ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

Кафедра технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації

МАТЕРІАЛИ

науково-методичного семінару
в рамках виконання ініціативної теми
кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації

«СУЧАСНІ ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ»

13 листопада 2025 року

м. Ірпінь
2025

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

СУЧАСНІ ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ

МАТЕРІАЛИ
науково-методичного семінару
в рамках виконання ініціативної теми кафедри технологій
оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації

13 листопада 2025 року

ЕЛЕКТРОННЕ ВИДАННЯ

Ірпінь
2025

УДК 796.011(06)
ББК 75.4я431
С 91

Рекомендовано до друку Вченою радою
Державного податкового університету
(протокол № 5 від 27 листопада 2025 р.)

Редакційна колегія:

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

Ключка Ольга Володимирівна, заступник декана соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації з навчально-методичної роботи, канд. екон. наук, доцент;

Малинський Ігор Йосипович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор, заслужений працівник фізичної культури і спорту, майстер спорту;

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

Гуніна Лариса Михайлівна, професор кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації, доктор біологічних наук, с.н.с.;

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

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

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

Чаплигін Василь Петрович, доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент.

Сучасні перспективи розвитку фізичної культури і спорту України
С 91 [Електронне видання] : збірник матеріалів науково-методичного семінару в рамках виконання ініціативної теми кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації, м. Ірпінь, 13 листопада 2025 р. – Ірпінь : Державний податковий університет, 2025. – 268 с. – PDF-формат ; мережеве видання ; інституційний репозитарій.
ISBN 978-966-337-782-7

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, національні види спорту як засіб патріотичного виховання молоді, педагогічні аспекти фізичного виховання.

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(06)
ББК 75.4я431

ISBN 978-966-337-782-7
© Державний податковий університет, 2025

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ І ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ

Бойко Роман
Удосконалення координаційних здібностей спортсменів
у командно-ігрових видах спорту на етапі спортивної спеціалізації 9

Васнєцов Віктор
Фізичне виховання як чинник збереження та зміцнення постави в дітей..... 13

Вітрук Володимир
Особливості розвитку швидкісно-силових якостей
у флорболістів 13–16 років..... 17

Духненко Даніїл
Розвиток швидкісної витривалості в бігунів
на 400 метрів з бар'єрами 14–15 років 22

Дяковський Олексій
Технічна підготовка бігунів на короткі дистанції..... 28

Жикол Дмитро
Методи підвищення працездатності спортсменів
поза тренувальними засобами впливу..... 33

Кондратенко Олександр
Характеристика розвитку показників швидкісно-силових
якостей спортсменів, які спеціалізуються в силових видах спорту..... 37

Кривошея Ігор
Ефективність застосування вправ для розвитку
координаційних здібностей у дітей 7–8 років 41

Кубар Дмитро
Розвиток фізичних здібностей дівчат-підлітків
засобами народної хореографії 48

Кубенко Ярослав
Ефективність використання кросфіту
в процесі підготовки футболістів 13–14 років 52

Лещенко Максим
Розвиток стомлення й перенапруження
в динаміці тренувального процесу футболістів 56

Лівандовська Анастасія
Особливості фізичної та психологічної підготовки
в тренувальному процесі боулінгістів..... 60

Мацюк Вероніка
Ефективність застосування фітнес-програм
для корекції маси та складу тіла жінок 21–35 років 65

Мельник Юрій
Розвиток спритності та координаційних здібностей
дітей 10–12 років засобами футболу 72

Орельський Владислав
Розвиток координаційних здібностей та рухових навиків
юних спортсменів засобами карате 77

Пономар Каріна
Розвиток психологічних якостей юних тхеквондистів
на початковому етапі підготовки..... 81

Тараненко Олександр
Сучасні засоби підвищення фізичної працездатності
спортсменів силових видів спорту 86

Туманян Самвел
Регулювання емоційного стану спортсменів
під час підготовки до змагань з єдиноборств..... 91

Удовенко Олександр
Методика розвитку спеціальної витривалості
спортсменів-юнаків у процесі занять вільною боротьбою 96

Форостович Дмитро
Розвиток швидкісно-силових здібностей школярів засобами баскетболу..... 100

Цапук Євгеній
Характеристика основних параметрів ігрової діяльності
футболістів 16–17 років 104

СЕКЦІЯ 2. ФІТНЕС, РЕКРЕАЦІЯ ТА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧА РЕАБІЛІТАЦІЯ

Веровчук Олександр
Результативність використання оздоровчих технологій для розвитку фізичних якостей школярів 13–15 років 110

Рахманова Юлія
Алгоритми лабораторної діагностики та фармакологічної підтримки в жіночому фітнесі 115

Карп Кристина
Побудова занять силовим фітнесом для чоловіків першого зрілого віку 121

Колісна Ірина
Рекреаційно-оздоровча фізична культура викладачів закладу вищої освіти 125

Павлюк Роман
Корекції функціональних можливостей жінок періоду зрілого віку з використанням засобів силової гімнастики 130

Півненко Олександр
Рухова активність як чинник зміцнення здоров'я дітей шкільного віку 134

Семерун Валентин
Використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій як один із способів покращення викладання фізичного виховання 138

СЕКЦІЯ 3. МОДЕЛЮВАННЯ ТА ПРОГНОЗУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Авраменко Павло
Методика вдосконалення техніко-тактичних дій у футболі 142

Бондарчук Дмитро
Особливості підготовленості спортсменів у річному циклі підготовки 147

Глотова Анжеліка
Сучасні технології побудови тренувальних занять у фітнесі 151

Зимченко Андрій
Педагогічні умови відбору дітей до секцій сноуборду
на початковому етапі спортивної підготовки 155

Островський Володимир
Сучасні підходи до характеристик
тренувальних навантажень у єдиноборствах 159

Семенюк Максим
Роль психомоторних функцій у досягненні
високих спортивних результатів 163

Славський Іван
Структура організації занять з єдиноборств і форми побудови
навчально-тренувальних занять у загальноосвітніх школах 169

Стефієнко Артем
Розвиток координаційних здібностей школярів
старших класів засобами спортивних ігор 174

Філатов Костянтин
Особливості тренувального процесу юних танцюристів
до виступів у категорії «Стандарт» і «Латина» 178

Чижевська Анастасія
Ефективність комплексного підходу до навчання
захисним діям у початковій підготовці дзюдоїстів 185

Шнуренко Олександр
Особливості розвитку спеціальної працездатності бігунів
на середні дистанції в річному циклі підготовки 189

СЕКЦІЯ 4. НАЦІОНАЛЬНІ ВИДИ СПОРТУ ЯК ЗАСІБ ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ

Сосновський Дмитро
Основи управління персоналом у фізкультурних організаціях України 195

Здоренко Нікіта
Організаційні умови розвитку масового спорту в незалежній Україні 201

Чаплигін В. П., Дорошенко О. О.
Олімпійський спорт в умовах воєнного стану
як прояв української національної ідентичності..... 206

СЕКЦІЯ 5. ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Бошко Ігор
Виховання підростаючого покоління в процесі занять
спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами..... 209

Ващенко Ігор
Педагогічні основи підготовки тренерів в Україні і за кордоном..... 214

Ковальчук Анастасія
Особливості занять аеробікою зі студентками
Державного податкового університету на заняттях
з фізичного виховання 217

Козоріз Денис
Стратегії підвищення внутрішньої мотивації в тренувальному
процесі спортсменів високої кваліфікації..... 222

Кравчук Максим
Підвищення ефективності фізичної підготовки юних боксерів..... 228

Кулаківський Вадим
Ефективності застосування занять із фітнес-гумками
для підвищення фізичної підготовленості дівчат 232

Місюра Олександр
Навчально-тренувальний процес спортсменів у рукопашному бою 236

Нещерецький Артем
Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки
спортсменів у вільній боротьбі 240

Онопрієнко Геннадій
Ігровий метод як преференційна форма розвитку
координаційних здібностей та рухових навичок 244

Решетняк Артур
Компоненти вдосконалення тренувальної
та змагальної діяльності в обраному виді спорту 249

Терентьєв Ігор
Характеристика основних параметрів змагальної
діяльності важкоатлетів 16–17 років 253

Штанько Валентин
Фізкультурно-оздоровчі технології в контексті
оптимізації процесу фізичного виховання серед молоді 257

Костенко Віталій
Побудова моделі щодо оптимізації процесу
фізичного виховання серед молоді 263

СЕКЦІЯ 1
РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ І ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ

Роман Бойко,
здобувач другого магістерського рівня, група ФКМ-24-1,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Олександр Миколайович Лаврентьєв,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

УДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ У КОМАНДНО-ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ НА ЕТАПІ СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ

У статті представлено результати теоретичного й експериментального дослідження, присвяченого вдосконаленню координаційних здібностей спортсменів командно-ігрових видів спорту на етапі спортивної спеціалізації. Розкрито структуру координаційних якостей і їх взаємозв'язок з техніко-тактичною підготовленістю. Узагальнено сучасні методичні підходи, засновані на контрастних, сенсорних і варіативних тренувальних програмах. Експериментально підтверджено ефективність запропонованого комплексу вправ, який забезпечує зростання точності, стійкості та адаптивності рухових дій спортсменів. Результати можуть бути використані в системі багаторічної підготовки юних спортсменів командних видів спорту.

Ключові слова: *координаційні здібності, спортивна спеціалізація, тренувальний процес, баскетбол, волейбол, координаційна підготовка.*

Вступ. Сучасна система підготовки спортсменів у командно-ігрових видах спорту стикається з викликами, пов'язаними з інтенсифікацією тренувального процесу, зростанням швидкісно-силових вимог і потребою в стабільному техніко-тактичному виконанні дій у динамічних ігрових умовах. Підготовка юних спортсменів часто ґрунтується на переважанні об'ємних силових і швидкісних навантажень, що знижує частку спеціальних вправ, спрямованих на розвиток координації. Внаслідок цього виникає структурна невідповідність між сформованими руховими схемами та вимогами змагальної діяльності.

Необхідність переосмислення методичних підходів зумовлена також особливостями етапу спортивної спеціалізації, коли функціональні системи організму перебувають у фазі активного формування. Координаційні здібності в цей період визначають ефективність технічного навчання, швидкість засвоєння нових рухів і здатність

до перебудови дій у змінних ситуаціях. Відсутність системної роботи з їх удосконалення знижує потенціал майбутнього спортивного зростання, що підтверджують численні емпіричні спостереження тренерів та педагогів.

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні й експериментальній перевірці методики розвитку координаційних здібностей спортсменів командно-ігрових видів спорту на етапі спортивної спеціалізації.

Завдання статті. Проаналізувати дані літературних джерел відносно існуючих методик розвитку координаційних здібностей у ігрових видах спорту.

Результати роботи. Координаційні здібності становлять систему психофізіологічних механізмів, що забезпечують узгодженість рухів у просторі та часі. Їх структура охоплює просторово-часову орієнтацію, кінестетичне диференціювання, ритмічність, рівновагу та здатність до перебудови рухових дій. Як зазначає В. І. Лях [3, с. 46], розвиток координаційних здібностей має вікову динаміку й виявляє підвищену чутливість у підлітковому періоді, що зумовлює потребу у спеціально структурованій методиці тренувань. На думку А. Г. Базілевського та І. Д. Глазиріна [2, с. 133], формування просторово-часових параметрів рухів у спортсменів командних видів спорту є визначальним чинником ефективності технічної підготовки. Це підтверджується також дослідженнями І. П. Помещикової та Н. О. Пащенко [5, с. 56], у яких показано, що систематичне виконання вправ з варіюванням умов сприяє підвищенню точності, ритмічності та узгодженості рухових дій баскетболістів.

Аналіз науково-методичної літератури підтверджує, що традиційні програми тренувального процесу в командно-ігрових видах спорту не створюють достатнього рівня сенсомоторного різноманіття. Як зазначає В. І. Лях, розвиток координаційних здібностей потребує систематичного ускладнення рухових завдань, які активізують механізми моторного контролю та удосконалюють просторово-часову організацію дій спортсмена [3, с. 45].

Дослідження А. Г. Базілевського та І. Д. Глазиріна [2, с. 133–134] свідчать, що якість виконання технічних прийомів у волейболі безпосередньо залежить від рівня сформованості координаційних здібностей, насамперед просторової орієнтації та здатності до перебудови рухів. У працях І. П. Помещикової та Н. О. Пащенко [5, с. 56–57] показано, що застосування спеціально підібраних вправ із м’ячами сприяє підвищенню точності, ритмічності й узгодженості дій баскетболістів, що підтверджує доцільність варіативного підходу в тренуванні.

За даними І. В. Ширяєвої та Є. С. Харченко, розвиток координації у волейболі та бадмінтоні має багаторівневий характер, який поєднує сенсорні, рухові та когнітивні компоненти [7, с. 78–80]. Використання методик, побудованих на принципі варіювання умов і технічних завдань, забезпечує підвищення адаптивності рухової діяльності спортсменів. Теоретико-методичні положення, викладені у працях О. О. Мітової та В. В. Грюкової, узгоджуються з концепцією інтеграції технічної, фізичної й координаційної підготовки у єдиний тренувальний процес [4, с. 82–84].

Діагностичні підходи, розроблені Л. П. Сергієнком [6, с. 215], дозволяють об'єктивно оцінювати рівень розвитку рухових здібностей, зокрема координації, що створює базу для науково обґрунтованого контролю тренувальних впливів. У методологічному аспекті узагальнення Р. Ф. Ахметова та Т. Б. Кутек [1, с. 89] забезпечують системність побудови педагогічного експерименту, а інноваційні підходи О. В. Юденка [8, с. 104] відкривають перспективи для поєднання традиційних і цифрових технологій у розвитку координаційних здібностей спортсменів.

Узагальнення теоретичних підходів дало підстави розглядати координаційні здібності не як ізольований компонент фізичної підготовки, а як інтегративну характеристику, що визначає результативність техніко-тактичної діяльності спортсменів у командних іграх.

Експеримент проведено на базі дитячо-юнацької спортивної школи протягом 2023–2024 років. У дослідженні взяли участь 48 спортсменів віком 14–16 років, які спеціалізуються у баскетболі та волейболі. Вибірка поділена на експериментальну та контрольну групи по 24 спортсмени. Експеримент складався з трьох етапів: констатувального, формувального та контрольного.

Для діагностики використовували батарею тестів, що охоплювала оцінку просторово-часового орієнтування, рівноваги, кінестетичного диференціювання, ритмічності та координаційної витривалості. Застосовували інструментальні методи систему *Optojump Next* та стабілоплатформу, а також психофізіологічне тестування на швидкість реакції та точність сприйняття часу.

Розроблена програма передбачала 16-тижневий цикл із поетапним ускладненням умов виконання вправ. Поступовий перехід від базових координаційних дій до специфічних ігрових ситуацій забезпечував формування адаптивних рухових стратегій. Контрольна група займалася за стандартною програмою підготовки без додаткових координаційних модулів.

Порівняльний аналіз результатів засвідчив суттєві зрушення в експериментальній групі за всіма показниками. Підвищення точності виконання технічних дій у середньому становило 17–19 %, покращення реакції на змінні умови гри, приблизно 15 %. Зменшення варіативності показників рівноваги свідчило про стабілізацію моторного контролю, а приріст результатів тесту «човниковий біг з веденням м'яча» вказував на зростання координаційної витривалості.

Найбільший ефект спостерігався при застосуванні вправ з обмеженням зорового контролю та контрастними характеристиками зусиль. Вони стимулювали роботу пропріорецепторного апарату та удосконалювали міжм'язову взаємодію. Водночас аналіз ігрової статистики показав, що кількість помилок при передачах і прийомах м'яча в експериментальній групі знизилася на 20 %, що свідчить про ефективний перенос тренованості на змагальну діяльність.

Отримані результати узгоджуються з концепцією сенситивних періодів розвитку рухових функцій і підтверджують доцільність цілеспрямованого розвитку координаційних здібностей саме на етапі спортивної спеціалізації. Систематичне включення

координаційних модулів у структуру тренувального процесу формує не лише точність, а й стійкість техніко-тактичних дій у стресових ігрових ситуаціях.

Теоретичний і практичний аналіз засвідчив, що координаційна підготовка повинна розглядатися як базова складова системи багаторічного тренування в командно-ігрових видах спорту. Вона потребує комплексного підходу, який поєднує варіативність завдань, сенсорне навантаження та поступове ускладнення просторових і часових умов.

Експериментальна програма продемонструвала ефективність при формуванні точності, стабільності та адаптивності рухів у спортсменів 14–16 років. Її застосування забезпечує підвищення якості техніко-тактичної підготовленості, зниження рухової помилковості та розвиток нейром'язової координації.

Висновок. Отримані результати можуть бути використані для вдосконалення навчально-тренувальних програм дитячо-юнацьких спортивних шкіл, у системі контролю підготовленості спортсменів та при розробленні індивідуальних планів розвитку координаційних здібностей на етапі спеціалізації. Подальші дослідження доцільно спрямувати на вивчення впливу когнітивних тренувань і цифрових технологій на механізми координаційної регуляції в командних видах спорту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ахметов Р. Ф., Кутек Т. Б. Методика і методологія наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті. Київ, 2022. 135 с.

2. Базілевський А. Г., Глазирін І. Д. Вплив координаційних здібностей гравців на виконання технічних прийомів волейболу. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура.* 2013. № 17. С. 132–135.

3. Лях В. І. Поняття «координаційні здібності» і «спритність». *Теорія і практика фізичної культури.* 2003. № 8. С. 44–46.

4. Мітова О. О., Грюкова В. В. Теоретико-методичні основи баскетболу. Дніпро : ТОВ «Дріант», 2021. 140 с.

5. Помещикова І. П., Пащенко Н. О. Зміни показників координаційних здібностей баскетболістів студентської команди під впливом спеціально підібраних вправ з м'ячами. *Спортивні ігри.* 2016. № 1. С. 55–59.

6. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ : Олімпійська література, 2012. 440 с.

7. Ширяєва І. В., Харченко Є. С. Особливості прояву координаційних здібностей у волейболі та бадмінтоні. *Спортивні ігри.* 2018. № 2. С. 76–82.

8. Юденко О. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні та спорті. Київ, 2024. 215 с.

Віктор Васнєцов,
здобувач другого магістерського рівня, група ФКМ-24-1,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Юрій Петрович Сергієнко,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ПОСТАВИ В ДІТЕЙ

Здоров'я дітей є одним із ключових показників розвитку та благополуччя нації. Проте часто це твердження сприймається поверхнево, без усвідомлення його глибокого змісту. Порушення постави негативно впливають на функціональний стан організму дитини: ускладняються діяльність серцево-судинної, дихальної та травної систем, знижується життєва ємність легень, сповільнюються обмінні процеси.

Ключові слова: *здоров'я, діти, постава, порушення, рухливі ігри.*

Вступ. Аналізуючи чинники, що зумовлюють розвиток захворювань опорно-рухового апарату у дітей, дослідники, педагоги та психологи дійшли висновку, що існує сукупність внутрішніх і зовнішніх факторів, які сприяють прогресуванню цих порушень [4].

Наукові спостереження свідчать, що однією з провідних причин формування неправильної постави є недосконаліть системи фізичного виховання в ранньому дитинстві. До суттєвих чинників також належать низький рівень фізичного розвитку дитини й використання оздоровчих методик, які не враховують її індивідуальні морфо-функціональні особливості [2].

Високий відсоток народжуваності дітей із послабленим здоров'ям, а також часті захворювання у неонатальному та ранньому віковому періодах, що супроводжуються обмеженням рухової активності, негативно позначаються на формуванні скелетних м'язів і хребта. Порушення постави зазвичай пов'язані з функціональними змінами опорно-рухового апарату, слабкістю м'язового корсету та неправильними стереотипами пози під час сидіння, стояння, ходьби, гри чи сну.

Фізична культура виступає провідним засобом зміцнення дитячого організму, за умови її науково обґрунтованої організації в освітньому процесі та родинному вихованні [1].

Отже, можна констатувати, що методика організації фізкультурно-оздоровчих занять, спрямованих на профілактику порушень постави у дітей молодшого віку, на сьогодні ще недостатньо розроблена теоретично та обмежено апробована на практиці.

Мета дослідження. Корекція постави у дітей старшого дошкільного віку.

Завдання дослідження. Розробити комплекс вправ, спрямованих на корекцію постави в дітей молодшого шкільного віку.

Методи та організація дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, опитування, педагогічний експеримент.

Результати роботи. Застосування спортивних та рухливих ігор у процесі фізичного виховання забезпечує вдосконалення техніки основних рухових дій в умовах підвищеної складності. Добір ігор має бути спрямований на розвиток таких рухових якостей, як почуття рівноваги, координаційні здібності, просторово-зорова орієнтація, увага та швидкісні характеристики рухів, а також на формування та удосконалення навичок бігу, стрибків, метання, лазіння й перелазіння [5].

У вступній частині заняття дітям із недостатнім рівнем рухової підготовленості рекомендується зменшувати кількість повторень у вправах розминки та збільшувати тривалість інтервалів відпочинку. Такий підхід забезпечує поступове підвищення функціонального навантаження та сприяє адаптації організму до фізичних зусиль без ризику перевантаження.

Фізичні вправи, що потребують прояву високих показників швидкості, сили або витривалості, доцільно виконувати у помірному індивідуально дозованому темпі, що запобігає різким фізіологічним коливанням у системах кровообігу та дихання [3].

Розроблена методика передбачає збільшення кількості загальнорозвиваючих вправ, оскільки вони сприяють симетричному розвитку опорно-рухового апарату, позитивно впливають на формування правильної постави та закріплення рухових навичок.

Зразковий комплекс вправ для формування постави

1. Ходьба в чергуванні з бігом дома (2–3 хв).

2. Повільний біг на місці (1,5–2 хв) з поворотами направо, наліво і кругом.

3. В.п. Стоячи біля стіни (без плінтуса), руки опущені, плечі розсунуті, лопатки відведені назад, груди вперед, живіт втягнутий, ноги разом. Торкаючись вертикальної поверхні стіни потилицею, лопатками, сідницями, гомілками та п’ятами протягом 60–90 секунд, виконуємо дихальні вправи. На рахунок 1–4. Робимо глибокий вдих через ніс, піднімаючи плечі, на 5–6. Глибокий видих через ніс чи рот, опускаючи плечі.

4. Виконуємо присідання із В.п. Стоячи, притискаючись спиною до стіни, на рахунок 1–2. Присісти, на 3–4. Встати.

5. З В.п. Сидячи на п’ятках. 1–2. Переносним масу тіла вліво, на 3–4. Вправо. Кисті рук у замку, рух рук виконуємо у бік протилежно тулубу.

6. В.п. Лежачи на животі, підборіддя на кистях рук. 1–2. Повільно піднімаючи голову, плечі та прогинаючись у попереку, наводимо кисті рук до плечей, (у міру зростання тренованості м’язів час утримання тулуба у піднесеному положенні збільшується), на 3–4. Приймаємо вихідне положення.

7. З В.п. Лежачи на животі. 1–2. Відірвати руки і ноги від підлоги і прогнутися, на 3–4. Прийняти вихідне положення.

8. У В.п. Лежачи на спині виконуємо почергове скресне перекладання ніг з відтягнутим носком.

9. У В.п. Лежачи на спині відводимо руки убік, на 1–4. Повільно піднімаємо ноги і виконуємо 4 махові рухи руками вперед-схресно, відриваючи лопатки від підлоги. На рахунок 5–8. Повільно опускаючи ноги, повторюємо рухи руками.

10. Ходьба по одній лінії або по гімнастичній лаві, ставлячи ногу з носка.

11. У В.п. Стоячи на одній нозі на рахунок 1–3. Прямі руки розвести в сторони та носок правої ноги притиснути до підлоги, на рахунок 4. Вихідне положення. Стійку на одній нозі чергувати для обох ніг. Поступово необхідно ускладнювати вправу, роблячи її із заплющеними очима.

