони працюють над профілактикою, діагностикою, лікуванням (амбулаторно або в денному стаціонарі) та реабілітацією людей із розладами психіки та поведінки, гострими реакціями на військові події, часто з використанням мобільних команд. З метою забезпечення захисту прав, свобод і законних інтересів цивільних громадян України постановою Кабінету Міністрів України від 24.12.2025 № 1775 затверджено Порядок проведення першочергових заходів з підтримки цивільних осіб, постраждалих у зв'язку з позбавленням особистої свободи внаслідок збройної агресії проти України [3].

В роботі авторів [5] основана на впровадження в систему відновлення військовослужбовців засобами прикладних видів спорту, що до повернення їх до скорішої служби. Показана схема відновлення функцій організму засобами спортивного орієнтування. Та побудована модель рекреаційних вправ у спортивному орієнтуванні.

В роботі авторів [4] визначені складові рекреації. Де основним чинником, є об'єднання всіх різноманітних форм рекреаційної спрямованості. Створення певного фізичного стану, що забезпечує нормальне функціонування людського організму. Всі форми використання фізичних вправ, спрямовані на емоційно-активний відпочинок, розвага, отримання задоволення від рухової діяльності, відновлення психічних і фізичних сил входять в зміст фізичного розвитку, який може безпосередньо відображатися в поліпшенні фізичного, психічного і соціального здоров'я людини.

Висновки. Розширення загальнодоступності заходів оздоровчо-рекреаційної рухової активності є важливим напрямом соціальної політики, спрямованим на відновлення фізичного та психоемоційного стану військовослужбовців, ветеранів, а також інших верств населення. У сучасних умовах України це питання набуває особливої актуальності через наслідки

війни, стресові навантаження та зниження рівня здоров'я населення. Також необхідно забезпечити підготовку кваліфікованих фахівців **з** фізичної реабілітації, тренерів адаптивного спорту, реабілітологів, психологів, які зможуть професійно супроводжувати учасників різноманітних відновлювальних програм та надавати комплексну підтримку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Верховна Рада України / Офіційний портал. URL : https://zakon.rada.gov.ua

2. В Україні стартує проєкт для підтримки ментального здоров'я військових і ветеранів. URL : https://armyinform.com.ua/2025/01/13/eraniv/

3. Топові проєкти з відновлення ментального здоров'я українців. URL : https://mind.ua/publications/20267214-topovi-proekti-

4. Рекреації військових та інших вразливих верств населення засобами фізичних вправ / О. Лаврентьєв, С. Крупеня, В. Ковальов, О. Деркач, Ю. Криворотько. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* Серія 15. 2024. Вип. 6 (179). С. 138–143. URL : https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).2

5. Вплив спортивного орієнтування та туризму на рекреаційну складову працівників силових структур / О. М. Лаврентьєв, Р. В. Головащенко, О. В. Буток, О. В. Деркач. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Випуск 3 (161) 23. С. 109–114.

В. В. Фінько,
здобувачка 2 курсу
Науковий керівник:
А. А. Пивоваров,
старший викладач кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації,
Державний торговельно-економічний університет,
м. Київ, Україна

ГЕЙМІФІКАЦІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ЗБЕРЕЖЕННЯ СОМАТИЧНОГО ТА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У роботі досліджено використання гейміфікованих мобільних застосунків як інструментів підтримки ментального здоров'я під час війни. Проаналізовано нейробіологічні та соматичні механізми впливу цифрової самодопомоги на організм. На прикладі BetterMe обґрунтовано ефективність поєднання IT-технологій і психології для підвищення життєстійкості населення та необхідність злагодженої комунікації між розробниками й експертами.

Ключові слова: *гейміфікація, ментальне здоров'я, цифрова самодопомога, соматична регуляція, дофамінова винагорода.*

This paper examines the use of gamified mobile applications as tools for supporting mental health during wartime. It analyses the neurobiological and somatic mechanisms through which digital self-help affects the body. Using BetterMe as an example, the paper demonstrates the effectiveness of combining IT technologies and psychology to enhance the population's resilience, as well as the need for coordinated communication between developers and experts.

Key words: *gamification, mental health, digital self-help, somatic regulation, dopamine reward.*

Сучасні виклики потребують сучасних рішень. У теперішніх реаліях постійного стресу, загрози життю та невизначеності збереження ментального здоров'я населення стає критичним та нагальним завданням для українського суспільства. Одним із перспективних цифрових рішень є інтеграція ігрових механік у мобільні застосунки для самодопомоги. Ефективність

таких рішень базується на багатьох факторах: наприклад, тотальній цифровізації – швидкій доступності через те, що практично в кожної людини телефон завжди під рукою, а також на синергії технічної реалізації алгоритмів та психологічної корекції стану користувача.