12. З В.п. Стоячи на одній нозі в упорі руками об спинку стільця (основна стійка), відвести іншу назад до горизонтального положення, тулуб трохи нахилити вперед, прогнути в попереку, опорну ногу не згинати в коліні. На рахунок 1–3. утримувати положення, на рахунок 4. Вихідне положення.

13. У В.п. Основної стійки на рахунок 1–4. Стоячи на правій, ліву зігнути, носок торкається внутрішньої частини коліна правої ноги, дугами назовні повільно піднімаємо руки вгору, злегка прогнути в грудному відділі хребта; на 5–8. Повернутися до положення основної стійки.

14. З В.п. Основної стійки на рахунок 1–4. Нахил вперед, ліву ногу відводимо назад, на рахунок 5–8. Вихідне положення.

15. З В.п. Стоячи руки вгору. 1–2. Дугами назовні робимо 2 великих кола у передній площині; на 3–4. Дугами усередину кола руками повторюємо.

16. З В.п. Стоячи на рахунок 1–2. Робимо крок правою убік і, згинаючи її, ліву ногу на п’яту, носок тягнемо на себе, руки піднімаємо нагору, на рахунок 3–4. Повертаємося у вихідне положення. На рахунок 5–6. Повторюємо вправу у протилежний бік, на 7–8. Повертаємось у вихідне положення.

17. У В.п. Стоячи права рука вгору, ліва назад на рахунок 1–2. Робимо крок лівою ногою вперед, ставимо її на носок, права нога в напівзігнутому положенні. На рахунок 3–4. Приставляємо ліву ногу до правої. На 5–6. Махом вниз ліву руку вперед, праву відводимо назад (тобто змінюємо руки) і робимо крок правою ногою вперед, ліва у напівзігнутому положенні. На 7–8. Приставляємо праву ногу до лівої ступні.

18. З В.п. Стоячи на рахунок 1–2. Робимо поворот тулуба вліво, махом праву руку вгору, ліву убік; на 3–4. Повернутися до В.п., на 5–6. Поворот тулуба вправо, махом ліву руку вгору, праву убік; на 7–8. В.п.

19. У В.п. Стоячи на носках, руки до плечей на рахунок 1 стати на всю ступню, нахил вперед, руки вгору; 2. В.п.

20. З В.п. Стоячи на всій ступні руки вперед, на рахунок 1–2. Ліву ногу скрестно перед правою, скресний поворот на носках направо на 360°, руки убік; на 3–4. У В.п., на рахунок 5–6. Праву ногу скрестно перед лівою, скресний поворот на носках наліво, руки убік; на 7 – 8. В.п.

21. В.п. Стійка ноги нарізно. 1. Присід, руки на коліна (п’ятки від підлоги не відривати). 2. В.п.

Висновок. Запорукою профілактики деформацій постави є систематичне використання засобів фізичної виховання та комплексу запропонованих нами вправ, спрямованих на зміцнення м’язового корсету, розвиток координації, гнучкості та витривалості. Особливого значення набуває правильно організований фізкультурно-оздоровчий процес у закладах освіти та родинному середовищі, що передбачає раціональне дозування навантажень, дотримання режиму рухової активності та формування у дітей потреби в щоденних рухах і здоровому способі життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бубела О. Комп’ютерна програма формування правильної постави у дітей 6–9 років. *Молода спортивна наука України.* Львів : ЛДІФК, 2021. Т. 2, вип. 5. С. 184–187.

2. Джуринський П. Використання засобів фізичної культури при лікуванні дітей хворих на сколіоз. *Молода спортивна наука України.* Львів : ЛДІФК, 2021. Т. 2, вип. 5. С. 210–213.

3. Козубенко Н. Корекція постави у учнів молодшого шкільного віку. *Молода спортивна наука України.* Львів : ЛДІФК, 2021. Т. 2, вип. 5. С. 224–226.

4. Лахманюк С. Функціональний стан опорно-рухового апарату, що забезпечує правильну поставу школярів 10–11-річного віку. *Студентський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені В. Гнатюка.* Тернопіль : ТНПУ, 2020. Вип. 12. С. 212–214.

5. Малінеченко О. Стан та динаміка розвитку постави учнів 6–7 років. *Молода спортивна наука України.* Львів : ЛДІФК, 2021. Т. 2, вип. 5. С. 53–55.

Children's health is one of the key indicators of the development and well-being of the nation. However, this statement is often perceived superficially, without realizing its deep meaning. Posture disorders negatively affect the functional state of the child's body: the activity of the cardiovascular, respiratory and digestive systems is complicated, the vital capacity of the lungs is reduced, and metabolic processes are slowed down.

Key words: *health, children, posture, disorders, outdoor games.*

Володимир Вітрук,
здобувач другого магістерського рівня, група ФКМ-24-2,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Вікторія В'ячеславівна Веселова,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ФЛОРБОЛІСТІВ 13–16 РОКІВ

У статті розглянуто особливості розвитку швидкісно-силових якостей у юних флорболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Визначено роль швидкісно-силових якостей як важливого компонента тренувального процесу, що забезпечує ефективність ігрової діяльності у флорболі. Наголошено на необхідності урахування вікових та індивідуальних особливостей спортсменів 13–16 років, поступовому зростанні навантажень і поєднанні спеціальної та загальної фізичної підготовки.

Ключові слова: *швидкісно-силові якості, флорбол, етапи підготовки, пубертатний період, фізична підготовка.*

Актуальність теми дослідження. Загальновідомо, що сучасний флорбол – це динамічний, універсальний командний вид спорту в приміщенні, в який грають у традиційному форматі на полі розміром 40 × 20 м. Офіційний час гри становить 3 × 20 хвилин ефективного часу з 15 хвилинами відпочинку між періодами. У початковій (класичній) версії гри кожна команда має п'ять польових гравців та воротаря на майданчику одночасно, причому воротар грає без ключки. Польові гравці грають пластиковою або карбоновою ключкою. Перемагає команда, яка забила більшу кількість м'ячів у ворота суперника наприкінці матчу. Сила, швидкість та майстерність – це те, що характеризує цю гру. Флорбол є легкий для вивчення, але водночас привабливий для занять та спостереження завдяки поєднанню неймовірного темпу, якісної командної роботи та індивідуальних зусиль. Завдяки цьому він є популярним видом спорту серед молоді, винятково однаково серед хлопців і дівчат. Враховуючи специфіку флорболу та з огляду на його універсальність, а також активний розвиток цього виду спорту в Україні (за останніми даними Міжнародної федерації флорболу в Україні налічується 836 ліцензованих гравців та 17 спортивних клубів) і світі загалом, постає питання, а які фізичні якості і на якому етапі підготовки потрібно розвивати та саме які сучасні методи розвитку швидкісно-силових якостей у флорболі. Адже це ті фізичні якості, які забезпечують гравцям у флорболі досягнення високих результатів у змагальній діяльності, враховуючи специфіку даного виду спорту.

Тому **метою дослідження** є узагальнення сучасних методів та визначення особливостей розвитку швидкісно-силових якостей у флорболістів 13–16 років. Для досягнення зазначеної мети необхідно виконати наступні **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати науково-методичні праці щодо проблеми розвитку швидкісно-силових якостей у ігрових видах спорту .
2. Охарактеризувати вікові особливості фізичного розвитку спортсменів 13–16 років і врахування їх в тренувальному процесі.
3. Визначити ефективні методи та засоби розвитку швидкісно-силових якостей флорболістів 13–16 років.

Методи та організація дослідження. У роботі використано метод аналізу і узагальнення науково-методичних джерел. Матеріали систематизовано відповідно до вікових етапів багаторічної підготовки спортсменів.

Основні результати дослідження. Аналіз науково-методичної інформації дає змогу побачити різні підходи щодо розвитку швидкісно-силових якостей в ігрових видів спорту. Це передусім використання різної методики розвитку цих якостей в залежності від специфіки і особливостей виду спорту [2; 5], різноманітність засобів силової і швидкісної підготовки, які зумовлені різноманіттям проявів сили і швидкості в різних видах спорту [2; 4], віковими особливостями розвитку спортсмена. Найбільш детально всі особливості і відмінності розвитку швидкісно-силових якостей в різних видах спорту, на різних етапах багаторічної підготовки, в своїх працях описав український науковець Володимир Платонов [2]. Про зв’язок фізичних якостей, а саме швидкісно-силових, та здатністю змінювати напрямок руху у флорболі писав шведський науковець Мартін Ґрьонхаґ [5]. Зі свого боку інші шведські науковці Александер Біннет та Гаріс Пойскіч [4] порівнювали рівень розвитку фізичних якостей у гравців флорболу і гравців інших командних видів спорту.

Науковці роблять акцент не тільки на досліджені питання розвитку фізичних якостей [3], але й на відмінностях в розвитку тих чи інших конкретних якостей в різних вікових групах спортсменів. Вік спортсменів 13–16 років у флорболі, як і в більшості видах спорту, якщо діти почали займатися в 6–8 років, згідно класичної вікової періодизації, припадає на етап спеціалізованої базової підготовки [1; 2]. Цей етап, в плані фізичної підготовки, характеризується продовженням загальної і допоміжної підготовки, а в другій частині підготовка стає більш спеціалізованою. Це обумовлено тим, що цей етап співпадає з пубертатним періодом, а точніше із завершальною його стадією. Саме цей вік характеризується значними антропологічними змінами в організмі спортсмена, відмічається збільшення зросту і маси тіла спортсменів, а також найбільший приріст довжини кінцівок. Враховуючи ці фактори, саме в цей час доводиться використовувати засоби для розвитку координації та швидкості для того, щоб адаптувати накопичений руховий потенціал до змін, які відбуваються в будові тіла. Окрім цього в процесі підготовки спортсменів у флорболі рекомендують поєднувати засоби дії на розвиток конкретних фізичних якостей з періо-

дами їх максимального природного приросту. Це так звані сенситивні період, або як їх часто називають « вікна можливостей». Згідно з канадською моделлю LTAD (модель довгострокового розвитку спортсменів, яка застосовується як у спорті вищих досягнень, так і у повсякденному здоровому способі життя, а також повсякденній фізичній активності протягом всього життя (Balyi et al, 2005) у хлопчиків у віці 13–16 років наступає другий період, сприятливий для розвитку швидкості, у дівчаток цей період 11–13 років [7]. В свою чергу силова підготовка в пубертатний період повинна проводитися з великою обережністю. Насамперед це стосується підготовки дівчаток у цьому періоді, оскільки це пов'язано з початком менструального циклу.

Оскільки флорбол, як вид спорту має змінний характер гри з періодами дуже високої інтенсивності роботи [1], а також характеризується швидкими рухами з частими раптовими зупинками, де спортсмен чергує повільний та швидкісний біг з поворотами та володінням м'ячем у швидкісні моменти [4], то фахівці виділяють п'ять основних фізичних якостей, які необхідні гравцям флорболу для досягнення високих результатів в змагальному процесі. Координація, сила, гнучкість, швидкість та витривалість розвиваються на всіх етапах багаторічної підготовки флорболістів. Але кожен з них характеризується своїми особливостями, зокрема в використанні засобів і методів розвитку. На етапі спеціалізованої базової підготовки особлива увага повинна приділятися технічній підготовці, оскільки цей етап припадає на пубертатний період. В зв'язку з цим техніка, випрацювана при інших антропометричних параметрах вимагає часткових змін у відповідності до змін в будові тіла.

Цілеспрямована швидкісно-силова підготовка у віці 13–16 років дозволяє створити сприятливі передумови для оволодіння раціональною спортивною технікою та забезпечити фундамент спеціальної фізичної підготовленості флорболістів. Для досягнення бажаного результату розвитку швидкісно-силових якостей необхідно використовувати наступні методи та засоби. У флорболі особливе місце в силовій підготовці повинні займати вправи, спрямовані на підвищення силових можливостей м'язів, які забезпечують стабільність попереково-тазостегнового комплексу. Вправи, побудовані на згинаннях, розгинаннях, поворотах і обертаннях у нижній частині хребта сприяють стабілізації попереково-тазостегнового комплексу. Серед методів слід виділити концентричний та пліометричний методи. Використання пліометричного методу має першочергове значення для розвитку швидкісної сили [2]. Найбільш поширені вправи даного методу які використовуються у флорболі – це стрибки з місця, стрибки у глибину, стрибки в різні сторони.

Для розвитку швидкості у флорболі використовуються засоби, які сприяють розвитку комплексних видів швидкісних здібностей. Зокрема, застосовується надзвичайно широкий спектр вправ, спрямованих на підвищення швидкості бігу та переміщень у різних напрямках, удосконалення швидкісних характеристик ударів і передач. Такі вправи також сприяють розвитку здатності спортсменів до прискорення, уповільнення, зупинки та оперативного переходу від одного прояву швидкісних

якостей до іншого, наприклад від прискорення до зупинки, від бігу до удару по м'ячу. На етапі спеціалізованої базової підготовки методика підвищення швидкісних здібностей передбачає розвиток комплексних видів швидкісних здібностей спеціального характеру. При цьому необхідно орієнтуватися не тільки на перелік основних елементів змагальної діяльності і набір рухових дій, а й на режим роботи, характерної для флорболу [2]. Враховуючи ці особливості, найбільш ефективним виявляється використання пліометричного і балістичного методів пов'язаних зі структурою змагальної діяльності флорболістів.

Висновки. У результаті проведеного дослідження нами встановлено, що швидкість і сила можуть бути вирішальним фактором в досягненні високих результатів в змагальному процесі у флорболі у спортсменів 13–16 років, але їхній розвиток повинен поєднуватися з іншими необхідними фізичними якостями у цьому виді спорту, а саме координацією, витривалістю та гнучкістю.

Питання розвитку швидкісно-силових якостей у ігрових видах спорту всебічно досліджується як українськими, так і іноземними фахівцями, але стосовно флорбола недостатньо вузько направлених досліджень і дана проблематика потребує подальшого вивчення.

Віковий період 13–16 років характеризується переходом від загальної фізичної підготовки до спеціалізованої, це зумовлено особливостями пубертатного періоду і стадією поглибленого технічного вдосконалення.

Ефективність методів та засобів розвитку швидкісно-силових якостей на даному етапі визначається технічними особливостями флорболу і віковими особливостями спортсменів.

Отже, за результатами проведеного дослідження можемо зробити висновок, що дана тема є актуальною в сучасному флорболі, але в той же час є не повністю вивчена і потребує подальших досліджень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки : навчальний посібник. Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.

2. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : навчальний посібник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.

3. Тодорова В. Основи теорії і методики спортивного тренування : навчальний посібник. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 206 с.

4. Binett A. En jämförelse i fysisk kapacitet mellan innebandyspelare och lagidrottare från andra discipliner / Mittuniversitetet. 2017.

5. Grönhage M. Samband mellan fysiska färdigheter och förmåga att ändra riktning hos manliga elitinnebandyspelare – En tvärsnittsstudie : Institutionen för Samhällsmedicin och rehabilitering Fysioterapi. 2021.

6. Råsäter K. 6. Difference in estimated VO2max between the 30-15 intermittent fitness-test and 20-meter shuttle test in amateur floorball-players. 2016.

7. The Long-Term Athlete Development model: Physiological evidence and application / P. Ford та ін. *Journal of Sports Sciences*. 2011.

The article examines key aspects of developing speed-strength qualities in adolescent floorball players during the stage of specialized basic training. Speed-strength abilities are identified as a crucial component of the training process, contributing significantly to effective performance in floorball. Emphasis is placed on the importance of considering the age and individual characteristics of athletes between the ages of 13 and 16. The article also recommends a gradual increase in training loads and a balanced integration of specialized and general physical preparation.

Даніїл Духненко,
здобувач другого магістерського рівня, група ФКМ-24-1,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Роман Володимирович Головащенко,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

РОЗВИТОК ШВИДКІСНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ В БІГУНІВ НА 400 МЕТРІВ З БАР'ЄРАМИ 14–15 РОКІВ

У цій статті була розглянута проблема підготовки бігунів на 400 метрів з бар'єрами. Основним лімітуючим чинником під час досягнення високих результатів є правильний розподіл енергії, щоб уникнути надмірної втоми на заключних 100 метрах, які є найбільш важкими та критичними для досягнення хороших результатів у змаганнях. У статті розкривається питання технічної та фізичної підготовленості, адже від правильності та раціональності подолання бар'єрів і бігу між ними, від рівня розвитку швидкісної витривалості буде залежати спортивний результат на цій легкоатлетичній дисципліні.

Ключові слова: *400 метрів з бар'єрами, бігуни, фізична підготовленість, технічна підготовленість.*

Постановка наукової проблеми та її значення. Біг на 400 метрів з бар'єрами є однією з найбільш складних дисциплін у легкій атлетиці. Головною проблемою є ефективний розподіл енергії, щоб зменшити вплив втоми на останніх 100 метрах дистанції, які є найбільш важкими та визначальними для досягнення високих результатів у змаганнях. Для досягнення успіху на цій дистанції необхідно мати відмінну техніку подолання бар'єрів та бігу між ними, а також високу швидкість і спеціальну витривалість [1].

Особливість бігу на 400 м з бар'єрами полягає у значному кисневому дефіциті. Тому одна з основних проблем підготовки на цій дистанції полягає в розвитку високої спеціальної працездатності в різних анаеробних зонах енергозабезпечення (алактатна, гліколітична) [2]. Це дозволяє атлету адаптуватися до навантажень. Тренування зосереджуються на поліпшенні фізіологічних функцій при збереженні високої точності рухів під час бігу.

Швидкісна витривалість бар'єриста – це здатність утримувати високу швидкість протягом дистанції, дотримуючись оптимального ритму бігу та технічно долаючи бар'єри, незважаючи на зростаючу втому. Вона проявляється в здатності нервових клітин і м'язів ефективно працювати в умовах кисневого голодування, здебільшого за рахунок внутрішніх енергозапасів. Розвитку цієї якості приділяється значна увага протягом усіх етапів підготовки спортсмена [2; 3].

У сучасних методиках тренувань використовуються комбіновані та різноманітні методи підготовки. Застосування цих методів у комплексі з фокусом на один із них на різних етапах підготовки дозволяє досягти значних спортивних результатів [4–10].

Так, за даними науково-методичної літератури ключовими характеристиками змагальної діяльності у бар'єрному бігу на 400 метрів для легкоатлетів високого рівня є тривалість подолання дистанції, швидкісні показники та технічна майстерність [2; 5].

У наукових джерелах підкреслюється висока результативність інтервального методу у формуванні швидкісної витривалості [2; 6; 8; 9]. Водночас, на думку О. О. Пантус [10] доцільним є його поєднання з контролем навантаження шляхом вимірювання пульсу відразу після проходження відрізку з високою інтенсивністю та після завершення інтервалу відпочинку. Такий підхід, на нашу думку, дозволяє підвищити рівень розвитку спеціальної витривалості у бар'єристів віком 14–16 років, зокрема їх швидкісної витривалості, що є особливо важливим у цій віковій групі [10].

Саме тому на нашу думку розвиток швидкісних можливостей є ключовим аспектом у підготовці легкоатлетів що спеціалізуються,у підготовці в бар'єрному бігу на 400 м.

Мета дослідження полягає в аналізі динаміки рівня розвитку швидкісної витривалості у бігунів, які спеціалізуються з бар'єрного бігу на 400 метрів.

Завдання дослідження:

1. Визначити показники швидкісної витривалості, бігунів, які спеціалізуються з бар'єрного бігу на 400 метрів.

2. Здійснити порівняльний аналіз динаміки показників швидкісної витривалості бігунів, які спеціалізуються з бар'єрного бігу на 400 метрів.

Методи організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань використано наступні методи дослідження:

- аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури та документальних джерел;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

У спеціально-підготовчому періоді тренувальний процес був спрямований на розвиток спеціальної витривалості, а саме швидкісної витривалості (навантаження в тесті (2 × 400) × 2 серії). Між серіями відпочинок становив 12 хвилин, а між пробіжками – 1 хвилину. Також реєстрували частоту серцевих скорочень (ЧСС) після кожної пробіжки і ЧСС після відпочинку. Дослідження проводилися у три етапи: на початку, в кінці передзмагального мезоциклу, спеціально підготовчого періоду та по закінченні змагального сезону.

Для оцінювання показників швидкісної витривалості було проаналізовано й ефективність змагальної діяльності під час участі спортсменів у чемпіонаті Вінницької області з реєстрацією часу проходження змагальної дистанції 1 500 м.

Під час обробки статистичних даних вираховували: середнє арифметичне значення ($\overline{X}$), середнє квадратичне відхилення (S), Нами для порівняння вірогідності розбіжностей використовували критерій Ст'юдента (t), коли розподіл вибірки відповідав нормальному закону, що перевірялось X^2 – критерієм Пірсона. Коли розподіл вибірки не відповідав нормальному закону, використовували непараметричний критерій Мана-Уїтні. Рівень надійності задавався P = 95% (імовірність помилки 5 %, тобто рівень значущості p = 0,05).

Результати дослідження та їх обговорення. Для визначення показників швидкісної витривалості у бігунів, які спеціалізуються з бар'єрного бігу на 400 метрів нами було проведено контрольне навантаження (2 × 200) × 2 серії з інтервалом відпочинку 1 хвилина між ними, та до повного відновлення між серіями. Кожний обстежуваний повинен був виконати проходження двох серій модельних 200 метрових відрізків з бар'єрами, які можуть слугувати контрольним орієнтиром результату на дистанції 400 м з бар'єрами. Після виконання тестування спортсмени пробігали змагальну дистанцію. Дані про швидкісну витривалість обстежуваних наведено в таблиці 1.

Таблиця 1 – Час подолання модельних відрізків контрольної та основної груп у динаміці застосування позатренувальних заходів

Етап дослідження		Час подолання модельних 200-метрових відрізків, с							
		до початку дослідження				по завершенню дослідження			
		контрольна група (n = 10)				основна група (n = 10)			
		$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
I серія	перша пробіжка	28,92	0,13	28,52	0,22	28,82	0,31	27,93*	0,12
	друга пробіжка	28,53	0,20	28,13	0,34	28,63	0,35	27,69*	0,11
II серія	перша пробіжка	28,29	0,25	27,89	0,32	28,39	0,33	27,47*	0,16
	друга пробіжка	28,31	0,37	27,81	0,56	28,41	0,37	27,34*	0,11

Примітка: різниця статистично достовірна стосовно вихідних даних у контрольній та основній групах при p < 0,05.*

У процесі опрацювання отриманих результатів у спортсменів основної групи виявлено, що після завершення мезоциклу спостерігається скорочення часу подолання модельних 200-метрових відрізків з бар'єрами. Так, при порівнянні показників першої та другої спроб I серії після проведення експерименту зафіксовано статистично достовірне покращення результатів порівняно з вихідними даними ($p < 0,05$). Варто підкреслити, що найвищий показник було зафіксовано під час останньої спроби II серії, де середній результат становив $\bar{x}$ = 27,34 с; S = 0,11, тоді як на початку дослідження цей показник дорівнював $\bar{x}$ = 28,41 с; S = 0,37 ($p < 0,05$). У спортсменів контрольної групи простежувалася лише позитивна, але статистично незначуща динаміка щодо скорочення часу проходження дистанції ($p > 0,05$). Це свідчить про те що, тренувальний процес був визначений як теоретично так і практично вірно, що у свою чергу сприяло покращення рівня швидкісної витривалості в учасників основної групи.

Під час аналізу динаміки змін у пробіганні 200-метрових відрізків II серії також встановлено подібну тенденцію до покращення показників швидкісної витривалості як у першій, так і в другій спробах.

Згідно отриманих результатів контрольного навантаження, спортсмени повинні були подолати (за нашим прогнозуванням) змагальну дистанцію 400 метрів з бар'єрами з результатом 57 секунд. Перевіркою нашого припущення став змагальний результат на відповідній дистанції.

Таблиця 2 – Час подолання змагальної дистанції 400 м з бар'єрами легкоатлетами контрольної та основної груп

Показник	Час подолання змагальної дистанції 400 м з бар'єрами, с							
	до початку дослідження				після закінчення дослідження			
	основна група (n = 10)		контрольна група (n = 10)		основна група (n = 10)		контрольна група (n = 10)	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Біг 400 м з/б, с	58,8	1,12	58,0	2,10	56,80	0,12	57,40	1,10

Примітка: різниця статистично достовірна стосовно вихідних даних у контрольній та основній групах при $p < 0,05$.*

Як видно з таблиці 2, змагальний результат у основній групі досліджуваних на початку дослідження становив 58,8 ± 1,12 с, а вже після закінчення дослідження він становив 56,80 ± 0,12 с. У контрольній групі досліджуваних після завершення дослідження був зафіксований результат 57,40 ± 1,10 с. Зокрема, на прикладі досліджуваних Андрія К. час пробігання дистанції на початку дослідження складав 58 с, в кінці мезоциклу він становив 56,5 с. З отриманих результатів можна зробити висновок, що застосоване нами контрольне навантаження, можна використовувати у практиці спортивної підготовки з метою прогнозування майбутнього результату.

Висновки

1. Високий рівень швидкісної витривалості є однією із важливих умов ефективного розвитку спеціальної працездатності.

2. У ході дослідження було встановлено, що підвищення спортивних результатів супроводжувалося приростом показників швидкісної витривалості у бігунів які спеціалізуються з бар'єрного бігу на 400 метрів. Так найвищий приріст результату склав між І та ІІ етапами дослідження у другій пробіжці ІІ серії 1,1 с.

3. Контрольне навантаження (2 × 200) × 2 серії з бар'єрами з інтервалом відпочинку 1 хвилина між ними, та до повного відновлення між серіями у практиці спортивної підготовки можна вважати як суб'єктивний орієнтир для майбутнього результату у змагальній дистанції 400 метрів з бар'єрами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Показники функціонального стану бігунів на 400 м з бар'єрами на етапі спеціалізованої базової підготовки / Степаненко Д., Гребенюк О., Рожкова В., Майкова Т. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2019. № 1. С. 71–78. URL : http://infiz.dp.ua/misc-documents/2019-01/2019-01-09.pdf

2. Гребенюк О. В. Удосконалення фізичної та технічної підготовленості легкоатлетів, які спеціалізуються у бар'єрному бігу засобами інтервального гіпоксичного тренування : дис. на здобуття наук. ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту (доктора філософії) за спеціальністю 017 – «Фізична культура и спорт» / Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту. Дніпро, 2020.

3. Гребенюк О. Підвищення рівня підготовленості бігунів на 400 м з бар'єрами засобами гіпоксичного впливу як основа досягнення спортивного результату. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2018. № 6 (68). С. 59–64. URL : http://journals.uran.ua/index.php/1991-0177/article/view/152911

4. Ахметов Р., Кутек Т. Управління тренувальним процесом на основі аналізу взаємозв'язку спеціальної фізичної та технічної підготовленості кваліфікованих спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. 2016. Вип. 2 (21). С. 159–163.

5. Ставнича Д. О. Методика вдосконалення техніки бар'єрного бігу спортсменів 15–16 років : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня магістра; спец. : 017 – фізична культура і спорт. Суми, 2020. 80 с.

6. Гребенюк О. Взаємозв'язок фізичної та технічної підготовленості як основа досягнення спортивного результату бігунів на 400 м з бар'єрами. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* Харків, 2017. № 2 (58), С. 29–33. URL : http://journals.uran.ua/index.php/1991-0177/article/view/99852

7. Бірюк С. В. Формування ритму бігу з бар'єрами у хлопців 13–15 років на початку спортивної спеціалізації : дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту. Миколаїв, 2001. С. 55–81.

8. Бірюк С., Бірюк В., Лапшинська Н. Взаємозв'язок і спрямованість засобів фізичної і технічної підготовки у юних бар'єристів. *Молода спортивна наука України.* 2004. Випуск 8, том 1. С. 300.

9. Степаненко Д., Гребенюк О., Чекмарьова Н. Динаміка фізичної підготовленості бігунів на 400 м з бар'єрами протягом етапу попередньої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я.* Дніпро, 2019. С. 62–67. URL : http://infiz.dp.ua/misc-documents/2019-03/2019-03-07.pdf

10. Пантус О. О., Сергеева Н. Ю., Ободзінська О. В. Розвиток швидкісно-силових якостей бігунів на 400 м з бар'єрами. *Біологічні дослідження* : матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю, 16–18 берез. 2019 р. Житомир : ЖДУ, 2019. С. 413–415.

This article discusses the problem of training 400-meter hurdlers. The main limiting factor in achieving high results is the correct distribution of energy in order to avoid excessive fatigue in the final 100 meters, which are the most difficult and critical for achieving good results in competitions. The article reveals the issue of technical and physical fitness, because the sports result in this track and field discipline will depend on the correctness and rationality of overcoming barriers and running between them, on the level of development of speed endurance.

Keywords: *400-meter hurdles, runners, physical fitness, technical fitness.*

Олексій Дяковський,
здобувач другого магістерського рівня, група ФКМз-24-2,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Василь Петрович Чаплигін,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ

У статті розглянуто питання вдосконалення технічної підготовки бігунів на короткі дистанції як одного з ключових чинників підвищення спортивних результатів у спринтерському бігу. Проаналізовано сучасні підходи до формування ефективної техніки, зокрема застосування біомеханічного аналізу та сенсорного навчання рухів. Метою дослідження було розробити та експериментально перевірити систему технічної підготовки бігунів-спринтерів з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів. У дослідженні брали участь 20 легкоатлетів віком 16–20 років. Отримані результати засвідчили достовірне покращення біомеханічних показників (збільшення довжини кроку на 4,5 %), а також підвищення швидкісних характеристик (покращення результату бігу на 100 м на 3,9 %). Встановлено, що використання сучасних технологій технічного аналізу підвищує ефективність тренувального процесу та забезпечує стійкість технічних навичок у змагальних умовах.

Ключові слова: *технічна підготовка, бігуни-спринтери, біомеханічний аналіз, швидкість, техніка бігу, тренувальний процес.*

Постановка проблеми. Сучасний розвиток легкої атлетики, зокрема спринтерського бігу, характеризується постійним підвищенням рівня спортивних результатів, що вимагає вдосконалення всіх компонентів підготовки спортсменів [1; 2]. Одним із найважливіших факторів, які визначають успішність виступів бігунів на короткі дистанції, є технічна підготовка, що забезпечує ефективність рухових дій, раціональність використання енергетичних ресурсів і стабільність результатів у змагальній діяльності [3].

За науковими даними техніка спринтерського бігу розглядається як комплекс координованих рухових дій, спрямованих на подолання заданої дистанції за найкоротший час за рахунок оптимального співвідношення частоти та довжини кроку, ефективної роботи опорно-рухового апарату, стабільності постави, точності стартових і фінішних дій [3]. Закордонні дослідження (Mackala et al., 2019; Mann & Murphy, 2021) доводять, що навіть незначні відхилення у техніці бігу можуть суттєво впливати на результат, особливо в умовах висококонкурентних стартів [4; 5].

Вітчизняні автори (Кравчук, 2022; Мартиненко, 2021; Литвиненко, 2023) підкреслюють, що технічна підготовка спринтера є процесом багаторічного вдосконалення, який включає формування рухових навичок, їх стабілізацію в умовах втоми та адаптацію до змагальних ситуацій [6–8]. Сучасні технології підготовки – використання відеоаналізу, біомеханічних систем, сенсорних тренажерів – відкривають нові можливості для детального вивчення і корекції техніки бігу [6; 9].

Водночас аналіз наукової літератури показує, що питання оптимізації технічної підготовки бігунів на короткі дистанції потребує подальшого дослідження. Недостатньо вивченими залишаються індивідуальні особливості побудови техніки на різних етапах підготовчого циклу, питання поєднання технічних і швидкісно-силових тренувань, а також застосування сучасних технологічних засобів у контролі технічної майстерності спортсменів [3; 7; 10].

Отже, актуальність цієї теми зумовлена необхідністю пошуку ефективних методів технічного вдосконалення бігунів-спринтерів, що забезпечують підвищення спортивного результату на основі індивідуалізації тренувального процесу та використання сучасних методичних і технологічних підходів.

Мета дослідження є наукове обґрунтування та розроблення ефективної системи технічної підготовки бігунів на короткі дистанції, спрямованої на вдосконалення структури бігового кроку, стартових і фінішних дій, а також підвищення стабільності технічної майстерності у змагальних умовах.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасний стан наукових досліджень щодо технічної підготовки бігунів на короткі дистанції.
2. Визначити основні біомеханічні, фізіологічні та методичні чинники, що впливають на ефективність техніки спринтерського бігу.
3. Розробити модель технічної підготовки з використанням інноваційних тренувальних засобів і технологій контролю рухів, та експериментально перевірити ефективність запропонованої системи технічного вдосконалення бігунів-спринтерів у річному циклі підготовки.

Методи та організація дослідження. Аналіз науково-методичної літератури – для визначення сучасних підходів до технічної підготовки спринтерів і виявлення недоліків традиційних методик.

Педагогічне спостереження та тестування – для вивчення динаміки технічної підготовленості спортсменів і їх адаптації до навантажень.

- біг 30 м із низького старту (оцінка стартової реакції);
- біг 60 м і 100 м (загальна швидкісна характеристика);
- біг 150 м (оцінка підтримки швидкості на середньому відрізку);
- тест «Running step drill» (оцінка координаційної узгодженості).

Біомеханічний аналіз рухів: оцінка частоти та довжини кроку, кута нахилу тулуба, роботи рук і положення центру маси.

Відеометричний контроль полягав у аналізі технічних помилок у різних фазах бігу; та порівняння техніки бігу спортсмена із провідними спринтерами.

Методи математичної статистики – для визначення достовірності відмінностей між показниками до і після експерименту (t-критерій Стьюдента, рівень значущості $p < 0,05$.

Дослідження проводилося жовтня-листопада 2024–2025 тренувального року на базі легкоатлетичних стадіону ДПУ м. Ірпінь. У педагогічному експерименті брали участь 15 бігунів-спринтерів віком 17–22 роки, які спеціалізуються у бігу на дистанції 60, 100 і 200 метрів. Стаж спортивних занять – від 2 до 5 років.

З метою об'єктивної оцінки результатів учасників було поділено на дві групи: контрольну та основну.

Розроблена програма була спрямована на оптимізацію структури бігових рухів у різних фазах дистанції (старт, прискорення, підтримка максимальної швидкості, фініш) і включала такі компоненти:

1. Стартова підготовка: формування вибухової сили нижніх кінцівок; тренування реакції на стартовий сигнал.

2. Період прискорення: виконання прискорень на 10–30 м з контролем довжини кроку та часу реакції; тренування нахилу тулуба й роботи рук; вправи з використанням опору (спринт із парашутом, гумовим джгутом, буксирування).

3. Основна частина дистанції: оптимізація довжини і частоти кроку (біг 60–80 м у змагальному темпі); корекційні вправи на узгодженість рухів верхніх і нижніх кінцівок.

4. Фінішна підготовка: моделювання завершальної частини дистанції (біг 20–30 м із поступовим збільшенням частоти кроку); відпрацювання техніки нахилу тулуба у момент фінішу.

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті педагогічного експерименту було виявлено, що запропонована система технічної підготовки сприяла достовірному покращенню основних біомеханічних і швидкісних показників бігу у спортсменів експериментальної групи. Застосування візуального контролю та індивідуалізованих вправ дозволило підвищити ефективність виконання рухів у всіх фазах дистанції – стартовій, прискорення, підтримання максимальної швидкості та фінішній (таблиця 1).

Таблиця 1 – Динаміка швидкісних показників бігунів-спринтерів (n = 20)

Показник	Основна група (до)	Основна група (після)	Δ, %	Контрольна група (до)	Контрольна група (після)	Δ, %
Біг 30 м (с)	4,33 ± 0,14	3,85 ± 0,12	5,3	4,32 ± 0,15	4,20 ± 0,13	1,1
Біг 60 м (с)	7,42 ± 0,19	7,10 ± 0,10	5,1	7,43 ± 0,18	7,24 ± 0,17	1,2
Біг 100 м (с)	11,83±0,18	11,45 ± 0,15	3,9	11,80 ± 0,30	11,52 ± 0,28	1,1

Примітка: статистично достовірні зміни в експериментальній групі при $p < 0,05$.

Як видно з таблиці, у спортсменів експериментальної групи відзначено достовірне зниження часу бігу на всіх контрольних відрізках. Найбільше покращення спостерігалося у стартовому прискоренні (30 та 60 м) та склало 5,3 % в основній групі ($p < 0,05$), тоді як у контрольній групі дане покращення було незначним та статистично недостовірним. Дещо меншим, але з аналогічною тенденцією відбулось покращення за показником біг 100 м після завершення дослідження. Отриманий факт підтверджує ефективність використання спеціальних вправ на вибухову силу та реакцію (рис. 1).

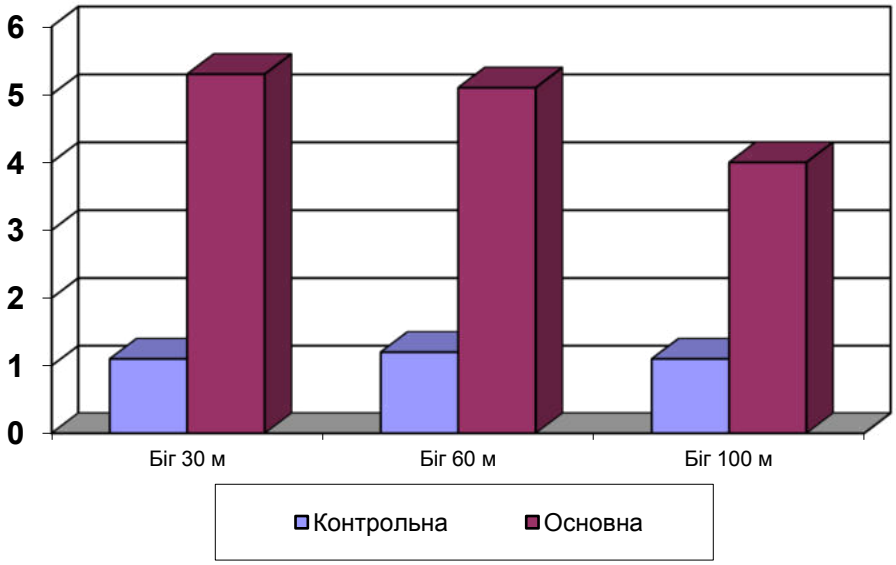


Рисунок 1 – Приріст показників спеціальної працездатності після завершення експерименту (%)

Дослідження стартової фази показало, що у спортсменів експериментальної групи реакція на стартовий сигнал скоротилася в середньому на 6,2 % ($p < 0,05$), а потужність відштовхування з блоків збільшилася на 10 %. Це стало можливим завдяки цілеспрямованим тренуванням вибухової сили та використанню системи аудіо-візуального старту *Sprint Start System*, що допомагала формувати стереотип швидкого реагування.

Висновки

1. Результати дослідження підтвердили, що технічна підготовка є ключовим чинником підвищення ефективності бігу на короткі дистанції**,** оскільки забезпечує раціональне використання силових, енергетичних та координаційних можливостей спортсмена. Вона визначає стабільність результатів у змагальній діяльності та сприяє формуванню індивідуальної моделі бігу.

2. Запропонована експериментальна система технічної підготовки, що поєднує біомеханічний аналіз, спеціальні корекційні вправи та інтервальні технічні тренування, сприяла достовірному покращенню результатів бігунів-спринтерів. Зокрема:

- час реакції на старт скоротився в середньому на 6,2 %;
- частота кроків зросла на 4,8 %, довжина кроку – на 4,5 %;
- середня швидкість бігу на 100 м підвищилась на 3,9 % ($p < 0,05$).

3. Отримані біомеханічні дані засвідчили оптимізацію структури бігового кроку: зниження вертикальних коливань тулуба, покращення симетрії рухів і раціональнішу координацію дій рук і ніг. Це дало змогу спортсменам ефективніше використовувати силу відштовхування й еластичну енергію м'язів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. К. : Перша друкарня, 2021. 672 с.

2. Павленко В. О., Насонкина Е. Ю., Павленко Є. Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту : підручник. Харків, 2020. 550 с.

3. Козюрина М. В. Розвиток швидкісно-силових якостей легкоатлетів на етапі початкової спортивної підготовки : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня магістра ; спец. : 017 – фізична культура і спорт. Київ, 2023. 66 с.

4. Mackala, K., Fostiak, M., & Kowalski, K. (2019). Selected determinants of acceleration in the 100 m sprint. *Journal of Human Kinetics*. 70 (1), 135–144.

5. Mann, R. V., & Murphy, A. (2021). The Mechanics of Sprinting and Hurdling (2nd ed.). Orlando, FL : CreateSpace.

6. Кравчук С. В. Біомеханічний аналіз техніки бігу на короткі дистанції. *Фізична культура, спорт і здоров'я нації*. 2022. № 4.С. 48–54.

7. Мартиненко О. І. Моделювання технічної підготовки бігунів-спринтерів у річному циклі. *Науковий часопис НУФВСУ*. 2021. № 6. С. 66–72.

8. Литвиненко І. В. Індивідуалізація технічної підготовки бігунів коротких дистанцій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2023. № 2. С. 74–80.

9. Bezodis, N. E., & Salo, A. I. T. (2020). Biomechanical factors influencing sprint performance. *Sports Biomechanics*. 19 (4), 525–540.

10. Ross, A., & Leveritt, M. (2020). Speed and power training for sprinters. *Journal of Sports Sciences*. 38 (7), 803–812.

The article examines the improvement of technical training for short-distance runners as a key factor in enhancing sprint performance. Modern approaches to developing effective running technique are analyzed, including biomechanical assessment and sensory motor learning. The aim of the study was to design and experimentally verify a technical training system for sprinters based on individual characteristics of the athletes. The research involved 20 track athletes aged 16–20 years. The findings revealed significant improvements in biomechanical indicators (stride length increased by 4.5 %) and speed performance (100 m sprint time improved by 3.9 %). It was determined that the application of advanced biomechanical and video analysis technologies increases the efficiency of the training process and enhances the stability of technical skills during competition.

Keywords: *technical training, sprinters, biomechanics, running technique, speed, training process.*

Дмитро Жикол,
здобувач другого магістерського рівня, група ФКМ-24-2,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Олександр Іванович Орлов,
кандидат педагогічних наук, доцент

МЕТОДИ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ПОЗА ТРЕНУВАЛЬНИМИ ЗАСОБАМИ ВПЛИВУ

Відновлення – біологічне «зрівноважування» організму, його окремих функцій і компонентів (органів, клітин) після інтенсивної м'язової та інтелектуальної роботи; Застосування засобів відновлення у тренувальному процесі на різних етапах підготовки спортсменів значною мірою обумовлює підвищення та удосконалення фізичної підготовленості спортсменів, що сприяє досягненню стабільних спортивних результатів.

Ключові слова: *спорт, відновлення, засобами впливу.*

Вступ. Сьогодні існує велика кількість теоретичних і практичних даних, які стверджують про необхідність використання відновних засобів і пропонують їх класифікації приводять нові варіанти і методики практичного використання окремих засобів відновлення в системі спортивного тренування [4; 6; 7].

Науково обґрунтоване використання різних засобів відновлення, тісно пов'язане із специфікою тренувального процесу, що дає можливість значно підвищувати його якість, уникати перевантажень, не допускати пере тренованості і перевтоми [2].

У зв'язку з цим характерними рисами сучасного спорту є значне його омолодження та неухильне зростання спортивного досягнення. Це зі свого боку веде до збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень [1].

Проте справжні резерви сучасного спорту полягають у підвищенні внутрішніх резервів організму спортсменів, що потребує постійного вивчення рівня адаптації спортсменів під час навчально-тренувального процесу.

Ефективним напрямом удосконалення спортивної підготовки є використання змагальної практики як потужного високоспеціалізованого стимулу, спрямованого на реалізацію функціональних резервів спортсменів.

Сучасним інструментом реалізації цього процесу є використання поза тренувальних засобів, спрямованих на регуляцію нейродинамічних властивостей організму, реакції карді респіраторної системи, опорно-рухового апарату в умовах перед змагальної та передстартової підготовки, безпосередньо змагальної і пост змагальної діяльності [3–5].

У фізіологічному механізмі виникнення втоми важлива роль належить умовним рефлексам і загальному розвитку спортсмена. Завдяки їм добре тренований футболіст значно краще використовує функціональні резерви організму для зміни форм координації рухових і вегетативних функцій з метою запобігання або відстрочки розвитку втоми.

У зв’язку з цим проблема відновлення так само важлива, як і саме тренування, оскільки неможливо досягти високих результатів тільки за рахунок інтенсивних і об'ємних тренувань.

Великі обсяги і інтенсивність тренувальних навантажень у професійних спортсменів призводять до перевантаження опорно-рухового апарату, морф функціональних змін в тканинах і органах, виникнення травм і захворювань спортсменів. У зв'язку з цим проблема відновлення так само важлива, як і саме тренування, оскільки неможливо досягти високих результатів тільки за рахунок інтенсивних і об'ємних тренувань [1].

Зростання інтенсивності та об’єму тренувального і змагального навантаження у футболі, яке призводять до швидкого стомлення і зниження працездатності, вимагає використання різних засобів відновлення [6].

Виконання тренувальної роботи викликає відповідну реакцію організму, тобто створює певний тренувальний ефект (термінову адаптацію). Систематичне, періодичне повторення тренувального навантаження обумовлює відповідну пристосувальну перебудову систем організму – довготривалу адаптацію [5].

Правильно підібрані тренувальні навантаження викликають підвищення рівня тренованості організму, що проявляється у покращенні спортивних результатів. Швидкість адаптаційних перебудов в організмі спортсменів, їх характер і досягнутий рівень адаптації обумовлені характером, величиною і спрямованістю навантажень [3].

Останнім часом особливого значення набуває вивчення закономірностей відновних процесів, характеру стомлення і методів, які підвищують ефективність відновлення та активного відпочинку.

У разі наявності наукових і емпіричних знань щодо цього питання, формування системного підходу й обґрунтування способів його практичної реалізації вимагає переосмислення на основі врахування цільових настанов компонентів змагальної діяльності, їх взаємозв’язку і впливу на кінцевий результат. Особливо важливо це в циклічних видах спорту, де здатність до мобілізації функцій за умови раціонального управління процесами втоми і відновлення під час усієї змагальної діяльності є важливим фактором досягнення високого спортивного результату [4].

Мета дослідження – дослідити методи підвищення працездатності спортсменів поза тренувальними засобами впливу.

Завдання дослідження. Провести аналіз спеціальної літератури і інтернету, щодо впливу засобів стимуляції спеціальної працездатності та відновлення. Обґрунтувати алгоритм дій до формування системного підходу для цільової спрямованості

засобів підвищення працездатності і відновлення спортсменів. Експериментально перевірити комплекс поза тренувальних засобів спрямованих на підвищення спеціальної працездатності та відновлення спортсменів-футболістів перед змагальної підготовки.

Методи та організація дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, тестування, моніторинг змагальної діяльності, методи математичної статистики.

Результати роботи. У результаті детального статистичного аналізу результатів тестування рівня фізичної підготовленості футболістів ЕГ і КГ наприкінці педагогічного експерименту, ми виявили відмінності в результатах всіх тестових завдань. Результати тестування в ЕГ виявилися набагато кращими, ніж у КГ.