Проте використання мобільних технологій для оздоровлення ментального здоров'я містить у собі певне протиріччя. З одного боку, надмірне використання гаджетів та постійне перебування в інформаційному просторі є джерелом стресу, когнітивного перевантаження та м'язової напруги. І це стосується не тільки постійного перегляду новин, а й потоку великої кількості інформації загалом. З іншого боку, саме смартфон стає «персональним реабілітологом», який через гейміфіковані застосунки пропонує інструменти для негайного подолання цього стресу [1].

Прикладом такого застосунку може слугувати BetterMe: Mental Health – раніше звичайний стартап, який після повномасштабного вторгнення допоміг сотням тисяч українців. Команда BetterMe зробила безкоштовним доступ до свого додатка та запровадила спеціальний контент під наші реалії: з'явилися курси «Як заспокоїти дитину в укритті», «Як заснути під час сирен», вправи для тих, хто довгий час перебуває в обмеженому просторі. Додаток став офіційним партнером Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», яку ініціювала Олена Зеленська. Це важливо, бо це вже не просто «гра», а сертифіковані психологами методики, які допомагають цивільним і військовим зберігати психологічну стійкість. Цей додаток є показником того, що гейміфікація як інструмент підтримки ментального здоров'я справді діє [2].

Соматичні та нейробіологічні аспекти цифрової самодопомоги:

- *Регуляція вегетативних функцій:* інтерактивні дихальні вправи дозволяють користувачеві в реальному часі впливати на парасимпатичну нервову систему, нормалізуючи частоту серцевих скорочень та артеріальний тиск безпосередньо в момент стресової події.
- *Нейробіологічний механізм «потоку» та дофамінової винагороди:* гейміфікація (система рівнів, шкали прогресу, ігрові нагороди у будь-якому їх прояві) активує систему винагороди мозку. В умовах стресу отримання мікродосягнень у додатку стимулює синтез дофаміну, що дозволяє переключити мозок із режиму виживання у режим конструктивних дій.
- *Фізична активація в обмеженому просторі:* гейміфікація перетворює рутинні вправи на розтяжку або зміцнення м'язів на захопливий процес. Це дозволяє підтримувати мінімально необхідний рівень рухової активності навіть в умовах перебування в укриттях, запобігаючи виникненню «м'язових затисків».

- *Швидкий зворотний зв'язок:* близькі люди чи оточення не завжди можуть швидко і якісно допомогти. Завдяки додатку, який дає миттєву візуальну відповідь, створюється закрите кільце зворотного зв'язку «мозок-тіло», яке часто порушується при дисоціативних станах.
- *Візуалізація прогресу:* використання трекерів стану та наочних графіків здоров'я створює позитивний зворотний зв'язок, стимулюючи вироблення ендорфінів та знижуючи рівень кортизолу.
- *Розумове зменшення чутливості через ігрові інтерфейси:* використання простих ігрових механік (сортування об'єктів, ритмічні тапи) під час гострого стресу задіює робочу пам'ять. Це дозволяє перенаправити когнітивний ресурс і знизити інтенсивність нав'язливих тривожних думок за рахунок концентрації на ігровому завданні [3].

Таким чином, успіх цифрових інструментів реабілітації залежить від здатності розробників «перекласти» складні методики фізичного виховання мовою простих ігрових механік. Аналіз інтеграції гейміфікованих рішень у сферу ментального та фізичного здоров'я свідчить про формування нового класу фізкультурно-оздоровчих технологій – цифрової самодопомоги.

Мобільні застосунки стають не просто ІТ-продуктом, а ефективним засобом забезпечення життєстійкості організму. Подолання комунікаційного бар'єра між технічними фахівцями (розробниками) та нетехнічними (психологами, реабілітологами) є вирішальним чинником. Тільки через «переклад» технічних функцій на мову реальних переваг для здоров'я можна досягти синергії, де кожен учасник процесу розуміє свою роль у створенні інструменту, що рятує ментальне здоров'я нації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. URL : https://www.smartico.ai/uk/blog-post/gamification-mental-health
2. URL : https://betterme.world/ua
3. URL : https://centraljust.gov.ua/news/info/mentalne-zdorovya-ponyattya-ta-oznaki

В. П. Чаплигін,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет,
м. Ірпінь, Україна
ORCID 0000-0001-7562-9143

СОМАТИЧНЕ ТА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У статті здійснено теоретичне дослідження проблеми ментального здоров'я особистості в умовах воєнного стану. Встановлено, що стан ментального здоров'я суттєво визначає якість життя та загальний рівень благополуччя людини, оскільки впливає на емоційний стан і самопочуття. Проаналізовано основні наукові підходи до трактування поняття ментального здоров'я та його структурних компонентів.