Таблиця 1 – Динаміка фізичної підготовленості футболістів ЕГ та КГ в кінці експерименту

№ з/п	Тест	Група	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$
			Результат
1.	Підтягування на перекладені (разів)	ЕГ	20,5 ± 2,3
		КГ	15,3 ± 2,1
2.	Біг 100 м (с)	ЕГ	13,12 ± 0,92
		КГ	13,39 ± 1,12
3.	Човниковий біг 9 × 4 м, с	ЕГ	9,05 ± 1,3
		КГ	9,29 ± 1,08
4.	Біг 3 000 м, хв, с	ЕГ	11,08 ± 1,9
		КГ	11,59 ± 2,8
5.	Піднімання тулуба в сід з положення лежачи 1 хв, разів	ЕГ	55,2 ± 2,6
		КГ	47,7 ± 2,4
6.	Нахил вперед з положення стоячи, см	ЕГ	13,9 ± 4,4
		КГ	17,7 ± 4,5

Як показали результати дослідження, відмінність значень не є випадковим. Після впровадження комплексної системи засобів відновлення спостерігається суттєве покращення фізичної підготовленості спортсменів ЕГ, що і продемонстровано в таблиці 1.

Виходячи з результатів проведеного експерименту ми розробити практичні рекомендації щодо застосування поза тренувальних засобів в навчально-тренувальному процесі підготовки футболістів.

При формуванні програми, спрямованої на стимуляцію та відновлення працездатності було підібрано чотири комплекси вправ з різними поєднаннями тренувальних та поза тренувальних впливів.

Висновок. Встановлено, що побудова тренувального заняття на основі запропонованих нами засобів відновлення у комплексному використанні з іншими засобами сприяє підвищенню рівнів фізичної підготовленості та фізичної працездатності спортсменів- футболістів.

Порівнюючи вихідні данні з результатами кінцевими, ми визначили, що в умовах педагогічного експерименту фізичну підготовленість суттєво покращили футболісти ЕГ, в яку ми запровадили розроблену нами комплексну програму засобів відновлення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Виноградова О. О., Білецька В. В. Засоби відновлення працездатності після змагальних навантажень у циклічних видах легкої атлетики. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2019. № 7 (115). С. 27–32.

2. Виноградова О. Формування цілеспрямованих відновлювальних і стимулювальних засобів у передзмагальній практиці висококваліфікованих спортсменів зі спортивної ходьби. *Спортивна наука та здоров'я людини.* 2021. № 1 (5). С. 4–16.

3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Том 2. Київ : Олімпійська література, 2008. 366 с.

4. Квасниця О. М. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих гравців у регбі з урахуванням індивідуальних профілів фізичної підготовленості : автореф. Львів : Львів. держ. ун-т фіз. Культури, 2018. 17 с.

5. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях : навч.-метод. посіб. Вінниця : Планер, 2016. 158 с.

6. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. Вінниця : КНТ, 2016. 615 с.

7. Шинкарук О. А., Лисенко О. М., Яковенко О. О. Основи науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту. Київ : Олімпійська література, 2017. С. 38–41.

8. Функціональна анатомія опорно-рухового апарату з основами динамічної морфології : навчальний посібник / Голяка С. К., Возний С. С., Гацоєва Л. С., Глухова Г. Г. Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2021. 88 с.

Recovery is a biological "balancing" of the organism, its individual functions and components (organs, cells) after intensive muscular and intellectual work; The use of recovery tools in the training process at different stages of athletes' training largely determines the increase and improvement of athletes' physical fitness, which contributes to the achievement of stable sports results.

Key words: *sport, recovery, means of influence.*

Олександр Кондратенко,
здобувач другого магістерського рівня, група ФКМз-24-1,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Лариса Михайлівна Гуніна-Орлова,
доктор біологічних наук, старший науковий співробітник

ХАРАКТЕРИСТИКА РОЗВИТКУ ПОКАЗНИКІВ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

У статті розглядаються питання щодо розвитку швидкісно-силових якостей спортсменів, що спеціалізуються у силових видах спорту (на прикладі гирьового спорту). Для визначення швидкісно-силових здібностей були запропоновані не складні контрольні вправи, але за своєю структурою вони доповнюють технічні складові з гирьового спорту, а саме для контролю: визначення швидкості частоти рухів «Біг на місці»; визначення швидкості частоти рухів «Ритмічні рухи верхніми і нижніми кінцівками»; швидкісної сили «Вистрибування після стрибка у глибину»; сили плечового поясу і рук «Піднімання гирі»; динамічної сили «Підтягування на перекладині». Дослідження проводилось упродовж переддипломної практики (22.09.2025 – 14.11.2025) на базі Спортивного клубу «Бойова жаба».

***Ключові слова**: швидкісно-силові якості, гирьовий спорт, тренування, фізичні вправи, фізичне навантаження.*

Вступ. Оптимальна структура змагальних вправ у гирьовому спорті залежить від рівня силової витривалості спортсмена, яка проявляється протягом виступу спортсмена на змаганнях: класичне двоєборство (поштовх + ривок), загальний час виступу 20 хв; поштовх довгим циклом (10 хв); гвардійський ривок (12 хв).

Так, протягом всього виступу спортсмену потрібно, по-перше, зберегти ритм і чистоту руху виконання вправи. По-друге, (для вдосконалення технічної підготовленості) взаємодію рук і ніг, глибину підсіду та амортизація ніг і фіксації гирь вверху.

Але наприкінці виступу на останніх 1–2 хв (8–9–10 хв виступу) спортсмени набирають найбільшу швидкість і збільшують кількість підйомів за хвилину, в залежності від вправи це може складати від 20 до 50 % за хвилину. І крім силової витривалості, значно зростають показники координаційних здібностей та швидкісно-силових якостей.

Фахівці з гирьового спорту Суховій, Морозюк вважають, що найбільший приріст досягнень у вправах із гирями спортсмени здобувають у тренуванні з інтенсивністю 80–85 %. У змагальний період інтенсивність тренування збільшується до

90–95 %. Вона залежить від щільності заняття (тобто тривалості інтервалів відпочинку між підходами, окремими підйомами) і кількості піднімань гирь у межах зон інтенсивності.

Мета статті направлена розвиток показників швидкісно-силових якостей за допомогою засобів гирьового спорту.

Завдання статті

1. Проаналізувати дані літературних джерел відносно розвитку швидкісно-силових якостей у різних видах спорту.
2. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей засобами силових видів спорту.
3. Оволодіти й удосконалити рівень спортивної майстерності спортсменів-гирьовиків.

У роботі використовувались наступні методи дослідження: аналіз і узагальнення спеціально-методичної літератури, досвіду передової практики у гирьовому спорті, педагогічне спостереження.

Результати роботи. Силові тренування за своєю структурою направлені на позитивний вплив організму людини. Під час тренувань виникають морфологічні і функціональні зміни, пов’язані з пристосувальними реакціями на тренувальні навантаження, щодо м’язової маси, підвищенню щільності кісткової тканини, покращенню роботи серцево-судинної системи та обміну речовин. Крім того, такі тренування допомагають у формуванні правильної постави, підвищують рівень енергії та витривалості [1, с. 96].

Швидкісні здібності розвиваються за допомогою використання спеціальних методів і засобів, спрямованих на розвиток цих здібностей, так і непрямим шляхом, розвиваючи силові якості, швидкісно-силові здібності, поліпшуючи техніку виконання рухових дій тощо. Методика розвитку швидкісно-силових здібностей – це насамперед виконання добре освоєного завдання на граничній швидкості, яка дозволяє спортсмену зосередити всі зусилля на швидкості, а не на способі виконання вправи [3, с. 109].

Як вважає науковець В. Г. Олешко, оптимальний вік для розвитку швидкісної сили досягається у віці від 6 до 16 років. Основними засобами її розвитку є вправи, котрі виконуються у максимальному темпі. Повторна швидкісна робота, виконувана зі скороченими інтервалами відпочинку, сприяють розвитку гліколітичних можливостей організму спортсмена або швидкісної витривалості. Використання в тренувальному процесі спеціальних вправ: ривок (штанги, гирі) з різних вихідних положень; піднімання ваги на груди; тяга ривкова чи поштовхова; різні варіанти поштовху від грудей; стрибки у глибину, довжину, висоту з місця, на гімнастичного коня; виштовхування ваги тощо [2, с. 136].

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. Одним із критеріїв визначення готовності до повторного виконання вправи може бути ЧСС, її відновлення до 101–120 уд/хв буде збігатися з фазою підвищення оперативної працездатності організму. На початку спеціально-підготовчого етапу інтервал відпочинку може бути 2–3 хв між підходами [2, с. 136]. З приближенням спортивних змагань інтервал відпочинку скорочується і змагальному етапі він може коливатись від 5–20 с залежно від спортивної кваліфікації та рівня підготовленості спортсменів-гирьовиків.

Для визначення швидкісно-силових здібностей були запропоновані не складні контрольні вправи, але за своєю структурою вони доповнюють технічні складові з гирьового спорту, а саме для контролю: визначення швидкості частоти рухів «Біг на місці»; визначення швидкості частоти рухів «Ритмічні рухи верхніми і нижніми кінцівками»; швидкісної сили «Вистрибування після стрибка у глибину»; сили плечового поясу і рук використовувалась вправа «Піднімання гирі»; динамічної сили «Підтягування на перекладині». Дослідження проводилось протягом переддипломної практики (22.09.2025 – 14.11.2025) на базі Спортивного клубу «Бойова жаба».

У досліджені взяло участь (n = 20) спортсменів, віком 16–18 років. У таблиці 1 відображені показники контрольних замірів на початку та в кінці експерименту.

Таблиця 1 – Показники швидкісно-силових якостей спортсменів щодо вдосконалення технічних елементів у гирьового спорті

Контрольні вправи	Етапи експерименту		Ефективність застосування, %
	На початку	Наприкінці	
Біг на місці (кількість / с)	12,42	18,92	52,3
Ритмічні рухи верхніми і нижніми кінцівками (кількість повторень)	8,58	11,92	38,9
Вистрибування після стрибка у глибину (см)	32,92	39	18,47
Піднімання гирі 16 кг / раз	110	121	10
Підтягування на перекладині (раз)	6,25	11,08	77,28

Під час експерименту відбулось значне покращення результатів дослідження. Це можливо пояснити тим, що відбулась синхронізація дій спортсмена, а саме відбулась економічність у виконанні вправи (технічна складова), міжм'язова координація рухів (швидкісні рухи спортсмена тісно пов'язані координаційними можливостями), ритмічність у виконанні вправ (плавна взаємодія рук і ніг у виконанні вправ).

Висновок. Підвищення швидкісно-силових якостей досягається за рахунок власних швидкісних здібності та іншим шляхом – через виховання силових і швидкісно-силових здібностей, швидкісної витривалості, вдосконалення техніки рухів тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Обґрунтування фізичних навантажень студентської молоді засобами силових видів спорту / Лаврентьєв О., Андріяш В., Деркач О., Бербеничук В. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* Серія 15. 2024. № 11 (184). С. 95–101. DOI : https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).19

2. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : навч. посіб. К. : ДІА, 2011. 444 с. : іл. Бібліогр. : С. 437–443.

3. Філіна В. А. Методика розвитку швидкісно-силових здібностей учнів засобами дзюдо. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* Серія 15. 2022. № 9 (154). С. 109–113. DOI : https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).24

Recovery is a biological "balancing" of the organism, its individual functions and components (organs, cells) after intensive muscular and intellectual work; The use of recovery tools in the training process at different stages of athletes' training largely determines the increase and improvement of athletes' physical fitness, which contributes to the achievement of stable sports results.

Key words: *sport, recovery, means of influence.*

Ігор Кривошея,
здобувач другого магістерського рівня, група ФКМ-24-2,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Василь Петрович Чаплигін,
кандидат наук фізичного виховання і спорту

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ 7–8 РОКІВ

У представленій статті аналізується ефективність вправ, спрямованих на розвиток координаційних здібностей у дітей. Актуальність досліджуваної проблеми зумовлена тим, що від того, наскільки розвинені координаційні навички у дітей в ранньому віці, багато в чому залежить, наскільки швидко вони зможуть освоїти нові елементи, зв'язки і комбінації, коли стануть старше, і чи встигнуть вони освоїти відповідні віку програми. Це особливо важливо, оскільки теніс – швидкий вид спорту, а координація є ключовим елементом гри.

З метою реалізації поставлених завдань на початковому етапі було сформовано дві групи по 5 учасників, які проходили тренування на критому корті в заміському клубі. Усім дітям від 7–8 років.

Після завершення експерименту було зафіксовано позитивну динаміку показників п'яти типів координаційних здібностей, які необхідно розвивати паралельно, щоб успішно вирішувати проблему навчання руховим діям та їх реорганізації. Ці координаційні здібності включають кінестатичні відчуття, відчуття ритму, реакцію, рівновагу та просторову орієнтацію. Основу програми становили різноманітні вправи, що застосовувалися у форматі щотижневих навчально-тренувальних занять протягом восьми тижнів.

Ключові слова: *теніс, розвиток координаційних здібностей у дітей, фізичні вправи.*

Постановка проблеми. Тривалий час термін «спритність» використовувався для опису здатності людини виконувати рухові дії на високому технічному рівні, швидко перебудовуючи рухову діяльність у змінних (нестандартних) умовах. Останнім часом стало звичним використовувати термін «координаційні здібності» замість «спритності». Підвищення рівня розвитку координаційних здібностей необхідний для ефективного виконання спортивних, трудових і навіть повсякденних побутових процесів. Існує п'ять типів координаційних здібностей, які необхідно розвивати паралельно, щоб успішно вирішувати проблему навчання руховим діям та їх реорганізації. Ці координаційні здібності включають кінестатичні відчуття, відчуття

ритму, реакцію, рівновагу та просторову орієнтацію, що впливає на динаміку розвитку координаційних навичок і, в свою чергу, на спортивні результати. Високий рівень координаційних навичок особливо важливий для дітей у віці 7–8 років. Добре розвинені координаційні навички дозволяють дітям швидко освоювати нові рухові дії, пересуватися і швидко реагувати на зміну ситуації. Розвиток координаційних навичок у дітей у віці 7–8 років закладає фундамент для формування складних рухових навичок і навичок командної роботи. Від того, наскільки розвинені координаційні навички у дітей в ранньому віці, багато в чому залежить, наскільки швидко вони зможуть освоїти нові елементи, зв'язки і комбінації, коли стануть старше, і чи встигнуть вони освоїти відповідні віку програми. Це особливо важливо, оскільки теніс - швидкий вид спорту, а координація є ключовим елементом гри.

Мета дослідження – виявити динаміку розвитку координаційних здібностей у дітей 7-8 років за період експерименту.

Завдання дослідження

1. На основі аналізу науково-методичної літератури дослідити підходи до вирішення проблеми розвитку координаційних здібностей у дітей 7–8 років.

2. Створити програму по розвитку п'яти типів координаційних здібностей (кінестатичні відчуття, відчуття ритму, реакцію, рівновагу та просторову орієнтацію) та перевірити її ефективність.

Методи та організації дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; спостереження; експеримент.

На початковому етапі було проведено анкетування батьків і дітей, що дозволило отримати добровільну згоду на участь у дослідженні та обробку персональних даних.

За результатами анкетування було сформовано дві групи по 5 учасників (усього 10 дітей віком 7–8 років). Контрольна група займалась за стандартною навчально-тренувальною програмою з тенісу. Експериментальна група займалась за спеціально розробленою програмою розвитку координаційних здібностей.

Дослідження проводилося на базі заміського тенісного клубу з критими кортами протягом восьми тижнів. Програма передбачала два тренування на тиждень (по 60 хвилин) і мала на меті розвиток п'яти типів координаційних здібностей: кінестетичних відчуттів, відчуття ритму, реакції, рівноваги, просторової орієнтації.

Експериментальна програма складалася з наступних етапів та носила наступний тренувальний характер:

Етап 1 (1 тиждень – адаптаційний)

Мета: формування інтересу до занять, ознайомлення з вправами, створення позитивного емоційного фону.

1. Гра «Слухай сигнал». Діти стоять на лінії. Тренер дає звуковий сигнал (свисток або плескання):

- один сигнал – діти стрибають уперед;

- два сигнали – повертаються на місце;
- три – присідають.

Розвиває швидкість реакції на звук і переключення уваги.

2. Гра «Хто швидше зреагує». Діти стоять у колі, у центрі – тренер із м'ячем. Коли тренер кидає м'яч будь-кому, той має швидко зловити й повернути назад. Формує реакцію на зоровий подразник і точність рухів.

3. Вправи на рівновагу:

- стояння на одній нозі впродовж 10–15 секунд;
- утримання рівноваги з м'ячем у руках;
- «ходіння по лінії» (смуга тенісного корту).

Розвиває статичну рівновагу та стабільність корпусу.

4. Гра «Злови рівновагу». Під час гейму після виконання певної команди («стоп!») діти мають миттєво завмерти в позі.

Тренує здатність утримувати тіло в рівновазі після руху.

Етап 2 (2–3 тижні – розвиток базових координаційних здібностей)

Мета: розвиток просторової орієнтації, відчуття ритму й точності рухів.

1. Біг «змійкою» між конусами. Розставити в межах корту 6–8 конусів на відстані 1,5 м один від одного. Діти тримаючи ракетку пробігають між ними обличчям вперед, не торкаючись. Формує просторову орієнтацію на корті й контроль траєкторії.

2. Стрибки через перешкоди. Діти перестрибують через маленькі бар'єри (10–20 см).

Розвиває ритмічність і координацію ніг.

3. Гра «Кольорові сигнали». На команду «червоний» – стояти, «жовтий» – повільно йти, «зелений» – бігти.

Розвиває швидке перемикання дій і реакцію.

4. Вправи на ритм. По команді разом з тренером всі починають стоячи на місці, кистю руки кидати м'яч об підлогу і ловити назад, всі мають робити це під один ритм, має бути синхронним звук стуку м'яча об підлогу. Той, хто збився, має відновити ритм. Головним вважається ритм тренера, всі мають підлаштуватись під його ритм

Формує відчуття ритму й узгодження рухів із темпом.

5. Точність удару по м'ячу. Виконуються удари м'ячем у ціль (обруч, мішень, ракетка яка поставлена вертикально).

Розвиває точність.

Етап 3 (4–5 тижні – удосконалення координаційних процесів)

Мета: формування здатності швидко змінювати рухову діяльність у нестандартних умовах.

1. Тенісні естафети. Діти пересуваються із ракеткою, ведучи м'яч по підлозі, потім передають ракетку наступному учаснику.

Розвиває узгодженість рук і ніг, просторове мислення.

2. Ловіння м'яча після відскоку. Тренер кидає м'яч об підлогу, дитина має швидко зреагувати і зловити.

Тренує швидкість реакції та зорову координацію.

3. Балансування на гімнастичній лаві (лінії корту). Діти проходять лаву (лінію корту), тримаючи руки в сторони, потім із ракеткою на якій м'яч.

Формує динамічну рівновагу.

4. Гра «Точний крок». Діти мають пересуватися точно по намічених кроках (наліпках) на корті не виходячи за контур.

Розвиває контроль за рухами та точність.

Етап 4 (6 тиждень – інтенсивне навантаження)

Мета: підвищення стійкості координаційних навичок та реактивності.

1. Реакційні вправи з ракеткою. На сигнал тренера дитина змінює напрям руху або вид дії (наприклад, «вперед – удар», «назад – захист»). Розвиває здатність до миттєвого прийняття рішень.

2. Мінігра «Злови момент». Тренер кидає м'яч у непередбачуваному напрямі, діти повинні зреагувати та повернути його.

Формує швидкість реакції та орієнтацію.

3. Комбінаційні вправи. Біг із ракеткою, передача м'яча з різних кінців корту в парах, вправи з гумовими еспандерами імітуючи удари ракеткою (контроль сили удару). Узгоджує роботу великих і дрібних м'язових груп.

Етап 5 (7–8 тижні – стабілізація і контроль результатів)

Мета: узагальнення отриманих навичок і підготовка до фінального тестування.

1. Комплекс «Координаційна доріжка». Комбінація елементів: біг змійкою – стрибок – балансування – ловіння м'яча – удар у ціль. Оцінюється швидкість, точність, плавність і реакція.

2. Повторення найефективніших вправ попередніх етапів. Закріплення результатів через ігрові ситуації («Мінітурнір», «Естафета точності»).

Підсумкове тренування всіх координаційних здібностей.

Виклад основного матеріалу дослідження. Перед початком реалізації експериментальної програми було здійснено первинні вимірювання учасників з метою фіксації вихідних показників у контрольній та основній групах.

Оцінювання включало такі параметри:

- Кінестетичні відчуття (тест на точність кидка в ціль, 5 кидків у мішень із 5 м. Рахується кількість влучань).
- Відчуття ритму (виконання ритмічних ударів м'ячем об підлогу в одному темпі з тренером 10 ударів за 10 секунд, перші 10 секунд даються для підлаштування ритму, враховуються лише наступні 10 секунд).
- Реакція (тест «впіймай м'ячі». Тренер, стоячи за спиною дитини, на витягнутій руці вгору тримає м'яч над головою учня і відпускає його так, щоб м'яч падав перед учнем. Рахується кількість впійманих м'ячів з 10 повторень).

- Рівновага (стояння на одній нозі з відкритими очима. Рахується кількість секунд).
- Просторова орієнтація (біг змійкою між 6 конусами з ракеткою в руках, пробігаючи між конусами обличчям вперед, не торкаючись них. Рахується кількість секунд за які дитина проходить від старту до фінішу).

Такий підхід забезпечує поступову адаптацію до навантажень, засвоєння базових рухів і технік, а також можливість вибору оптимального формату занять для подальшого розвитку. У таблиці 1 наведено середні результати тестування дітей експериментальної та контрольної груп. Дані свідчать про позитивну динаміку за всіма показниками, що підтверджує ефективність програми.

Таблиця 1 – Показники контрольної групи дослідження на початку та наприкінці експерименту

Координаційна здібність	Контрольна група на початку експерименту	Контрольна група після експерименту	Динаміка
Кінестетичні відчуття	2,8 влучань із 5	3.1 влучань із 5	+0,3
Відчуття ритму	6.7 з 10	6.5 з 10	–0,2
Реакція	5 з 10	6 з 10	+1
Рівновага	8,2 с	9.1 с	+0,9
Просторова орієнтація	14,6 с	14.1 с	–0,5

Таблиця 2 – Показники експериментальної групи дослідження на початку та в кінці експерименту

Координаційна здібність	Експериментальна група на початку експерименту	Експериментальна група в кінці експерименту	Динаміка
Кінестетичні відчуття	2,8 влучань із 5	4,4 влучань із 5	+1,6
Відчуття ритму	6.7 з 10	8.6 з 10	+1.9
Реакція	5 з 10	8 з 10	+3
Рівновага	8,2 с	14,5 с	+6,3
Просторова орієнтація	14,6 с	10,8 с	–3,8

В експериментальній групі результати зміни були зафіксовані такі: кінестетичні відчуття (тест на точність) – збільшилась кількість влучань м’ячів в мішень на 1.6, відчуття ритму (виконання ритмічних ударів м’ячем об підлогу в одному темпі з тренером) – збільшилась кількість ритмічних влучань на 1.9, реакція (тест «впіймай м’ячі») – збільшилась кількість впійманих м’ячів на 3, рівновага (стояння на одній

нозі з відкритими очима) – збільшився час стояння на 6.3 с, просторова орієнтація (біг змійкою між 6 конусами з ракеткою в руках) – зменшився час, за який дитина долала дистанцію від старту до фінішу на 3.8 с.

Висновки. Позитивна динаміка за всіма показниками підтвердила ефективність програми для розвитку координаційних здібностей у дітей 7-8 років за період експерименту. Також можемо зафіксувати суттєву різницю між динамікою контрольної групи, яка займалась за стандартною програмою та експериментальної групи, де діти займались за спеціально розробленою програмою розвитку координаційних здібностей.

Учасники експериментальної групи продемонстрували значний зріст показників п’яти типів координаційних здібностей, які включають кінестатичні відчуття, відчуття ритму, реакцію, рівновагу та просторову орієнтацію.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Voelcker-Rehage, C. Motor-Skill Learning İn Older Adults – A Review Of Studies On Age-Related Differences. Eur. Rev. Aging Phys. Act. 2008. 5: 5–16.

2. Clark, J. On The Problem Of Motor Skill Development. *Journal Of Physical Education, Recreation & Dance. Joperd.* 2007. 78 (5): 39–44. DOI 10.1080/07303084.2007.10598023

3. Sánchez-Miguel, P. A., Leo, F. M., Sánchez-Oliva, D., Amado, D. & García-Calvo, T. The Importance of Parents’ Behavior in their Children’s Enjoyment and Amotivation in Sports. *Journal of Human Kinetics.* 2013. 36: 169–177. DOI 10.2478/hukin2013-0017

4. Kozak, A. M. & İbraimova, M. V. Constructıon Of Traınıng Process Of Tennıs Players Aged 5–6 Years, Takıng Into Account The Specıfics Of The Development And Control Of Theır Coordınatıon Skılls. *Physıcal Educatıon Of Students.* 2014. 6 (1):17–23. DOI 10.15561/20755279.2014.0604

5. Eren, E., Müniroğlu, R.S. &Özer, U. Examination Of Visual And Auditory Reaction Times Of Licensed Tennis Players İn Different Age Groups. *International Journal Of Cultural And Social Studies (Intjcss).* 2017. 3 (2): 343–352.

6. Kılıçgün, M. K. & Kılıçkaya, A. The Impact Of Weaving Training On 6-Year-Old Children's Two-Handed Use And Hand-Eye Coordination Skills, Gefad / *Gujgef.* 2018. 38 (2): 449–467. DOI Org/10.17152/Gefad.377011

7. Ölçücü, B., Canikli, A., Ağaoğlu, S. & Erzurumluoğlu, A. Evaluation Of Factors Affected On İmprovements Of The Tennis Skills İn Children 10–14 Years Old. *Atatürk Unıversity Ournal Of Physical Education And Sport Sciences.* 2010. 12 (2): 1–11.

8. Erman, K. A., Şahan, A. & Küçükkaya, A. The Effect Of One And Two-Handed Backhand Strokes On Hand-Eye Coordination İn Tennis. *Procedia – Social And Behavioral Sciences.* 2013. 93: 1800–1804. DOI 10.1016/J.Sbspro.2013.10.120

9. Lech, G., Jaworski, J., Lyakh, V. & Krawczyk, R. Effect of the Level of Coordinated Motor Abilities on Performance in Junior Judokas. *Journal of Human Kinetics.* 2011. 30: 153–160. DOI 10.2478/v10078-011-0083-0

10. Patel, B. & Bansal, P. Effect Of 4 Week Exercise Program On Hand Eye Coordination. *International Journal Of Physical Education, Sports And Health.* 2018. 5 (4): 81–84.

11. Radwan, S. G. The İmpact Of Development Of The Special Coordination Abilities On The General Skill Ability For Table Tennis Juniors Under 12 Years Old. *International Journal of Science Culture And Sport.* 2014. 2 (2): 30–42. DOI 10.14486/Ijscs71

12. Karagöz, Ş., Erdoğmuş, M., Celepaksoy, F., Bozlak, K. & Alkan, F. Inspectıon Of The Affects Of Some Physıcal And Physıologıcal Parameters On Groundstroke Performances Of Junıor Tennıs Players. *Niğde University Journal Of Physical Education And Sport Sciences.* 2015. Sipecial İssue, 9: 19–25.

13. Morales, S. C., Cevallos, E. C. & Benitez, E. C. Increase İn The Effectiveness Of Technical Displacement İn Tennis Players Through Specific Coordination Exercises. *Lecturas Educación Física Y Deportes.* 2016. 21 (218): 1–10.

14. Tsetseli, M., Malliou, V., Zetou, E., Michalopoulou, M. & Kambas, A. The Effect Of A Coordination Training Program On The Development Of Tennis Service Technique. *Byology Of Exercise.* 2010. 6 (1): 29–36.

This article analyses the effectiveness of exercises aimed at developing coordination skills in children. The relevance of the problem under study is due to the fact that the speed with which children can master new elements, connections and combinations when they get older, and whether they will be able to master age-appropriate programmes, largely depends on how well their coordination skills are developed at an early age. This is especially important because tennis is a fast-paced sport and coordination is a key element of the game.

In order to achieve the set objectives, two groups of 5 participants were formed at the initial stage, who underwent training on an indoor court at a suburban club. All children were aged 7–8 years.

After the experiment was completed, positive dynamics were recorded in five types of coordination abilities, which must be developed in parallel in order to successfully solve the problem of learning motor actions and their reorganisation. These coordination abilities include kinesthetic sensations, sense of rhythm, reaction, balance, and spatial orientation. The programme was based on a variety of exercises that were used in weekly training sessions over a period of eight weeks.

Keywords: *tennis, development of coordination skills in children, physical exercises.*

Дмитро Кубар,
здобувач вищої освіти спеціальності 014.11,
середня освіта (фізична культура),
Університет Григорія Сковороди в Переяславі
Науковий керівник:
Наталія Федорівна Чупрун,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ НАРОДНОЇ ХОРЕОГРАФІЇ

Розвиток фізичних здібностей дівчат-підлітків забезпечує гармонійний розвиток особистості, поєднуючи здоров'я, рухову активність та соціальну адаптацію. Народна хореографія стимулює силу, гнучкість, витривалість і координацію. Експеримент показав її ефективність у формуванні фізичних і психоемоційних якостей.

Ключові слова: *фізичний розвиток, підлітки, народна хореографія, гнучкість, витривалість.*

Вступ. Розвиток фізичних здібностей дівчат-підлітків є одним із ключових напрямів сучасного фізичного виховання, оскільки саме в цьому віці відбувається інтенсивне становлення функціональних систем організму, формуються стійкі рухові навички, а також закладаються основи гармонійного фізичного й психічного розвитку. Фізичне виховання у підлітковому віці має не лише оздоровчий, а й виховний потенціал, адже сприяє формуванню дисциплінованості, наполегливості, почуття колективізму та естетичного сприйняття власного тіла й руху.

Сучасні дослідження показують зниження рівня рухової активності серед дітей і підлітків, що негативно впливає на їхнє соматичне здоров'я та психоемоційний стан [1, с. 28]. Така ситуація призводить до порушення постави, зниження функціональної витривалості, погіршення психоемоційного стану та зростання кількості хронічних соматичних захворювань. У зв'язку з цим актуальності набуває пошук ефективних і водночас привабливих для підлітків засобів підвищення рухової активності.

Одним із шляхів подолання цієї проблеми є впровадження народної хореографії, яка поєднує фізичний, естетичний та культурний розвиток [3, с. 64].

Народні танці мають природну рухову основу, гармонійно поєднують координаційні, силові та витривалісні навантаження, формують почуття ритму, пластичність і граціозність рухів. Крім того, вони сприяють розвитку національної свідомості, залучають підлітків до культурної спадщини свого народу, створюють позитивне емоційне середовище та підвищують мотивацію до занять фізичною культурою.

Отже, впровадження народної хореографії у процес фізичного виховання дівчат-підлітків може стати ефективним засобом формування їхніх фізичних здібностей, розвитку сили, гнучкості, витривалості та координації рухів, а також гармонізації психоемоційного стану.

Мета та завдання дослідження

Метою дослідження є експериментальна перевірка ефективності методики розвитку фізичних здібностей дівчат-підлітків засобами народної хореографії.

Завдання дослідження:

1. Визначити ефективність вправ народної хореографії у розвитку сили, гнучкості, витривалості та координації.

2. Провести порівняльний аналіз фізичних показників до та після експерименту.

3. Оцінити психоемоційний ефект занять.

Методи та організація досліджень

Об'єкт дослідження – фізичний розвиток дівчат-підлітків під час занять народними танцями.

Предмет дослідження – методика формування фізичних якостей через елементи народної хореографії.

Експеримент проводився на базі ансамблю «Каблучок» (м. Полтава), у якому брали участь 12 дівчат віком 12–16 років із різним рівнем підготовки.

Використані методи:

- педагогічне спостереження за активністю та дисципліною;
- тестування фізичних якостей (сила, гнучкість, витривалість, координація);
- антропометричні вимірювання (ріст, маса тіла, обхвати);
- анкетування та самооцінка психоемоційного стану.

Заняття проводились 3 рази на тиждень по 60 хвилин протягом 3 місяців. Кожне заняття включало розминку, основну частину з елементами народних танців та завершення з розтяжкою і релаксацією.

Власна методика та експеримент

Для проведення експерименту розроблено методику занять народною хореографією, що включає комбінації з українських народних танців: гопак, козачок, аркан, подільські та волинські танці.

Особливості методики:

- Поступове нарощування навантаження: від простих ритмічних вправ до комплексних танцювальних комбінацій.
- Комплексний розвиток рухових якостей: сила (утримання положень, стрибки), гнучкість (нахили, повороти), витривалість (повторні танцювальні елементи), координація (синхронізація рухів).
- Психоемоційна складова: заохочення самовираження, робота у парі або групі, формування позитивного емоційного клімату.

Експеримент передбачав порівняння фізичних і психоемоційних показників до та після тримісячного курсу. Для цього проводилися стандартні тести на силу, гнучкість і координацію, а також анкетування щодо настрою, мотивації і самооцінки.

Результати дослідження

Після тримісячного курсу систематичних занять народною хореографією у дівчат-підлітків спостерігалися суттєві позитивні зміни як у фізичному, так і у психоемоційному стані.

1. **Сила.** За результатами тестів на утримання позицій і стрибкові вправи було зафіксовано середнє підвищення м'язової сили на 12–15 %. Найбільш ефективними виявилися елементи гопака та козачка, які включають вибухові рухи, утримання корпусу та стабільність положень. Учасниці змогли виконувати складніші комбінації без прояву втоми, що свідчить про розвиток як локальної, так і загальної м'язової сили.

2. **Гнучкість.** Покращення гнучкості виявлено за тестами на нахили та обхвати рук, а також у здатності виконувати широкі розкриття кінцівок і повороти корпусу. Елементи подільських та волинських танців сприяли розвитку амплітуди рухів, пластичності та координації. Середнє покращення гнучкості склало 15–18 %, що свідчить про підвищення рухливості суглобів і еластичності м'язів.

3. **Витривалість.** Дівчата змогли виконувати більше повторень танцювальних комбінацій без ознак втоми, а тривалість активного виконання вправ зросла на 10–20 %. Це свідчить про підвищення функціональної витривалості та адаптаційних можливостей серцево-судинної і дихальної систем.

4. **Координація рухів.** Результати спостережень показали, що учасниці значно поліпшили синхронізацію рухів, точність виконання складних комбінацій та ритмічність. Особливо помітним було поліпшення у групових танцювальних елементах, де важливим є узгодження рухів з партнерами та музикою.

5. **Психоемоційний стан.** Анкетування та самооцінка показали позитивні зміни у психоемоційній сфері. Знизився рівень тривожності, підвищилась мотивація до занять фізичною культурою, покращилася самооцінка та впевненість у власних силах. Спільні заняття у групі сприяли розвитку комунікативних навичок, формуванню колективізму та позитивного емоційного клімату.

Отже, систематичні заняття народною хореографією забезпечують комплексний вплив на фізичний, психоемоційний та соціальний розвиток дівчат-підлітків, об'єднуючи тренування основних фізичних якостей із розвитком особистісних характеристик.

Висновки

Фізичний розвиток

Заняття народною хореографією сприяють значному підвищенню фізичних якостей дівчат-підлітків: збільшення сили, гнучкості, витривалості та координації. Впровадження складних танцювальних комбінацій дозволяє рівномірно розвивати всі основні групи м'язів, покращує поставу та рухову пластичність.

Психоемоційний вплив

Методика забезпечує гармонізацію психоемоційного стану учасниць, зменшує тривожність, підвищує мотивацію до регулярної фізичної активності та покращує самооцінку. Виконання танцювальних елементів у групі стимулює соціальну взаємодію, розвиває командний дух і впевненість у собі.

Соціальна та культурна складова

Заняття народними танцями формують національну свідомість, знайомлять підлітків із культурною спадщиною, виховують естетичне сприйняття руху та мистецтва. Це сприяє формуванню гармонійної особистості, яка поєднує фізичні, психоемоційні та соціальні якості.

Методична значущість

Розроблена методика систематичних занять народною хореографією довела свою ефективність і може бути рекомендована для використання у шкільних та позашкільних програмах фізичного виховання, що сприятиме комплексному розвитку дівчат-підлітків.

Практична доцільність

Експериментальні дані підтвердили, що регулярні заняття народною хореографією можуть стати ефективним компонентом оздоровчих та виховних програм, забезпечуючи одночасний розвиток фізичних якостей і психоемоційної стабільності підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кашуба В. О., Бондар О. М., Гончарова Н. М. Біомеханічні аспекти рухової активності дітей і підлітків. Київ : Олімпійська література, 2020.
2. Маркова О. М. Антропометричні особливості розвитку підлітків у процесі фізичного виховання. Харків : ХНПУ, 2019.
3. Чупрун Н. Ф. Народна хореографія як засіб розвитку фізичних здібностей школярів. Переяслав, 2021.
4. Гончарова Н. Л. Психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання підлітків. Київ, 2018.
5. Солдат Л. І., Дмитроц О. Р. Рухова активність підлітків: фізіологічний аспект. Львів, 2017.
6. Аплаксенко Г. Л. Методика оцінки соматичного здоров’я школярів. Київ, 2016.
7. Рекомендації щодо фізичної активності дітей і підлітків / ВООЗ. 2020.

The development of physical abilities in adolescent girls ensures the harmonious formation of personality, combining health, motor activity, and social adaptation. Folk choreography stimulates strength, flexibility, endurance, and coordination. Experimental research demonstrated its effectiveness in shaping physical and psycho-emotional qualities.

Keywords: *physical development, adolescents, folk choreography, flexibility, endurance.*

Ярослав Кубенко,
здобувач другого магістерського рівня, група ФКМ-24-2,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Ірина Володимирівна Качур,
кандидат біологічних наук, доцент

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ КРОСФІТУ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 13–14 РОКІВ

Сучасний спорт є складним багатофакторним соціальним явищем, яке значною мірою впливає на різні аспекти життя як окремої людини, так і суспільства загалом. Для професійних спортсменів, а часто й для аматорів, повсякденна діяльність цілком підпорядкована досягненню високих спортивних результатів у вибраному виді спорту.

Ключові слова: *спортивний результат, сучасний спорт, спортсмен, суспільство, життя.*

Вступ. На початку третього тисячоліття низка дослідників, у своїх роботах звертають увагу на принципово нове явище професійного спорту. Особливий інтерес викликає футбол як змагальний вид спорту, що має найбільшу у світі кількість учасників – як гравців, так і глядачів. За даними ФІФА, у світі налічується понад 250 мільйонів футболістів, що становить близько 5 % населення планети [2].

Глядацька аудиторія футболу охоплює як фанатів на стадіонах, так і тих, хто спостерігає за матчами через телебачення та інтернет. Статистичні дані підтверджують постійне зростання числа віддалених глядачів [3].

Маркетингові дослідження показують, що під час чемпіонатів світу, а особливо фінальних матчів, кількість телеглядачів може сягати одного мільярда. Це дозволяє розглядати сучасний професійний футбол як широке соціокультурне явище, що включає різноманітні форми взаємодії. Таким чином, футбольний феномен можна оцінювати як складову культурного простору, яка формується на основі розвитку сучасного футболу [4].

Без сумніву, удосконалення рухових навичок та всебічної фізичної підготовленості в спортивних іграх залишається ключовим завданням на всіх етапах багаторічної підготовки спортсменів. За думкою провідних спеціалістів, для ефективного вирішення цих завдань недоцільно використовувати надмірно великі навантаження [1].

Більш доцільним є застосування ігрового методу та комплексне навчання техніки як у вибраному виді спорту, так і в інших дисциплінах. При цьому на всіх етапах багаторічної підготовки, а особливо у підготовчому періоді макроциклу, пріоритет надається покращенню фізичних показників спортсменів [5].

Мета дослідження. Вивчення впливу засобів кросфіту на фізичну підготовленість у футболістів 13–14 років.

Завдання дослідження

1. Оцінити рівень фізичної підготовленості у юнаків 13-14 років, які займаються футболом до експерименту.

2. Розробити та апробувати комплекси вправ із використанням засобів кросфіту для юних футболістів.

3. Оцінити ефективність дослідно-експериментальної роботи.

Методи та організація дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, методи математичної обробки даних.

Результати роботи. До засобів кросфіту відносяться різноманітні вправи: присідання, віджимання, підтягування, тяги, жими, вистрибування, прискорення та інші, які виконуються з відносно високою інтенсивністю. Фактично це базові вправи, що одночасно сприяють розвитку ключових фізичних якостей у футболістів, підвищуючи їхню швидкість і силу.

Розглядаючи побудову тренувального процесу в річному циклі підготовки кваліфікованих спортсменів, зазначають, що підготовчий період є найбільш тривалою структурною одиницею тренування. У цей період формуються функціональні основи, необхідні для виконання великих обсягів спеціальної роботи, спрямованої на підготовку рухової та вегетативної сфер організму до ефективної діяльності в умовах змагань. Одночасно удосконалюються рухові навички, розвиваються фізичні якості, а також здійснюється тактична та психічна підготовка спортсменів.

Підготовчий період поділяється на два етапи: загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий, тривалість яких визначається типом макроциклу та рівнем кваліфікації спортсмена.

У рамках нашого експерименту, на другому році етапу поглибленої спеціалізації, підготовчий період передбачав використання засобів кроссфіту в експериментальній групі тричі на тиждень (через день) по 30 хвилин у основній частині навчально-тренувальних занять. Вправи виконувалися інтервальним та круговим методом, що дозволяло комплексно розвивати фізичні якості та підвищувати ефективність підготовки спортсменів.

На етапі поглибленої спортивної спеціалізації, у підготовчому періоді річного макроциклу, в експериментальній групі юнаків віком 13–14 років застосовували тричі на тиждень (через день) по 30 хвилин спеціально підібрані засоби кросфіту в основній частині навчально-тренувальних занять з метою підвищення фізичних показників.

Для оцінки ефективності впровадженої програми було проведено порівняльний аналіз показників загальної фізичної підготовленості футболістів до та після експерименту на етапі поглибленої спортивної спеціалізації. Отримані результати дозволяють зробити висновки щодо впливу кросфіт-тренувань на розвиток фізичної підготовленості юних спортсменів.

Результати порівняльного аналізу спеціальної фізичної підготовленості учасників контрольної та експериментальної груп до та після проведення педагогічного експерименту представлені в таблиці 1.

Таблиця 1 –Вихідні та підсумкові середні показники
за спеціальною фізичною підготовленістю в учасників ЕГ та КГ

Тести	До експерименту				Після експерименту			
	КГ	ЕГ	t	p	КГ	ЕГ	t	p
	M ± m	M ± m			M ± m	M ± m		
«Вкидання ауту на дальність», м/см	9,34±0,24	9,31±0,12	0,17	>0,05	9,63±0,21	10,27±0,22	2,21	<0,05
«Ведення м’яча з обведенням стійок і ударом по воротам», с	10,55±0,31	10,52±0,28	0,06	>0,05	10,41±0,14	9,81±0,25	2,31	<0,05
«Жонглювання м’яча в русі з ударом по воротах (23,5 метрів)», кількість разів	31,25±0,29	30,94±0,38	0,78	>0,05	32,46±0,86	35,83±1,09	2,22	<0,05
«Удари по воротах на точність (рахунок з 10 ударів)», кількість разів	8,96±0,19	9,11±0,27	0,23	>0,05	9,12±0,31	10,32±0,52	2,27	<0,05
«Ведення м’яча 30 м», с	6,32±0,18	6,28±0,13	0,21	>0,05	6,12±0,16	5,64±0,15	2,29	<0,05

Примітка: M – середнє арифметичне; m – помилка середнього арифметичного; p – ступінь достовірності; t – критерій Стьюдента; ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група.

Повторний порівняльний аналіз даних, отриманих після педагогічного експерименту, виявив, що учасники експериментальної групи продемонстрували значне покращення показників спеціальної фізичної підготовленості порівняно з учасниками контрольної групи, при цьому різниця результатів була статистично достовірною.

Висновок. Отже, при плануванні навчально-тренувальних занять у підготовчому періоді річного макроциклу для футболістів 13–14 років одним із ключових засобів підвищення їхньої фізичної підготовленості є застосування сучасних фітнес-технологій, зокрема кросфіту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Береза О., Максименко Л. Технічна підготовка футболістів 13–14 років. *Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту* : І Всеукраїнська науково-практична конференція. Суми, 2021. С. 12–15.

2. Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посібник. Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 112 с.

3. Осадець М. М., Байдюк М. Ю. Основи тактичної підготовки у футболі : навч. посібник / укл. : М. М. Осадець, М. Ю. Байдюк. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 104 с.

4. Лебедєв С. І. Зміни психофізіологічних показників футболістів у 10–12 років під впливом вправ за програмою ДЮСШ. *Спортивні ігри.* 2023. № 11. С. 97–101.

5. Лебедєв С. І., Тюрін О. Ю. Вплив тренувального процесу за програмою дитячо-юнацької середньої школи на психофізіологічні якості футболістів 10–12 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2022. № 1 (51). С. 38–42.

Modern sport is a complex multifactorial social phenomenon that significantly affects various aspects of life of both an individual and society as a whole. For professional athletes, and often for amateurs, everyday activities are completely subordinated to achieving high sports results in the chosen sport.

Key words: *sports result, modern sport, athlete, society, life.*

Максим Лещенко,
здобувач другого магістерського рівня, група ФКМ-24-1,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Лариса Михайлівна Гуніна-Орлова,
доктор біологічних наук, професор

РОЗВИТОК СТОМЛЕННЯ Й ПЕРЕНАПРУЖЕННЯ В ДИНАМІЦІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ

Стійкість до навантажень у футболістів залежить від процесів відновлення. При їх швидкому протіканні можна збільшити як навантаження, так і частоту тренувальних занять. Якщо відновлення неповне, то при повторному навантаженні відбувається перевтома і порушуються процеси адаптації. Під час тренувальних навантажень повинен здійснюватися контроль за процесом адаптації спортсменів до навантажень.

Ключові слова: *футбол, навантаження, стомлення, тренування.*

Вступ. Розвиток прихованого стомлення у футболістів обумовлено змінами координації рухових і вегетативних функцій без зниження ефективності роботи [1–4].

У фізіологічному механізмі виникнення втоми важлива роль належить умовним рефлексам і загальному розвитку спортсмена. Завдяки їм добре тренований футболіст значно краще використовує функціональні резерви організму для зміни форм координації рухових і вегетативних функцій з метою запобігання або відстрочки розвитку втоми.

У зв’язку з цим проблема відновлення так само важлива, як і саме тренування, оскільки неможливо досягти високих результатів тільки за рахунок інтенсивних і об’ємних тренувань.

Великі обсяги і інтенсивність тренувальних навантажень у професійних спортсменів призводять до перевантаження опорно-рухового апарату, морф функціональних змін в тканинах і органах, виникнення травм і захворювань спортсменів. У зв’язку з цим проблема відновлення так само важлива, як і саме тренування, оскільки неможливо досягти високих результатів тільки за рахунок інтенсивних і об'ємних тренувань [1].

Необхідною передумовою підвищення ефективності занять є єдність процесів впливу фізичного навантаження на організм і процесів відновлення. Під впливом фізичного навантаження в організмі паралельно протікають процеси відновлення і

адаптації. Стійкість до навантажень залежить від процесів відновлення. При їх швидкому протіканні можна збільшити як навантаження, так і частоту тренувальних занять. Якщо відновлення неповне, то при повторному навантаженні відбувається перевтома і порушуються процеси адаптації. Під час тренувальних навантажень повинні здійснювались контроль за процесом адаптації спортсменів до навантажень і їх переносимість [8].