Ключові слова: *ментальне здоров'я, особистість, воєнний стан, фізичне здоров'я.*

The article explores mental health during wartime, emphasizing its impact on quality of life, emotional well-being, motivation, and personal development. It analyzes scientific approaches to mental health and identifies key components in wartime conditions, including emotional resilience, stress tolerance, self-esteem, adaptability, social relations, life satisfaction, and personal responsibility.

Keywords: *mental health, personality, martial law, physical health.*

Постановка проблеми. В умовах війни психіка людини зазнає значного емоційного та психологічного навантаження. Тривалий стрес, відчуття страху, невизначеність майбутнього та втрата базового відчуття безпеки можуть призводити до суттєвих порушень ментального здоров'я. Військові події докорінно змінюють звичний спосіб життя, формуючи постійний стресовий фон, який негативно позначається на психоемоційному стані особистості. Характер проявів ментального здоров'я в умовах війни залежить від інтенсивності переживань, рівня загроз та наявності соціально-психологічної підтримки. Важливість збереження ментального здоров'я зумовлена його тісним зв'язком із фізичним станом людини, оскільки психічне виснаження може проявлятися соматичними симптомами, такими як головний біль, порушення сну, розлади серцево-судинної та травної систем тощо [3].

Ментальне здоров'я суттєво впливає на якість життя та рівень благополуччя, оскільки визначає емоційний стан і самопочуття людини. Особа з достатнім рівнем ментального здоров'я, як правило, є більш стресостійкою, активною та продуктивною, легше адаптується до змін, ефективніше взаємодіє з оточенням і здатна будувати здорові міжособистісні стосунки.

Метою статті є теоретичний аналіз феномену ментального здоров'я, уточнення його поняття, структурних складників, особливостей та способів підтримки в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. Ментальне здоров'я визначається як стан психологічного благополуччя, за якого людина усвідомлює власні можливості, ефективно долає життєві стреси, продуктивно працює та робить внесок у розвиток суспільства. Відповідно до підходу Всесвітньої організації охорони здоров'я, ментальне здоров'я розглядається не лише як відсутність психічних розладів, а й як здатність людини повноцінно жити, підтримувати гармонійні взаємини та адаптуватися до життєвих змін.

Стан ментального здоров'я особистості формується під впливом комплексу факторів, серед яких виділяють біологічні, психологічні та соціальні. Біологічні фактори включають спадкові та фізіологічні особливості організму, що можуть впливати на психічний стан:

– генетична схильність, яка може зумовлювати ризик розвитку окремих психічних розладів;

– гормональний баланс, зокрема рівень кортизолу, що впливає на стресостійкість і емоційний стан;

– загальний стан фізичного здоров'я, включаючи хронічні захворювання, травми центральної нервової системи;

– якість сну, порушення якого призводять до емоційного виснаження та підвищення тривожності [1].

Психологічні фактори охоплюють індивідуальні особливості особистості, життєвий досвід та вплив стресових подій, які визначають рівень стійкості психіки та здатність до адаптації.

Висновки. Ментальне здоров'я є визначальним компонентом загального благополуччя людини, оскільки охоплює всі основні сфери її життєдіяльності – емоційну, соціальну, професійну та особистісну. Воно не обмежується відсутністю психічних розладів, а передбачає здатність людини відчувати задоволення від життя, підтримувати соціальні зв'язки, розвиватися та знаходити життєвий сенс. Саме тому збереження та підтримка ментального здоров'я є важливою складовою загального добробуту особистості, особливо в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Дубровіна І. В. Психологічне здоров'я особистості. *Юридична психологія.* 2023. № 2. С. 106–114.

2. Пєтухова І. О., Заушнікова М. Ю., Клевець Л. М. Способи зниження рівня тривоги населення в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України* : зб-к наук. праць. Київ : НУОУ, 2022. Вип. 4 (68). С. 123–129. URL : http://visnyk.nuou.org.ua/article/download/262311/259004

3. Психологія здоров'я людини: навчальний посібник / І. В. Толкунова, О. Р. Гринь, І. І. Смоляр, О. В. Голець ; за ред. І. В. Толкунової. Київ, 2021. 156 с.