Актуальність досліджуваної проблеми не викликає сумнівів та обумовлена завданням виявлення ефективності систематичних занять футболом та впливом на їх функціональний стан серцево-судинної системи [2].

Стійкість до навантажень залежить від процесів відновлення. При їх швидкому протіканні можна збільшити як навантаження, так і частоту тренувальних занять. Якщо відновлення неповне, то при повторному навантаженні відбувається перевтома і порушуються процеси адаптації.

Під час тренувальних навантажень повинен здійснюватися контроль за процесом адаптації спортсменів до навантажень і їх переносимість. На підставі отриманих даних плануються відновлювальні заходи [4].

Мета дослідження – дослідити причини розвитку стомлення і перенапруження у футболістів.

Завдання дослідження. Визначити основні фактори, що впливають на розвиток стомлення і перенапруження у футболістів. Розкрити механізми розвитку стомлення і перенапруження в процесі гри у футболістів. Дослідити динаміку розвитку стомлення і перенапруження у футболістів у мікроциклі тренувань.

Методи та організація дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати роботи. Аналіз науково-методичної літератури проводилися за обраною темою. Вивчалася науково-методична література, у якій розглядалися загальні питання щодо існуючих технологій та актуальних проблем тренувальної та змагальної діяльності, а саме стомлення і перенапруження футболістів.

Для оцінки рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів проводилися контрольні дослідження із застосуванням тестів, які рекомендовано науково-методичною радою Федерації футболу України (ФФУ) та схвалено Європейським союзом футбольних асоціацій (UEFA) для діагностування рівня фізичної підготовленості спортсменів відповідно до вікових меж та рівня спортивної кваліфікації [4].

При оцінці проявів стомлення та перенапруження ми опирались на шкалу якісної оцінки рівня функціональної підготовленості (М. В. Маликов, 2006).

Таблиця 1 – Якісна оцінка рівня функціональної підготовленості спортсменів-чоловіків 18–35 років

Рівні	АЛАКп, вт	АЛАКє, %	ЛАКп, вт	ЛАКє, %	ПАНО, %	ЧССпано, Уд*хв$^{-1}$
Низький	Менше	Менше	Менше	Менше	Менше	Менше
	3,39	29,50	2,41	20,00	47,50	142
Нижче середнього	3,59–4,66	29,5–32,99	2,41–3,32	20,0–24,99	47,5–54,99	142–149
Середній	4,67–6,83	33,0–40,0	3,33–5,17	25,0–35,0	55,70–70,0	150–165
Вище середнього	6,84–7,91	40,01–43,5	5,18–6,09	35,01–40,0	70,01–77,5	166–173
Високий	Більше	Більше	Більше	Більше	Більше	Більше
	7,91	43,50	6,09	40,00	77,50	173

Тренувальний процес у футболістів змушує їх виконувати різні техніко-тактичні дії, що розвивають постійно стомлення і приводять до перенапруження всіх систем організму [3].

Ефективність енерговитрат у значній мірі залежить від рівня функціонального стану, та фізичної підготовленості спортсменів [6–7].

На початку експерименту у футболістів ми зареєстрували «середні» значення показників, які характеризують рівень їх фізичної працездатності та аеробних можливостей.

Під час тестування стану працездатності та аеробних можливостей досліджуваних футболістів після завершення першого тижня тренувань встановлено, що визначені показники, в переважній більшості, утримуються в зоні «середнього» рівня значень (табл. 2).

Таблиця 2 – Показники стану працездатності та аеробних можливостей футболістів після 1-го тижня тренувань

№ з/п	Досліджувані показники		Р
1.	аPWC$_{170}$, кгм•хв$^{-1}$	1 365,52 ± 59,10 середній	< 0,05
2.	вPWC$_{170}$, кгм•хв$^{-1}$•кг$^{-1}$	19,76 ± 1,11 середній	< 0,001
3.	аМСК, мл•хв$^{-1}$	3 865,2 ± 121,6 середній	< 0,05
4.	вМСК, мл•хв$^{-1}$•кг$^{-1}$	3 865,2 ± 121,6 середній	< 0,001

Висновок. Тренування футболістів, як педагогічний процес, включає такі види підготовки – фізичну, технічну, тактичну і психологічну. Тільки через системний цілеспрямований тренувальний процес можливо впливати на якість підготовки

футболістів, позитивну адаптованість до подолання втоми та перенапруження, формування у них рухових вмінь та навичок, розвиток якостей відповідно до сучасних вимог.

Отже, можемо констатувати, що поточні тренування та участь у змагальній діяльності футболістів не тільки покращує їх фізичну підготовленість але й приводить до накопичення стомлення і перенапруження.

Теоретично було обґрунтовано та розроблено методичні рекомендацій щодо використання засобів відновлення в навчально-тренувальному процесі підготовки футболістів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдула А. Б., Перцухов А. А., Шаленко В. В. Аналіз атакуючих технікотактичних дій провідних футбольних клубів Європи. *Спортивні ігри.* 2023. № 2. С. 4–14.

2. Балан Б. Особливості відбору футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень на основі комплексного тестування кандидатів у професійні команди. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2012. № 1. С. 8–11.

3. Балан Б. Управління підготовкою футболістів віком 19–21 років на етапі переходу до команди майстрів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2010. № 3. С. 3–7.

4. Без'язичний Б. І., Журід С. М. Теорія та методика футболу : навчальний посібник для студентів інститутів фізичної культури. ХДАФК, 2020. 185 с.

5. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.

6. Основи технічної підготовки з футболу на факультативних заняттях. Методичні вказівки / уклад. : Д. Г. Кулик, В. К. Тихонов. Вінниця : ВНТУ, 2019. 39 с.

7. Платонов В. М. Сучасні системи спортивного тренування. К. : Перша друкарня, 2021. 672 с.

8. Ніколаєнко В. В. Система багаторічної підготовки футболістів до досягнення вищої спортивної майстерності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01 ; Національний ун-т фізичного виховання і спорту. К., 2015. 41 с.

Resistance to loads in football players depends on the recovery processes. If they occur quickly, both the load and the frequency of training sessions can be increased. If the recovery is incomplete, then with repeated loading, overfatigue occurs and adaptation processes are disrupted. During training loads, the process of adaptation of athletes to loads should be monitored.

Key words: *football, load, fatigue, training.*

Анастасія Лівандовська,
здобувачка другого магістерського рівня, група ФКМз-24-1,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Роман Володимирович Головащенко,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ БОУЛІНГІСТІВ

У статті розглянуто особливості фізичної та психологічної підготовки у тренувальному процесі боулінгістів. На основі аналізу сучасних наукових джерел обґрунтовано необхідність інтеграції психофізичної складової у систему підготовки спортсменів техніко-координаційних видів спорту. Метою дослідження було експериментально перевірити ефективність програми, що поєднує спеціальні фізичні вправи з психологічними тренінгами саморегуляції, концентрації уваги та розвитку впевненості. У дослідженні брали участь 46 боулінгісти віком 17–65 років. Результати експерименту засвідчили достовірне покращення фізичних показників (статична сила 18,5 %, координація 15 %, точність кидка 20,0 %), зниження рівня тривожності на 22,6 %, підвищення самоконтролю та стресостійкості на понад 15 %. Встановлено позитивний вплив запропонованої програми на стабільність змагальної діяльності – середній результат зріс на 10,7 %. Запропонована модель поєднаної *підготовки може бути рекомендована для впровадження у систему тренувань боулінгістів з метою оптимізації психофізичного стану спортсменів.*

Ключові слова: *боулінг, фізична підготовка, психологічна підготовка, саморегуляція, стресостійкість, концентрація, тренувальний процес.*

Постановка проблеми. Сучасний розвиток боулінгу як виду спорту свідчить про його перехід від розважальної до професійної діяльності, що вимагає від спортсменів високого рівня фізичної, технічної та психологічної підготовленості [1]. Наукові дослідження останніх років (Голобородько, 2020; Kreher & Schwartz, 2021; Курінний, 2022) підтверджують, що ефективність змагальної діяльності у боулінгу визначається не лише технікою кидка чи точністю траєкторії, а передусім стійкістю психофізичного стану спортсмена, здатністю зберігати концентрацію, контроль рухів і впевненість під тиском змагань [1–3].

Попри те, що боулінг не належить до видів спорту з високою інтенсивністю енергозатрат, він потребує точної координації, статичної витривалості, силової стабільності корпусу та високого рівня психоемоційної регуляції [4]. На думку фахівців, фізична підготовка боулінгістів спрямована переважно на розвиток м’язів

плечового пояса, кистей, спини й ніг, що забезпечує контроль над кулею та стабільність позиції під час кидка [4; 5].

Водночас, згідно з даними психологічних досліджень (Martens, 2019; Weinberg & Gould, 2021), психологічна підготовка у боулінгу має не менше значення, ніж фізична. Вона включає розвиток самоконтролю, зниження рівня тривожності, формування стратегії зосередженості та позитивного мислення [6–8]. О. І. Кулик 2022 р. у своїй праці довів, що спортсмен, який володіє емоційною стабільністю, демонструє вищу точність кидка та здатність швидше відновлюватися після помилок [9].

Разом із тим, науково-методичне забезпечення підготовки боулінгістів залишається недостатньо розробленим. У наявній літературі переважають загальні рекомендації з технічної майстерності, тоді як питання поєднання фізичної та психологічної підготовки у єдиній тренувальній системі вивчене обмежено. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю створення комплексної моделі тренувального процесу, у якій гармонійно поєднувалися б засоби фізичного вдосконалення та психічної стійкості спортсменів.

Метою дослідження є наукове обґрунтування та визначення особливостей поєднання фізичної і психологічної підготовки в тренувальному процесі боулінгістів з метою підвищення ефективності їх змагальної діяльності та стабільності результатів.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо фізичної та психологічної підготовки спортсменів у техніко-координаційних видах спорту, зокрема у боулінгу.
2. Дослідити основні аспекти психологічної підготовки боулінгістів – мотивацію, емоційну стабільність, рівень тривожності, здатність до саморегуляції.
3. Експериментально перевірити ефективність запропонованої моделі в умовах тренувального процесу боулінгістів різного рівня підготовленості.

Методи та організація дослідження

1. Аналіз і узагальнення літературних джерел.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічне тестування фізичної підготовленості.
4. Психодіагностичні методики: тест Спілбергера-Ханіна, опитувальник саморегуляції поведінки Моросанової, тест стресостійкості Холмса-Раге, шкала мотивації до досягнення успіху (Мехрабіан, адаптація Резапкіної, 2008).
5. Методи математичної статистики.

Дослідження проводилося в період з жовтня до листопада 2024 року на базі боулінг клубу Бруклін м. Київ. У педагогічному експерименті взяли участь 46 спортсменів (чоловіки та жінки) віком від 17 до 65 року, які не мали протипоказань до занять фізичними вправами. Групи були поділені на контрольну та основні. Основній була запропонована розроблена нами програма, контрольна же займалась самостійно. Тривалість експерименту була 4 тижні.

Розроблена програма поєднувала фізичну та психологічну підготовку, спрямовану на формування комплексної психофізичної готовності боулінгістів до змагальної діяльності.

Фізична підготовка проводилась тричі на тиждень, по 1 годині та носила наступний характер:

- розвиток статичної та динамічної сили: вправи з еспандером, робота з гирями (4–8 кг), утримання позиції під час імітації кидка кулі, вправи на стабілізацію корпусу;
- координаційна підготовка: вправи на баланс (балансборд, BOSU, фітбол), тренування рухової точності – кидки кулі в різні кеглі та комбінації;
- стрейчинг та мобільність: динамічне розтягування м’язів плечового пояса, спини та ніг після кожного заняття.

Психологічна підготовка проводилась двічі на тиждень, по 45 хвилин та носила наступний характер:

- тренінги саморегуляції та стресостійкості з використанням дихальних технік, релаксаційних вправ, елементів аутогенного тренування (за методикою Шульца);
- розвиток концентрації та стійкості уваги з застосування вправ з фокусуванням на мішені, візуалізація траєкторії кидка, тренування з контролем часу виконання;
- мотиваційно-вольові тренінги для формування впевненості, керування емоціями після невдалих спроб, підтримання оптимального бойового стану;
- психологічне моделювання змагальних ситуацій метою якого імітація турнірних раундів з фіксацією результатів та аналізом реакцій спортсменів на стрес.

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті проведеного педагогічного експерименту встановлено, що запропонована програма поєднаної фізичної та психологічної підготовки позитивно вплинула на рівень техніко-фізичної стабільності, психоемоційного стану та змагальної результативності боулінгістів**.** У спортсменів експериментальної групи зафіксовано достовірне покращення основних показників фізичної працездатності, координації та психологічної врівноваженості ($p < 0,05$), тоді як у контрольній групі динаміка мала тенденцію до покращення без статистично значущих змін ($p > 0,05$) (таблиця 1).

Таблиця 1 – Динаміка показників фізичної підготовленості спортсменів (n = 46)

Показник	Основна група (до)	Основна група (після)	Контрольна група (до)	Контрольна група (після)
Час утримання кулі у позиції кидка (с)	23,8 ± 2,1	29,6 ± 2,8	25,5 ± 4,0	25,8 ± 3,1
Балансування на BOSU (с)	30,4 ± 2,2	37,8 ± 2,5	32,6 ± 4,8	33,0 ± 3,7
Кількість точних кидків (з 10)	5,4 ± 1,1	7,8 ± 0,9	5,9 ± 1,0	6,5 ± 0,9
Нахил тулуба вперед (см)	9,8 ± 1,3	13,2 ± 1,0	9,4 ± 2,1	11,1 ± 2,2

Примітка: статистично достовірні зміни в експериментальній групі при $p < 0,05$.

Отримані дані свідчать, що застосування спеціальних фізичних вправ, спрямованих на розвиток статичної сили, стабільності та координації, забезпечило значне покращення рухового контролю та точності дій боулінгістів. Було цікавим подивитись який був приріст показників у відсотковому співвідношенні. Зокрема, показник утримання кулі у позиції кидка збільшився на 18,5 %, а точність кидків – на 20 %. За показником балансування на платформі покращення становило 15 %. Такі результати можна пояснити розвитком стабілізуючих м'язів корпусу та плечового пояса, а також підвищенням контролю рухів у ключових фазах техніки.

В експериментальній групі спостерігалося зниження рівня тривожності на 22,6 %, що супроводжувалося зростанням показників самоконтролю, впевненості та стійкості до стресу. Також досить високий приріст результату спостерігався за показником мотивація до успіху, який по завершенні дослідження склав 24,5 %. Ці зміни є результатом системного впровадження психологічних тренінгів, спрямованих на розвиток емоційної стабільності, візуалізації змагальної ситуації та використання методів саморегуляції.

У контрольній групі рівень тривожності практично не змінився, що вказує на необхідність включення цілеспрямованої психологічної роботи у тренувальний процес боулінгістів (таблиця 2).

Таблиця 2 – Динаміка показників психологічної підготовленості спортсменів (n = 46)

Показник	Основна група (до)	Основна група (після)	Контрольна група (до)	Контрольна група (після)
Ситуативна тривожність (балів)	45,5 ± 2,2	37,9 ± 2,8	45,7 ± 3,4	43,0 ± 4,3
Самоконтроль за тестом Моросанової (балів)	26,6 ± 1,5	32,1 ± 2,3	28,4 ± 3,2	29,8 ± 2,4
Стресостійкість за шкалою Холмса-Раге (балів)	208 ± 14	180 ± 12	197 ± 23	190 ± 22
Мотивація до успіху (балів)	21,3 ± 1,0	27,1 ± 1,8	21,5 ± 2,9	21,8 ± 3,0

Примітка: статистично достовірні зміни в експериментальній групі при $p < 0,05$.

Висновки

1. Проведене дослідження підтвердило, що інтеграція фізичної та психологічної підготовки у тренувальний процес боулінгістів є ефективним засобом підвищення результативності, стабільності технічних дій і стійкості до змагального стресу.

2. У ході експерименту встановлено, що запропонована програма занять сприяла значному покращенню фізичних показників: сила та стабільність позиції при кидку збільшилася на 18,5 %; координаційна стійкість – на 15 %; точність кидка – на 20,0 %;

3. Аналіз психологічних характеристик продемонстрував зниження рівня ситуативної тривожності на 22,6 %, зростання самоконтролю та підвищення стресостійкості на 15,7 %, а мотивація до успіху 24,5 %.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Голобородько С. В. Фізична підготовка спортсменів техніко-координаційних видів спорту. Київ : НУФВСУ, 2020.

2. Kreher J. B., & Schwartz J. B. (2021). Overtraining Syndrome: Understanding the Role of Psychophysiological Stress. *Sports Health*. 13 (5), 415–423.

3. Курінний І. В. Психофізична підготовка спортсменів з технічно складних видів спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 2. С. 45–52.

4. Романенко В. В. Координаційні якості як чинник успішності у боулінгу. *Фізична культура, спорт і здоров'я нації*. 2021. № 10. С. 112–118.

5. Lantto K. (2020). Biomechanics and motor control in bowling performance. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 15 (4), 597–605.

6. Martens R. (2019). Successful Coaching: Mental Skills for Peak Performance. Champaign, IL : Human Kinetics.

7. Weinberg R. S., & Gould D. (2021). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign, IL : Human Kinetics.

8. Holmes T., & Rahe R. (2020). Stress and Adaptation: Updated Life Events Scale. New York : Academic Press.

9. Кулик О. І. Психологічна регуляція діяльності спортсменів у точнісних видах спорту. *Науковий часопис НУФВСУ*. 2022. № 3. С. 75–83.

The article examines the peculiarities of physical and psychological preparation in the training process of bowlers. Based on the analysis of modern scientific literature, the study substantiates the necessity of integrating psychophysical components into the training system of athletes in technical and coordination sports. The purpose of the research was to experimentally verify the effectiveness of a program combining specific physical exercises with psychological training focused on self-regulation, attention control, and confidence development. The study involved 46 bowlers aged 17–65 years. The experimental results showed significant improvements in physical indicators (static strength 18,5 %, coordination 15 %, throwing accuracy 20.0 %), a reduction in anxiety levels by 22.6 %, and an increase in self-control and stress tolerance by over 15 %. The proposed program positively influenced competitive performance stability – the average score increased by 7.7 %. The developed integrated model of physical and psychological training can be recommended for implementation in the training systems of bowlers to optimize their psychophysical condition and performance consistency.

Keywords: *bowling, physical training, psychological preparation, self-regulation, stress tolerance, concentration, training process.*

Вероніка Мацюк,
здобувачка другого магістерського рівня, група ФКМз-24-1,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Олександр Миколайович Лаврентьєв,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ МАСИ ТА СКЛАДУ ТІЛА ЖІНОК 21–35 РОКІВ

У представленій статті аналізується ефективність фітнес-програми, спрямованої на корекцію надлишкової маси тіла у жінок першого зрілого віку. Актуальність досліджуваної проблеми зумовлена зростанням поширеності ожиріння та надмірної ваги серед жінок 21–35 років. Одним із провідних засобів регуляції маси тіла є фізичні вправи, які не лише сприяють зменшенню жирової маси, а й позитивно впливають на обмін речовин, адаптаційні можливості організму до фізичних навантажень, а також на функціональний стан серцево-судинної та інших систем.

З метою реалізації поставлених завдань на початковому етапі було сформовано дві групи по 10 учасниць, які проходили тренування в умовах спортивного клубу. Усім жінкам від 21–35 років, при цьому 70 % з них мали ознаки надмірної ваги.

Після завершення програми було зафіксовано позитивну динаміку антропометричних показників у всіх учасниць. Основу програми становили різноманітні фітнес-методики, що застосовувалися у форматі щотижневих навчально-тренувальних занять протягом восьми тижнів.

Ключові слова: *жінки першого зрілого віку, фітнес-програма, антропометричні показники, надмірна вага, фізичні вправи.*

Постановка проблеми. Упродовж останніх десятиліть надмірна маса тіла та ожиріння набули статусу однієї з найгостріших проблем для населення більшості країн світу. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я та результатами вітчизняних досліджень, близько 50% населення України та інших європейських країн мають надлишкову масу тіла, а 30% – страждають на ожиріння. Найбільш вразливою категорією є жінки старших вікових груп. Епідемія ожиріння охоплює практично всі країни, незалежно від рівня економічного розвитку [1].

У державах із низьким рівнем доходів ожиріння найчастіше спостерігається серед жінок середнього віку, тоді як у країнах із середнім і високим рівнем добробуту проблема переважно стосується жінок які проживають у місті. У розвинених країнах ожиріння серед жінок середнього віку залишається актуальним, але водночас спостерігається тенденція до зростання поширеності серед молоді та дітей [1; 3].

Ожиріння класифікується як хронічне захворювання, що характеризується надмірним накопиченням жирової тканини в підшкірному шарі та інших структурах організму. Воно має визначений протокол медичної допомоги [3]. Проблема ожиріння виходить за межі медичної сфери, набуваючи соціального значення, оскільки суттєво знижує якість життя пацієнтів, потребує значних фінансових витрат і постійного контролю з боку сімейного лікаря [5].

У сучасних наукових публікаціях [5; 6] дослідники активно висвітлюють необхідність профілактики ожиріння, яка б відповідала актуальним запитам суспільства. Зокрема, Жарова Ю.А., Жданова О.М. аналізують особливості перебігу ожиріння у дітей підліткового віку [5; 6]; Огнєв В.А. досліджує якість життя осіб різного віку з надмірною масою тіла [9]; Димидюк А. та Тучак О. розглядають питання організації рухової активності для осіб із надлишковою вагою [4].

Надмірна маса тіла визначається як стан, за якого спостерігається надмірне накопичення жирової тканини, що перевищує нормальні показники маси тіла відповідно до віку та статі. Зайва вага негативно впливає як на фізичне, так і на психоемоційне самопочуття людини, спричиняючи млявість, сонливість, втому та зниження мотивації до активної діяльності, що, своєю чергою, знижує працездатність і загальний життєвий тонус [7].

Накопичення надлишкової жирової тканини є одним із провідних чинників ризику розвитку серцево-судинних захворювань, незалежно від вікової категорії. Серед причин ожиріння виділяють як суб'єктивні (стрес, недостатня фізична активність, порушення режиму харчування, зловживання алкоголем і тютюнопалінням), так і об'єктивні фактори – високий темп життя, несприятливе довкілля, низька якість продуктів харчування, питної води та напоїв [7; 8].

Ожиріння також розглядається як один із факторів, що підвищує ризик розвитку онкологічних захворювань у жінок, зокрема тих, що вражають репродуктивні органи. Ці патології є причиною смертності жінок віком від 16 до 54 років, і тенденція до їх поширення має стійкий характер. Особливої уваги заслуговує вплив надмірної маси тіла на репродуктивну функцію жінки [8; 9].

Наукові дані свідчать, що зниження маси тіла на 10 % і більше сприяє зменшенню ризику серцево-судинних захворювань на 9 %, цукрового діабету – на 44 %, смертності від онкологічних хвороб, пов'язаних з ожирінням – на 40 %, а загальної смертності – на 20 % [10].

В Україні приблизно 20 % осіб працездатного віку мають ожиріння, а ще 25 % – надмірну масу тіла. Особливу занепокоєність викликає стрімке зростання кількості дітей та підлітків, які страждають на ожиріння. За оцінками, щороку понад 2,8 мільйона осіб у світі помирають унаслідок надмірної ваги або ожиріння. Всесвітня організація охорони здоров'я класифікує ожиріння як глобальну епідемію, що охоплює мільйони людей [10].

Мета дослідження – перевірка ефективності запропонованої програми корекції маси тіла для жінок першого періоду зрілого віку з використанням сучасних фітнес-технологій.