О. П. Кудляк,
здобувач 2 курсу
Науковий керівник:
В. В. Веселова,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації, Державний податковий університет, м. Ірпінь, Україна
ORCID 0009-0002-0429-2912

ВПЛИВ МОТИВАЦІЇ НА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ

У статті розглянуто вплив мотивації на фізичну працездатність осіб, які займаються фітнесом. Проаналізовано особливості мотивації у різних вікових групах, проблему неадекватної мотивації та роль тренера у її корекції. Визначено значення мотивації для підтримання систематичності занять і підвищення ефективності тренувального процесу.

Ключові слова: *мотивація, фітнес, тренувальний процес, втрата мотивації, підтримка мотивації, роль тренера.*

The article examines the influence of motivation on the physical performance of individuals engaged in fitness activities. The study analyzes motivational characteristics in different age groups, the problem of inadequate motivation, and the role of a trainer in its correction. The importance of motivation for maintaining regular exercise and improving training efficiency is determined.

Keywords: *motivation, fitness, training process, loss of motivation, motivation support, trainer's role.*

Вступ із зазначенням актуальності теми. У сучасних умовах зростає роль фізичної культури та фітнесу як засобу підтримки здоров'я, профілактики захворювань та підвищення фізичної працездатності населення. Важливим чинником ефективності занять фітнесом є мотивація, яка впливає на регулярність тренувань, дотримання режиму фізичних навантажень та рівень залученості до процесу занять.

Завдання дослідження: проаналізувати вплив мотивації на фізичну працездатність у процесі занять фітнесом, визначити основні мотиви до занять фітнесом, дослідити причини втрати мотивації, а також визначити роль тренера у підтриманні та корекції мотивації.

Виклад основного матеріалу. Мотивація є сукупністю внутрішніх і зовнішніх чинників, які спонукають людину до діяльності та визначають її активність. У процесі занять фітнесом мотивація впливає на систематичність тренувань, інтенсивність виконання вправ та прагнення до досягнення результату. Внутрішня мотивація пов'язана із задоволенням від процесу занять і покращенням самопочуття, тоді як зовнішня ґрунтується на бажанні покращити зовнішній вигляд або відповідати соціальним стандартам [4, с. 94–101].

Особливістю мотивації осіб, що займаються фітнесом, є її нестабільний та динамічний характер. Найпоширенішими мотивами до занять є схуднення, покращення зовнішнього вигляду, підтримка здоров'я, зменшення болю в спині або суглобах, підвищення рівня фізичної активності та психоемоційного стану [3, с. 66–72].

Мотивація до занять фітнесом має також вікові особливості. У молодому віці переважають мотиви, пов'язані з естетичними змінами тіла та підвищенням самооцінки. Для осіб середнього віку більш характерними є підтримка здоров'я, профілактика захворювань та компенсація наслідків малорухливого способу життя. У старшому віці основними мотивами стають підтримка функціонального стану організму та покращення якості життя [1, с. 185–189; 3, с. 74–79]. Врахування вікових особливостей мотивації є важливою умовою ефективної організації тренувального процесу, оскільки систематичні заняття забезпечують адаптацію організму до фізичних навантажень і сприяють підвищенню фізичної працездатності [2, с. 96–102; 5, с. 15–22].

У процесі тренувань мотивація може змінюватися. Наприклад, початковою метою може бути схуднення, проте з часом основним мотивом стає покращення самопочуття та рівня енергії, або навпаки. Зміна мотиваційних установок має бути врахована при організації тренувального процесу [4, с. 108–112].

Важливим аспектом є проблема неадекватної мотивації. У практиці фітнесу часто зустрічаються нереалістичні або завищені цілі, орієнтація на швидкий результат без урахування фізіологічних можливостей організму, неправильно розставлені пріоритети, ігнорування стану здоров'я та етапу відновлення, виконання складних вправ без базової підготовки, орієнтація

на зовнішні стандарти [1, с. 214–219]. Неадекватна мотивація знижує ефективність тренувань і підвищує ризик перевантаження, а також призводить до швидкої втрати інтересу через недосяжність цілей.

Основними причинами втрати мотивації є відсутність швидкого результату, монотонність тренувань, перевантаження, брак часу та відсутність підтримки [4, с. 131–137]. У зв'язку з цим важливу роль відіграє тренер, який виконує не лише фізичну, а й психолого-педагогічну функцію.