Завдання дослідження

1. На основі аналізу науково-методичної літератури дослідити підходи до вирішення проблеми надмірної маси тіла у жінок першого періоду зрілого віку.

2. Створити програму корекції маси тіла із застосуванням сучасних фітнес-технологій для жінок 21–35 років та перевірити її ефективність.

Методи та організації дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; математичної статистики.

На початковому етапі було проведено анкетування, що дозволило отримати добровільну згоду учасниць на участь у дослідженні та обробку персональних даних. За результатами опитування сформовано дві групи по 10 учасниць у кожній: контрольна, яка проводила тренування за стандартною програмою з напрямками, що вже функціонували у спортивному клубі (аеробіка, силовий фітнес, фітнес-йога, стречінг); друга група – основна, що займалась за спеціально розробленою нами програмою.

Дослідження проводилось на базі спортивного клубу «Ego gym» у місті Ірпінь. Програма тривала вісім тижнів і включала два ключові компоненти: систематичні тренування за тижневим графіком та індивідуальну корекцію харчування кожної учасниці. Усі учасниці належали до першої вікової групи та мали ознаки надмірної маси тіла.

Експериментальна програма складалася з наступних етапів та носила наступний тренувальний характер:

Етап 1 (1 тиждень – адаптаційний)

• Понеділок: функціональна аеробіка + динамічний стрейчинг.

• Середа: силове тренування з гантелями (жим лежачи, тяга до підборіддя) + вправи на корпус (скручування, планка).

• П’ятниця: танцювальна аеробіка + базові вправи на сідниці (сідничний мост, відведення ноги назад на лавці з обважнювачами).

Етап 2 (2–3 тижні – активація нижньої частини тіла)

• Понеділок: функціональна аеробіка + силовий комплекс з еластичними стрічками (присідання з опором, згинання ніг лежачи).

• Середа: степ-аеробіка + вправи на ноги (випади назад, підйоми на платформу).

• П’ятниця: табата з акцентом на нижню частину тіла (4 хв 20 с: присідання, стрибки, випади; 10 с: відпочинок 8 кругів).

• Неділя: стрейчинг для ключових суглобів і задньої поверхні стегна.

Етап 3 (4–5 тижні – зміцнення корпусу та плечового поясу)

• Вівторок: силове тренування для основних м’язових груп (станові тяги, болгарські випади, жим гантелей сидячи).

• Середа: степ-аеробіка + розтяжка м’язів ніг і спини.

• П’ятниця: тренування на корпус і плечовий пояс (планка з динамікою, скручування, тяга гантелей у нахилі, армійський жим).

Етап 4 (6 тиждень – інтенсивне навантаження)

• Понеділок: функціональний тренінг з акцентом на стабілізацію таза.

• Середа: HIIT (високоінтенсивне інтервальне тренування): кардіо + силові вправи на ноги та корпус.

• П'ятниця: глибокий стрейчинг + вправи на мобільність.

• Неділя: табата з чергуванням вправ на сідниці, корпус і плечі (наприклад: сідничний-міст, планка з дотиком до плечей, розведення гантелей в сторони).

Етап 5 (7–8 тижні – стабілізація та відновлення)

• Понеділок: стрейчинг + пілатес у реформерах (ізоляційні вправи на сідниці, стабілізація таза та м'язи спини).

• Середа: аеробіка з кардіоінтервалами.

• Четвер: пілатес у реформерах (контрольовані рухи для зміцнення м'язів ніг, кора і плечового поясу).

• Субота: заняття «Здорова спина» + вправи на мобільність і стабільність плечей і тазостегнових суглобів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Перед початком реалізації експериментальної програми було здійснено первинні антропометричні вимірювання учасниць з метою фіксації вихідних показників у контрольній та основній групах.

Оцінювання включало такі параметри: маса тіла, індекс маси тіла (розрахований за формулою Кетле), талії, сідниць, а також обхват правого та лівого стегна і плеча.

Розроблена експериментальна програма вирізняється поступовим нарощуванням фізичного навантаження та обсягів тренувань, що враховує початкові показники та індивідуальні особливості учасниць. Такий підхід забезпечує поступову адаптацію до навантажень, засвоєння базових рухів і технік, а також можливість вибору оптимального формату занять для подальшого розвитку. У таблиці 1 представлено дані на початку та по завершенню дослідження.

Таблиця 1 – Антропометричні вимірювання учасниць дослідження на початку та вкінці експерименту

№ з/п	Показники	Контрольна група		Експериментальна група	
		до	після	до	після
1.	Окружність талії (см)	72.5±2.35	72.3±2.31	72.3±2.31	70.5±2.26
2.	Обхват сідниць (см)	97.4±2.81	97.3±2.75	97.3±2.75	95.6±2.65
3.	Обхват правого стегна (см)	54.0±2.51	53.9±2.45	53.9±2.45	52.3±2.35
4.	Обхват лівого стегна (см)	53.8±2.45	53.7±2.41	53.7±2.41	52.1±2.31
5.	Обхват правого плеча (см)	36.2±2.15	36.1±2.11	36.1±2.11	35.2±2.05
6.	Обхват лівого плеча (см)	36.0±2.11	35.9±2.05	35.9±2.05	35.0±2.01
7.	Вага тіла (кг)	70.9±3.75	70.6±3.70	78.6±1.71	76.5±2.05

Як видно з таблиці 1, у результаті проведеного експерименту було виявлено позитивні зміни антропометричних показників у жінок експериментальної групи порівняно з контрольною. Зокрема, в експериментальній групі спостерігалося зменшення окружності талії з 72.3 ± 2.31 см до 70.5 ± 2.26 см, окружності стегон – з 97.3 ± 2.75 см до 95.6 ± 2.65 см, а також зменшення обхвату правого і лівого стегна відповідно з 53.9 ± 2.45 см до 52.3 ± 2.35 см та з 53.7 ± 2.41 см до 52.1 ± 2.31 см. Аналогічні тенденції спостерігалися в обхваті гомілок: правої – з 36.1 ± 2.11 см до 35.2 ± 2.05 см, лівої – з 35.9±2.05 см до 35.0±2.01 см. Вага тіла в експериментальній групі зменшилася з 78.6 ± 1.71 кг до 76.5 ± 2.05 кг, що свідчить про ефективність застосованої програми.

Було цікавими дізнатись, на скільки сантиметрів зменшились досліджувані показники у дівчат.

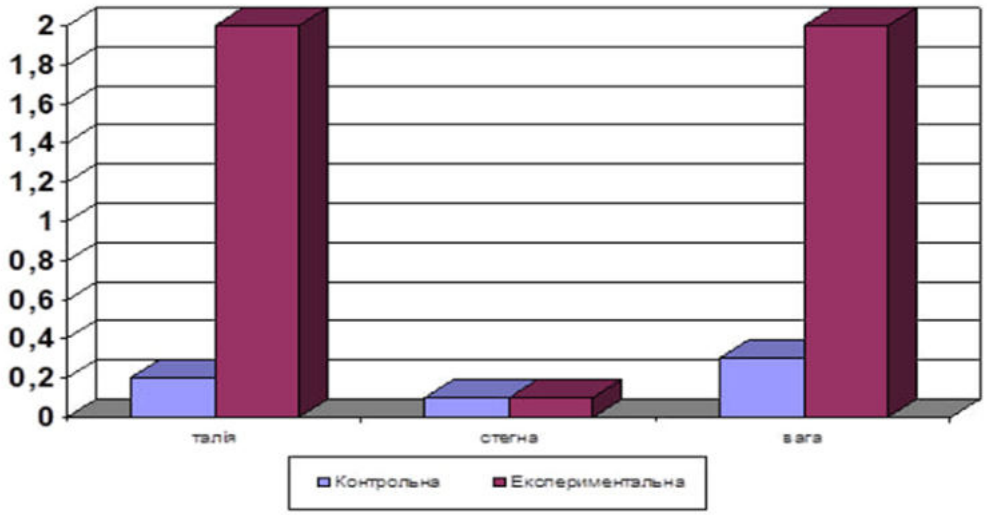


Рисунок 1 – Результати схуднення після запровадження спеціальної фітнес-програми вісім тижнів інтенсивного силового навантаження

У експериментальній групі зміни були зафіксовані наступні результати: окружність талії зменшилася на 2 см, окружність стегон – на 0.1 см, а вага тіла – на 2 кг. У контрольній групі зміни були незначними: окружність талії зменшилася лише на 0.2 см, окружність стегон – на 0.1 см, а вага тіла – на 0.3 кг. Такі незначні коливання можуть бути пов’язані з природними варіаціями, а не з впливом тренувального втручання. Загалом результати свідчать про те, що запропонована експериментальна програма має позитивний вплив на зниження жирових відкладень, покращення м’язового тонусу та загальне формування фігури у жінок, що підтверджується статистично значущими змінами в основних антропометричних показниках.

Висновки. Проведене дослідження підтвердило, що силове тренування є одним із найефективніших засобів для рекомпозиції тіла жінок і зрілого віку.

Учасниці експериментальної групи продемонстрували статистично достовірне зниження маси тіла та окружності талії, стегон і сідниць, що свідчить про позитивний вплив програми на антропометричні показники.

Відсутність значущих змін у контрольній групі підтверджує доцільність впровадження спеціалізованої програми тренувань для корекції фігури, покращення фізичного стану та профілактики надмірної ваги.

Запропонована програма занять, побудована на силовому та функціональному напрямку, забезпечила покращення показників антропометрії: окружність талії зменшилася на 2 см; покращення динамічної та статичної сили м'язів черевного преса на 15,4 %; збільшення гнучкості на 25,5 %; зменшення ЧСС у стані спокою на 6 уд/хв; вага тіла – на 2 кг.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанасенко Г. Л. Фізичне здоров'я людини: теорія та практика його оцінки. Київ : Здоров'я, 2021.

2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: сучасні аспекти розвитку рухової активності студентів. Київ : Олімпійська література, 2020.

3. Горбунова Н. В. Аеробіка як засіб підвищення фізичної працездатності студенток. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2020. № 2. С. 45–50.

4. Козіна Ж. Л. Вплив засобів фітнесу та аеробіки на фізичний стан студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* 2022. № 4. С. 54–61.

5. Литвин Н. Г. Здоров'я збережувальні технології у фізичному вихованні студентської молоді. *Молодий вчений.* 2023. № 7 (119). С. 67–72.

6. Сутула В. О. Організаційно-методичні аспекти занять аеробікою в закладах вищої освіти. *Науковий часопис НУФВСУ.* 2019. № 5. С. 82–89.

7. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist.* 55 (1), 68–78.

8. Oleksyuk, D., & Pylypko, O. (2021). Aerobic fitness and psychophysical development of female students. *Journal of Physical Education and Sport.* 21 (2), 931–938.

9. Pate, R. R., & Buchner, D. M. (2022). Physical activity and health: guidelines for adults and youth. *Sports Medicine.* 52 (4), 823–836.

10. Thompson, W. R. (2021). Worldwide Survey of Fitness Trends for 2021. *ACSM's Health & Fitness Journal*. 25 (1), 10–19.

The article examines the effectiveness of a fitness program aimed at correcting excessive body weight in women of early middle age.

This issue is currently highly relevant for women in this age group, as an increasing number of individuals face challenges related to obesity and excess body weight. One of the leading methods for weight correction is physical exercise, which not only contributes to reducing fat mass but also promotes metabolic normalization, restores the body's

adaptation to physical activity, and improves the functioning of the cardiovascular and other physiological systems.

To achieve the stated goals and objectives, two groups of 10 participants were formed at the initial stage. All participants trained at a fitness club and belonged to the first age category; 70 % of them had issues with excess weight.

Following the implementation of the program, positive changes were observed in the anthropometric indicators of all participants. The program was based on various fitness methodologies applied during weekly training sessions over an eight-week period.

Keywords: *women of early middle age, developed program, anthropometric data, excess weight, fitness training.*

Юрій Мельник,
здобувач другого магістерського рівня, група ФКМ-24-1,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Лариса Михайлівна Гуніна-Орлова,
доктор біологічних наук, старший науковий співробітник

РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ ТА КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ 10–12 РОКІВ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ

Розвиток координаційних здібностей відіграє ключову роль у загальній та спеціальній системі підготовки футболістів, адже саме ця якість забезпечують ефективність виконання техніко-тактичних дій. За даними наукових досліджень встановлено, що сенситивний період для розвитку координаційних здібностей, припадає на вік 6 до 11 років. Тому доцільно у їх навчально-тренувальний процес включати різноманітні вправи, що спрямовані на розвиток рівноваги, просторової орієнтації, швидкості реакції, здатності до ритмічного виконання рухів тощо. На інших вікових етапах потрібно включати в ігрову практику вправи на контроль, підтримку і вдосконалювання координаційних здібностей.

Ключові слова: *футбол, навчально-тренувальний процес, координаційні здібності, вправи, засоби.*

Вступ. Футбол уже багато десятиліть залишається найулюбленішою грою мільйонів людей – як дітей, так і дорослих у всьому світі. Спостерігаючи за професійними матчами, можна помітити, що кожна команда – як клубна, так і національна – має свій стиль гри, індивідуальні технічні особливості та тактичні підходи тощо. Для юних шанувальників футболу знайомство з грою часто починається із захоплення переглядом змагань, після чого з’являється бажання спробувати власні сили на футбольному полі.

Однак на початкових етапах багато хто стикається з труднощами, зокрема під час відбору до команд або спортивних секцій. У сучасних умовах ускладнення ігрових ситуацій, їхня непередбачуваність та швидкоплинність вимагають від гравців високого рівня рухової підготовки: винахідливості, швидкої реакції, здатності концентрувати та перемикати увагу, точно орієнтуватися в просторі та часі, а також раціонально виконувати технічні дії з біомеханічної точки зору.

Як зауважує О. В. Куценко, сучасна система фізичного виховання у загальноосвітніх школах характеризується суттєвим дисбалансом між інтелектуальною, психоемоційною напругою, яку учні відчувають під час навчання, та недостатньою руховою активністю дітей у віці 10–12 років. Така диспропорція в подальшому може

спричиняти порушення стану здоров'я й неспроможності виконання як повсякденних, так і професійно важливих рухових завдань [1, с. 68].

Крім того, надмірне форсування ранньої спортивної спеціалізації нерідко стає причиною того, що частина дітей залишає заняття спортом через фізичне або психологічне перевантаження. Це призводить до втрати інтересу до обраного виду діяльності й, як наслідок, до остаточного відмовлення від участі у спортивному житті.

Мета статті направлена на розвиток різних форм прояву спритності в дітей віком 10–12 років засобами футболу.

Завдання статті

1. Здійснити аналіз та узагальнення спеціальної літератури з проблеми підготовки юних футболістів.

2. Визначити основні чинники, що впливають на розвиток координаційних здібностей у юних футболістів віком 10–12 років.

3. Дослідити рівень фізичної підготовки юних футболістів.

У роботі використовувались наступні методи дослідження: аналіз і узагальнення спеціально-методичної літератури, досвіду передової практики у спортивних видах спорту, педагогічне спостереження.

Результати роботи. У теорії та методиці спортивного тренування [2] існують певні вікові нормативи для відбору дітей у тому чи іншому спортивному випробуванні, як для юнаків, так і для дівчат. В останні роки відбірковий вік дітей суттєво знизився, практично у всіх спортивних випробуваннях, з кількох причин: або поспіх за результатами, або умови тренувань, наявність спортивних споруд та інші.

Зі свого боку в серії наукових робіт [3] було чітко показано, що в спортивних іграх спритність щільно пов'язана з витривалістю та силою. Швидкі атаки та захист, постійна зміна темпу гри вимагають від гравців максимальної сконцентрованості та вміння швидко приймати рішення. Розглядаючи футбол, він розвиває не тільки фізичну, але й ментальну спритність, виховує командний дух та здатність антисептувати дії партнерів по команді, що є ключовим для успішної гри та виконання складних тактичних завдань на полі. Така взаємодія підвищує загальну спритність гравців, роблячи їх гру більш гнучкою та непередбачуваною для супротивників [3; 4, с. 245].

Для розвитку спритності у віці 10–12 років використовуються вправи для розвитку координації. Їх складність і інтенсивність залежать від рівня технічної підготовленості гравця, саме:

- найрізноманітніші фізичні вправи, – біг із завданнями (із зміною напряму, із стрибками, присіданнями, перестрибуваннями, перекидами, скачками, падіннями, з будь-якими перешкодами);
- рухливі ігри, що вимагають уміння швидко переходити від одних дій до інших, погоджуючи їх з діями інших учнів. Освоєння складної техніки (боротьба за м'яч в повітрі, тренування воротаря);
- вправи з великими (гумовими або волейбольними) і малими м'ячами; вправи в рівновазі на невеликій висоті;

- комплекси акробатичних вправ: індивідуальних, в парах, в групах (перекиди, перевороти, стрибки з переворотом через партнера, падіння);
- стрибки через довгу скакалку, стрибки у воду і на батуті.

З віком вправи поступово ускладняються (вправи з більш важкими завданнями на координацію рухів, швидкі переходи від одних точних дій до іншим тощо) [5].

Виходячи з вищевикладеного на базі ТОВ «Футбольний клуб «СОКІЛ», під час переддипломної практики (з 29.09.2025 по 21.11.2025) був проведений педагогічний експеримент. Для визначення координаційних здібностей були запропоновані не складні контрольні вправи, але за своєю структурою вони доповнюють технічні складові з футболу, а саме для: визначення рівноваги вправа «Фламінго»; визначення просторової орієнтації «Ходьба по прямій із закритими очима після 5 обертів»; швидкісна координація «Біг 2 × 15 м» та акробатична вправа «Три перекиди вперед»; швидкість «Біг на 30 м»; прояв спритності «Човниковий біг 4 × 9 м»; кидання на дальність «Кидок м'яча двома руками зверху»; орієнтація в просторі «Стрибок вверх».

У досліджені взяло участь (n = 22) футболісти віком 10–12 років. У таблиці 1 відображені показники контрольних замірів на початку та в кінці експерименту в контрольних (КГ, n = 11) та експериментальних (ЕГ, n = 11) групах.

Таблиця 1 – Показники координаційних здібностей юних футболістів, щодо удосконалення технічних елементів

Контрольні вправи	Етапи експерименту				Ефективність застосування, %	
	На початку		В кінці			
	КГ (n = 11)	ЕГ (n = 11)	КГ (n = 11)	ЕГ (n = 11)	КГ	ЕГ
«Фламінго», с	25	26	35	43	**40**	**65**
Ходьба по прямій лінії після 5 обертів, см	139,2	139	155	160	**11**	**15**
Біг 2 × 15 м.с.	5,5	5,6	5	4,9	**9**	**13**
Три перекиди вперед, с.	3,89	3,88	3,84	3,61	**1**	**7**
Біг на 30 м.с.	4,94	4,94	4,8	4,7	**3**	**5**
Човниковий біг 4 × 9 м.с	10,7	10,9	10,6	10,6	**1**	**3**
Кидок м'яча двома руками зверху (м)	11	11	12	13,5	**9**	**23**
Стрибок вверх (см)	39	39	41	47	**5**	**20**

На рисунку 1 показана динаміка результатів педагогічного експерименту протягом переддипломної практики. Всі показники мають динаміку до позитивних зрушень. Але в експериментальні групі вони мають більш значуший результат.

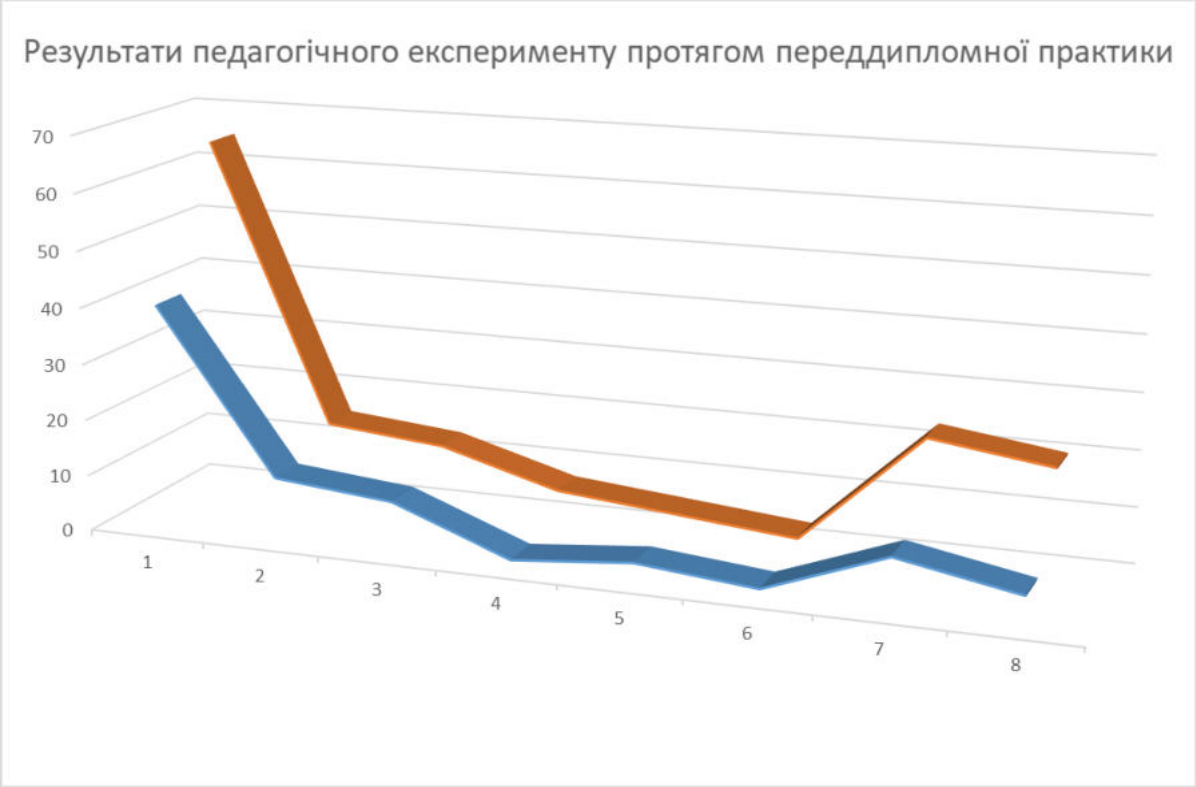


Рисунок 1 – Динаміка результатів координаційних здібностей дітей віком 10–12 років засобами футболу

Висновок. На основі літературних джерел, були вивчено вплив різних фізичних вправ та засобів щодо розвитку координаційних здібностей на організм юних спортсменів віком 10–12 років. Для визначення рівня розвитку координаційних здібностей були запропоновані не складні контрольні вправи, але за своєю структурою вони доповнюють технічні складові з футболу, основними напрямами дослідження столи визначення: рівноваги, просторової орієнтації в просторі, швидкісна координація, швидкість прояв спритності, кидання на дальність, орієнтація в просторі. Усі показники КГ та ЕГ мають показники до покращення результатів

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Куценко О. В. Методичні особливості розвитку різних форм прояву спритності у молодших школярів на початкових етапах навчання футболу. *Theory and Practice of Physical Culture and Sports. Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav*. 2025. Vol. 4, № 1. С. 67–74.

2. Показники фізичної і технічної підготовленості футболістів різного амплуа студентської команди з футболу / Хоменко В. В., Юськів С. М., Гузар В. М., Свирида В. С. *Спортивні ігри.* 2020. № 2 (6). С. 95–105. DOI : http://dx.doi.org/10.15391/si.2020-1.10

3. Грибан Г. П., Кафтанова Т. В., Костюк Ю. С. Фізична підготовка баскетболістів : метод. рекомендації. Житомир, 2017. 46 с.