Роль тренера полягає у формуванні реалістичних і досяжних цілей, корекції неадекватних мотиваційних установок та підтримці інтересу до занять. Індивідуалізація тренувального процесу, варіативність навантажень та контроль функціонального стану організму сприяють стабільності занять і поступовому підвищенню фізичної працездатності [2, с. 144–149].

У процесі дослідження було проведено опитування серед осіб, що тренуються у фітнес клубах. В опитуванні взяли участь 45 осіб віком від 18 до 60 років. Результати опитування викладені в таблиці 1.

Таблиця 1

Питання	Відповідь	Кількість відповідей	%
Основні мотиви до занять фітнесом	Покращення зовнішнього вигляду	37	82.2
	Покращення здоров'я	31	68.9
	Зниження стресу	26	57.8
	Схуднення	23	51.1
	Набір м'язової маси	18	40.0
	Усунення болю (спина суглоби)	14	31.1
	Рекомендація лікаря	6	13.3
	Отримання задоволення	1	2.2
	Спілкування	1	2.2
	Для гарного самопочуття	1	2.2
Чи відбулася втрата мотивації	Так	30	67,7
	Ні	15	33,3
Чинники підтримки мотивації	Видимий результат	33	73.3
	Задоволення від процесу	23	51.1
	Звичка	16	35.6
	Спілкування	14	31.1
	Підтримка тренера	11	24.4
	Покращення ментального здоров'я	2	4,4
	Зниження рівня стресу	1	2.2
	Нові знайомства	1	2.2
	Підтримка результату	3	6,6

Причини втрати мотивації	Брак часу	17	37.8
	Втома / перевантаження	15	33.3
	Стан здоров'я	11	24.4
	Відсутність швидкого результату	8	17.8
	Втрата інтересу	6	13.3
	Зміна пори року	1	2.2
	Неправильний підхід з боку тренера	1	2.2
	Лінь	1	2.2
Способи відновлення мотивації	Відпочинок	24	53.3
	Нові цілі	16	35.6
	Зміна програми тренувань	10	22.2
	Підтримка тренера	10	22.2
	Не втрачали	5	11
	Розуміння важливості спорту для покращення якості життя	2	4,4
	Друзі	2	4,4
	Зміна цілей і усвідомлення що підтримка здоров'я вимагає тривалого часу	1	2,2
	Бажання отримати результат	1	2.2
За результатами опитування встановлено, що найпоширенішими мотивами до занять фітнесом є покращення зовнішнього вигляду, підтримка здоров'я та зниження рівня стресу. Серед основних причин втрати мотивації респонденти зазначали брак часу, стан здоров'я та відсутність швидкого результату. Найефективнішими чинниками підтримки мотивації виявилися видимий результат, задоволення від процесу тренувань і підтримка тренера			

Висновки. Таким чином, мотивація є одним із ключових чинників ефективності занять фітнесом та підвищення фізичної працездатності. Урахування особливостей мотивації клієнтів, своєчасна корекція неадекватних мотиваційних установок та підтримка інтересу до тренувального процесу є важливими умовами досягнення позитивних результатів. Особливу роль у цьому процесі відіграє тренер, який забезпечує не лише організацію фізичних навантажень, а й психологічну підтримку та формування стійкої мотивації до занять.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 2. 392 с.

2. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичні застосування. Київ : Олімпійська література, 2015. 680 с.

3. Булатова М. М., Усатенко О. В. Фізичне виховання і сучасні оздоровчі технології : навчальний посібник. Київ : Кондор, 2019. 248 с.

4. Weinberg R. S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 7th ed. Champaign : Human Kinetics, 2019. 624 p.

5. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th ed. Philadelphia : Wolters Kluwer, 2021. 472 p.

Наукове електронне мережеве видання

ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

(українською та англійською мовами)

Матеріали
IV Міжнародної науково-практичної конференції

21–22 травня 2026 рік

ЕЛЕКТРОННЕ ВИДАННЯ

Укладач *О. М. Лаврентьєв*

Відповідальний за випуск *Н. Б. Добрянська*

Форматування та
комп’ютерна верстка *Д. П. Завальніцька*

Ум. друк. арк. 18,6
Замовлення № 1188

Підготовлено науково-організаційним відділом
Державного податкового університету
08205, вул. Університетська, 31, м. Ірпінь, Київська область, Україна

Свідоцтво про внесення суб’єкта видавничої справи
до державного реєстру видавців, виготовників
і розповсюджувачів видавничої продукції
Серія ДК № 7669 від 20.09.2022