4. Юдін В. Д., Кийко А. С. Оцінка впливу командної гри в баскетбол 3×3 на розвиток спритності у курсантів-спортсменів з міжнародного військового п’ятиборства. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024. № 6 (179). С. 244–250. DOI : https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).47

5. Характеристика спритності, як основна якість на уроці футболу. URL : https://naurok.com.ua/metodika-rozvitku-spritnosti-futbolistiv-165511.html

Владислав Орельський,
здобувач другого магістерського рівня, група ФКМ-24-1,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Валерій Олексійович Гаврилюк,
кандидат педагогічних наук, доцент

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТА РУХОВИХ НАВИКІВ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ЗАСОБАМИ КАРАТЕ

Система підготовки спортсменів характеризується складною побудовою тривалого тренувального процесу, який базується на виконанні гнучких навантажень, застосуванні різноманітних засобів. Процес удосконалення координаційних здібностей засобами карате органічно пов'язаний з вирішенням завдань техніко-тактичної підготовки, з розвитком швидкісних та силових здібностей, витривалості в умовах тренувальної та змагальної діяльності.

Ключові слова: *спорт, карате, розвиток, рухові навики.*

Вступ. Дивовижне поєднання сили і спритності, швидкості та координації, сміливості та рішучості – все це характерно для східних видів єдиноборств, що увібрали в себе тисячолітній духовний та історичний досвід багатьох видатних подвижників цього напряму фізичного розвитку людини.

Карате як вид східного єдиноборства в даний час утвердився в якості однієї з найнадійніших систем самозахисту [1].

Висока швидкість ведення бою, стрімкість переміщень, доглядів, зміни дистанцій дозволяють ефективно протистояти кільком противникам, швидко припиняти небезпечні дії і рішуче перехоплювати ініціативу [2–3].

Досі не визначені обсяги домірності тренувальних навантажень щодо рівня підготовленості, віку та кваліфікації каратистів, а також не обґрунтовані оптимальні параметри рівня їх фізичної підготовки на окремих етапах багаторічного спортивного вдосконалювання.

Виходячи з наведеного, побудова тренувального процесу в карате вимагає науково-обґрунтованого підходу до його організації планування, де визначення оптимальних норм тренувальних впливів повинно ґрунтуватися на одержанні об’єктивної і всебічної інформації щодо різних компонентів спортивної підготовки. Оперативне отримання інформації у системі підготовки спортсменів можливе шляхом реєстрації множини показників, що відображають відповідну рівню кваліфікації підготовленість каратистів у річному макроциклу тренування за допомогою інформативних методів контролю [7].

Процес удосконалення координаційних здібностей органічно пов'язаний з вирішенням завдань техніко-тактичної підготовки, з розвитком швидкісних та силових здібностей, витривалості в умовах тренувальної та змагальної діяльності [5–7].

У теорії спортивного тренування в карате методика розвитку координаційних здібностей залишається недостатньо вивченою. Не має чіткого бачення природи координаційних здібностей, суперечливі дані про їх структуру та вікові особливості її проявів, не розроблені критерії оцінки рівнів розвитку координаційних здібностей, не виявлено особливості технологій розвитку даної фізичної якості стосовно спортивної боротьби [3].

Суперечливість та невирішеність багатьох питань розвитку координаційних здібностей у карате зумовлюють актуальність нашого дослідження [2].

Мета дослідження – дослідити динаміку координаційних здібностей та рухових навиків юних спортсменів засобами карате.

Завдання дослідження. Визначити й обґрунтувати роль координаційних здібностей та раціональні умови їх виховання у навчально-тренувальному процесі каратистів. Розкрити можливість застосування засобів карате у розвитку координаційних здібностей юних спортсменів. Перевірити ефективність розвитку координаційних здібностей та рухових навиків юних спортсменів засобами карате.

Методи та організація дослідження. Аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати роботи. На думку більшості спортивних фахівців, карате всебічно впливає на гармонійний розвиток організму дитини, на її рухові здібності, функціональну витривалість організму і у той же час, впливає на вдосконалення моральних та вольових якостей характеру майбутньої індивідуальності [7].

На думку А. Гірак, карате впливає на профілактику порушень постави організму, що росте тобто у процесі тренувань постава формується без порушень у фізіології, зміцнюється м’язовий корсет, підвищується рухомість у суглобах, це дозволяє уникнути ортопедичних патологій [9].

Під час педагогічного експерименту, що тривав три місяці, прослідкувалася динаміка у розвитку координованості засобами карате у досліджуваних спортсменах. Зміни що відбулися показані в таблиці 1, а порівняльні данні з вихідними показниками в таблиці 2.

Умови проведення тестування були ті самі що і напочатку експерименту.

Аналіз динаміки показників свідчить, що за всіма показниками відбулися позитивні зміни.

Найнижчий темп приросту результатів отримано у тесті «Три перекиди вперед з положення Мусубі дачі». Однак слід звернути увагу, що після експерименту середні значення результатів тесту були достовірно меншими, ніж до експерименту Динаміка склала всього 0,45 с. з 4,66 с проти і 4,21 с ($t = 0,9$; $p < 0,01$).

Таблиця 1 –Результати тестування координаційних здібностей юних спортсменів – каратистів в кінці експерименту

№ з/п	Тестова вправа	Після експерименту	p
1.	Човниковий біг з виконанням прямих ударів руками, с	30,20 ± 0,22	p < 0,001
2.	Пересування в стойці Дзенкуцу дачі* зі зміною способу пересування, с	12,88 ± 0,05	p < 0,001
3.	Ходьба по прямій із закритими очима, см	51,11 ± 6,58	p < 0,01
4.	Проба Яроцького, с	46,30 ± 1,76	p < 0,001
5.	Три перекиди вперед з положення Мусубі дачі**, с	4,21 ± 0,07	p < 0,01

*Примітки: * – Дзенкуцу дачі – передня опорна стойка; ** – Мусубі дачі – носки в сторони, п'ятки разом.*

Таблиця 2 – Динаміка розвитку координаційних здібностей юних спортсменів – каратистів упродовж експерименту

№ з/п	Тестова вправа	До експерименту	Після експерименту	%	p
1.	Човниковий біг з виконанням прямих ударів руками, с	32,14 ± 0,45	30,20 ± 0,22	6,42	< 0,001
2.	Пересування в стойці Дзенкуцу дачі зі зміною способу пересування, с	14,64 ± 0,12	12,88 ± 0,05	11,36	< 0,001
3.	Ходьба по прямій із закритими очима, см	39,65 ± 3,51	51,11 ± 6,58	28,9	< 0,01
4.	Проба Яроцького, с	36,02 ± 2,28	46,30 ± 1,76	28,53	< 0,001
5.	Три перекиди вперед з положення Мусубі дачі, с	4,66 ± 0,12	4,21 ± 0,07	0,9	< 0,01

Висновок. Карате має позитивний вплив на фізичний розвиток, руховий досвід і моральні якості юних спортсменів. У процесі заняття карате формуються характер, воля, здатність швидко орієнтуватися у надзвичайних ситуаціях, правильно приймати рішення. Навантаження, під час занять, позитивно впливають на розвиток усіх функціональних систем організму.

Було відібрано технічні вправи карате, які можна використовувати для розвитку різних рухових якостей: сили, швидкості, координації

Порівняння результатів підсумкового тестування демонструє позитивний вплив засобів карате стан координаційних можливостей спортсменів.

Отже, можемо констатувати, що тренування з карате є ефективні для розвитку рухових навиків та координаційних здібностей.

Теоретично було обґрунтовано та розроблено практичні рекомендації для розвитку рухових навиків та координаційних здібностей юних спортсменів засобами карате.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Математичні методи оброблення та моделювання результатів експериментальних досліджень : навчальний посібник / Антомонов М. Ю., Коробейніков Г. В., Хмельницька І. В., Харковлюк-Балакіна Н. В. К. : Олімпійська література, 2021. 261 с.

2. Ашанін В. С., Литвиненко А. Н. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки в спортивних єдиноборствах. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка.* 2013. Вип. 107, т. 2. С. 102–107.

3. Ашанін В. С., Пятисоцька С. С. Дослідження фізичної та технічної підготовленості юних каратистів під впливом індивідуальної методики тренування. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти.* 2019. № 1. С. 5–11.

4. Бойченко Н. В., Пашков І. М., Ананченко К. В. Удосконалення комбінаційної техніки каратистів стилю «кіокушинкай». *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2015. № 1. С. 29–33.

5. Бойченко Н. В. Індивідуалізація тренувального процесу каратистів «темпового» стилю ведення бою. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти.* 2020. Т. 1. С. 5–9.

6. Застосування ката для швидкого відновлення організму спортсмена-каратиста після значних психофізичних навантажень / Кіндзер Б. М., Вовканич Л. С., Нікітенко С. А., Вишневецький С. М. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини.* 2020. № 6. С. 7–15.

7. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки: у запитаннях і відповідях : навч.-метод. посібн. Київ : КНТ, 2021. 160 с.

8. Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівец. нац. універ. імені Ю. Федьковича, 2021. 120 с.

9. Ковальчук О. В., Чуб О. М. Особливості застосування техніко-тактичного арсеналу спортсменів на змаганнях в контактних розділах карате-до. *Наука ІІІ тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку* : ІІ Міжнар. наук.-практ. інтер.-конф. Бердянськ, 2018. Ч. 2. С. 58–59.

The system of training athletes is characterized by a complex structure of a long training process, which is based on performing flexible loads and using various means. The process of improving coordination skills through karate is organically linked to the solution of technical and tactical training tasks, the development of speed and strength abilities, and endurance in training and competition conditions.

Keywords: *sport, karate, development, motor skills.*

Каріна Пономар,
здобувачка другого магістерського рівня, група ФКМз-24-1,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Ігор Йосипович Малинський,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор

РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ

У статті розглянуто проблему розвитку фізичних і психологічних якостей юних тхеквондистів на початковому етапі підготовки. Проаналізовано наукові джерела, які засвідчують важливість комплексного підходу до виховання спортсменів єдиноборств, що поєднує фізичне вдосконалення з формуванням емоційної стійкості, самоконтролю та мотивації. Метою дослідження було експериментально перевірити ефективність програми тренувань, яка інтегрує розвиток рухових і психологічних компонентів підготовки юних тхеквондистів. У дослідженні взяли участь 20 спортсменів віком 10–12 років. Результати експерименту свідчать про достовірне зниження рівня тривожності на 15,1 %, підвищення самоконтролю на 25,5 % та зростання мотивації на 30 %. Запропонована програма сприяє гармонійному розвитку психофізичних якостей, формуванню впевненості, дисципліни та стійкої мотивації до занять спортом. Її впровадження рекомендується у практику підготовки юних тхеквондистів на етапі початкового навчання.

Ключові слова: *тхеквондо, юні спортсмени, фізичні якості, психологічна підготовка, самоконтроль, тривожність, мотивація, початковий етап.*

Постановка проблеми. Розвиток фізичних і психологічних якостей юних тхеквондистів на початковому етапі підготовки є одним із ключових напрямів формування основ спортивної майстерності. Тхеквондо як вид єдиноборств поєднує високі вимоги до сили, швидкості реакцій, координації, витривалості та емоційної стабільності спортсмена [1]. Згідно з дослідженнями вітчизняних і зарубіжних науковців (Круцевич, 2021; Іващенко, 2020; Fong et al., 2022; Bridge et al., 2014), саме початковий етап тренування визначає подальший успіх атлета, оскільки в цей період формуються базові рухові навички, психічна стійкість і мотивація до занять спортом [2–5].

Наукові праці (Kim & Park, 2019; Литвин, 2022) підкреслюють, що ефективність тренувального процесу у тхеквондо значною мірою залежить від збалансованого розвитку фізичних і психологічних компонентів підготовки. На їх думку недостатня увага до розвитку когнітивних і емоційно-вольових якостей на ранніх етапах

може призвести до втрати інтересу, підвищеної тривожності або зниження результативності у змагальних умовах [6; 7].

За даними Гончаров С. М. фізична підготовка юних тхеквондистів на початковому етапі повинна бути спрямована на всебічний розвиток основних рухових якостей – сили, швидкості, гнучкості, витривалості та координації, що формують основу технічної майстерності [1]. Одночасно необхідно приділяти увагу психологічним аспектам (Deci E. L., & Ryan R. M. (2021); Бойченко, 2023): розвитку самоконтролю, емоційної стійкості, упевненості у власних силах і здатності швидко адаптуватися до змагальних ситуацій [8; 9].

Аналіз наукових джерел свідчить [1; 3; 4; 6; 8], що в сучасній практиці підготовки тхеквондистів бракує комплексних підходів, які поєднують розвиток фізичних і психологічних якостей у єдиній системі навчально-тренувальної роботи. Більшість програм орієнтована переважно на технічну або силову складову, тоді як питання формування психічної стійкості й мотиваційної готовності залишаються другорядними [1; 3; 4; 6; 8].

Отже, актуальність дослідження полягає у необхідності створення комплексної методики розвитку фізичних та психологічних якостей юних тхеквондистів, спрямованої на забезпечення гармонійного становлення особистості спортсмена та підвищення ефективності тренувального процесу на початковому етапі.

Мета дослідження є наукове обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності комплексної програми розвитку фізичних і психологічних якостей юних тхеквондистів на початковому етапі підготовки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми розвитку фізичних і психологічних якостей юних спортсменів, які займаються тхеквондо.
2. Визначити основні фізичні якості, що є пріоритетними для формування техніко-тактичної майстерності на початковому етапі.
3. Дослідити психологічні чинники, що впливають на мотивацію, емоційну стійкість і поведінкову саморегуляцію юних тхеквондистів.
4. Оцінити вплив розробленої програми на психологічну врівноваженість і змагальну впевненість юних спортсменів.

Методи та організація дослідження. Аналіз науково-методичної літератури – для визначення сучасних підходів до розвитку фізичних і психологічних якостей у дітей молодшого шкільного віку, які займаються єдиноборствами.

Педагогічне спостереження – здійснювалося для аналізу поведінки, уваги, емоційних реакцій і мотивації юних тхеквондистів під час тренувань.

Психодіагностичні методи: опитувальник мотивації до занять спортом; тест тривожності Спілбергера–Ханіна; методика “Кольоровий тест Люшера”; спостереження за проявами вольових якостей (самоконтроль, наполегливість, рішучість).

Методи математичної статистики. Дослідження проводилось протягом вересня-листопада 2025 року на базі дитячо-юнацьких спортивних шкіл м. Ірпеня. У дослідженні взяли участь 20 юних тхеквондистів віком 10–12 років, які займалися тхеквондо від 1 до 2 років.

З метою перевірки ефективності запропонованої програми психологічної підготовленості учасників було розподілено на контрольну та основну групи по 10 спортсменів у кожній.

Розроблена програма базувалася на принципах всебічного розвитку рухових і психічних якостей, з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей. Основний акцент робився на поєднанні фізичних вправ із психологічними елементами саморегуляції, ігровими формами та ситуаційними тренінгами.

У тренувальному процесі були задіяні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей (удари по лапах, стрибки, прискорення на коротких відрізках 5–10 м); вправи на баланс, переступання через перешкоди, зміна стійок; динамічне розтягування, вправи на амплітуду ударів. Окремим пунктом була психологічна складова яка включала у себе вправи на візуалізацію рухів, контроль дихання, короткі медитаційні елементи перед виконанням технічних дій.

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті проведеного педагогічного експерименту встановлено, що розроблена програма розвитку фізичних і психологічних якостей позитивно вплинула на емоційну стабільність та мотивацію до занять у юних тхеквондистів. Після двох місячного циклу тренувань спостерігалося достовірне покращення більшості досліджуваних показників в основній групі досліджуваних ($p < 0,05$), тоді як у контрольній групі зміни були незначними (таблиця 1).

Таблиця 1 – Динаміка психологічних характеристик юних тхеквондистів (n = 20)

Показник	Основна група (до)	Основна група (після)	Δ, %	Контрольна група (до)	Контрольна група (після)	Δ, %
Ситуативна тривожність (балів)	43,3 ± 1,9	37,8 ± 2,5	15,1	42,1 ± 2,1	41,1 ± 3,8	1,4
Мотивація до занять (балів, за шкалою 1–10)	6,1 ± 1,1	8,3 ± 0,7	30,0	6,1 ± 1,0	6,6 ± 1,0	3,2
Самоконтроль (балів, 1–10)	5,9 ± 1,2	7,7 ± 1,1	25,5	6,1 ± 1,1	6,8 ± 1,1	5,0
Емоційна стабільність (за тестом Люшера, балів)	17,4 ± 1,6	21,8 ± 1,4	15,2	18,5 ± 2,7	18,9 ± 2,6	2,2

Примітка: статистично достовірні зміни в експериментальній групі при $p < 0,05$.

Зокрема за показник ситуативна тривожність на початку дослідження становив =43,3; S=1,90 балів, а уже по завершенні експерименту досліджуваний показник склав =37,8; S=2,5 балів. Найбільший покращення результату ми спостерігали за показником мотивація до занять. Так, вихідні дані становили =6,1; S=1,1 балів, а

по завершенні двох місячного періоду експерименту, цей показник склав =8,3; S=0,7 балів. Аналогічна тенденція спостерігалась і у показниках самоконтролю та емоційної стабільності.

Показник Δ, характеризує відсоткове співвідношення у прирості результату по завершенню дослідження. Тому у нашій роботі в основній групі зафіксовано суттєве зниження рівня ситуативної тривожності 15,1 % та помітне зростання мотивації до занять спортом 30,0 % і самоконтролю 24,5 %. Це свідчить про ефективність психологічних елементів тренувальної програми – візуалізації, дихальної релаксації, емоційного підкріплення та ігрових ситуацій, спрямованих на розвиток впевненості (рис. 1).

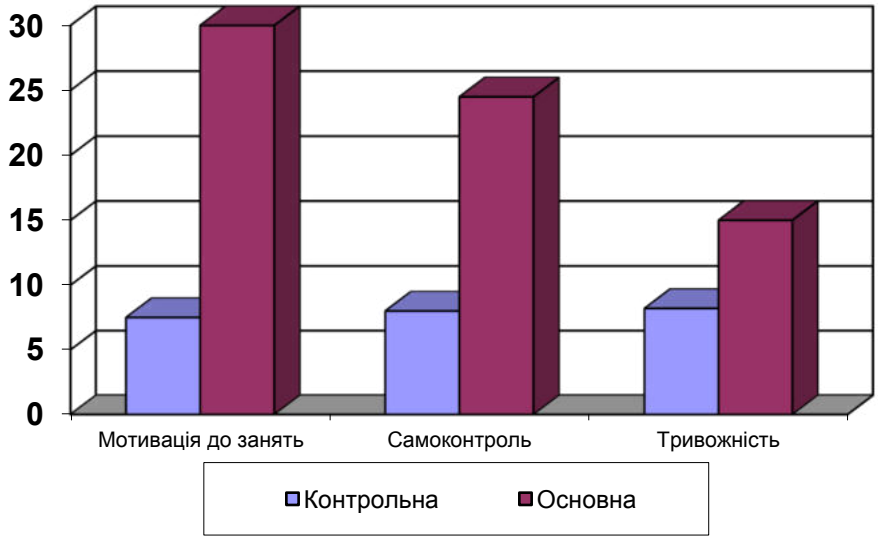


Рисунок 1 – Приріст показників психологічних якостей після завершення дослідження (%)

У контрольній групі зміни були несуттєвими, що підтверджує перевагу комплексного підходу до тренувань, який поєднує фізичну та психологічну складові.

Висновки

1. Проведене дослідження підтвердило, що комплексний підхід до розвитку психологічних якостей юних тхеквондистів на початковому етапі підготовки є ефективним засобом формування стабільного психоемоційного стану спортсменів.

2. Отримані результати узгоджуються з сучасними науковими положеннями щодо синергетичної єдності фізичного і психологічного розвитку спортсменів (Bridge et al., 2014; Weinberg & Gould, 2021). Вони свідчать, що психофізичний розвиток юних тхеквондистів є запорукою не лише спортивних досягнень, а й формування стійкої мотивації, дисципліни, впевненості та волі до перемоги.

3. Психологічна підготовка, включена до тренувальної програми, сприяла зниженню рівня ситуативної тривожності на 15,1 %**,** підвищенню мотивації до занять на 30 %, а також зростанню самоконтролю на 25,5 %.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гончаров С. М. Розвиток фізичних якостей тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки. *Олимпизм и молодая спортивная наука Украины* : сб. науч. тр. VI Регион. науч.-практ. конф. Луганск : ЛНПУ им. Тараса Шевченко, 2008. С. 190–194.

2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання школярів і студентської молоді. Київ : Олімпійська література, 2021.

3. Іващенко О. В. Педагогічні технології розвитку рухових здібностей дітей молодшого шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2020. № 2. С. 21–27.

4. Bridge C. A., Santos, J. F. S., Chaabène, H., & Franchini, E. (2014). Physical and physiological profiles of taekwondo athletes. *Sports Medicine*. 44 (6), 713–733.

5. Fong S. S. M., & Ng G. Y. F. (2022). Physical fitness and motor coordination development in young martial artists. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 17 (4), 921–930.

6. Литвин Н. Г. Розвиток фізичних якостей юних спортсменів у єдиноборствах. *Науковий часопис НУФВСУ*. 2022. № 5. С. 83–91.

7. Kim H., & Park S. (2019). Effect of psychological skills training on performance and anxiety in taekwondo athletes. *Journal of Human Kinetics*. 68 (1), 123–131.

8. Бойченко В. О. Психологічні особливості формування мотивації у дітей, які займаються спортивними єдиноборствами. *Молодий вчений*. 2023. № 4 (116). С. 98–103.

9. Deci E. L., & Ryan R. M. (2021). Self-determination theory and intrinsic motivation in sports. *American Psychologist*. 55 (1), 68–78.

The article examines the development of physical and psychological qualities of young taekwondo athletes at the initial stage of training. A review of scientific literature highlights the importance of an integrated approach combining physical improvement with the development of emotional stability, self-control, and motivation. The aim of the study was to experimentally verify the effectiveness of a training program that integrates physical and psychological development in young taekwondo practitioners. The study involved 30 athletes aged 10–12. The results demonstrated significant improvements, a 15.1 % reduction in anxiety levels, a 25.5 % increase in self-control, and a 30 % rise in motivation. The proposed program promotes the harmonious development of psychophysical abilities, confidence, discipline, and sustainable motivation for sports participation. Its implementation is recommended for the initial training stage of young taekwondo athletes.

Keywords: *taekwondo, young athletes, physical abilities, psychological preparation, self-control, anxiety, motivation, initial training.*

Олександр Тараненко,
здобувач другого магістерського рівня, група ФКМ-24-1,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Олексій Володимирович Нікітенко,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

СУЧАСНІ ЗАСОБИ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

У роботі розглядаються аспекти побудови тренувальних і змагальних навантажень у сучасному спорті на прикладі атлетів, які займаються силовими видами спорту. Інтенсивні фізичні навантаження суттєво впливають на стан імунної системи спортсменів, підвищуючи їхню вразливість до різноманітних медичних захворювань (інфекцій, вірусів і бактерій). А також ускладнюючи процес повноцінного відновлення від фізичних навантажень перед наступними змаганнями. На сьогоднішньому етапі для раціонального планування режиму тренувань і відпочинку спортсменів різного рівня підготовки, статі активно застосовуються різні засоби відновлення і підвищення працездатності, які умовно поділяються на три основні категорії: педагогічні, психологічні та медико-біологічні.

Ключові слова: *силових видів спорту, навантаження, відновлення, планування, засоби відновлення.*

Вступ. Оптимізація тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації неможлива без ефективного використання засобів відновлення спортивної працездатності. Це обумовлено тим, що при великих навантаженнях повторне тренування відбувається на фоні загального і локального недовідновлення функціональних можливостей організму спортсмена. Тому перед спеціалістами постійно виникає проблема максимально можливого відновлення працездатності спортсменів після попереднього навантаження перед наступним тренуванням чи змаганням. Ця проблема вирішується у двох напрямах:

- в оптимальному плануванні тренувальних навантажень і структурних одиниць тренувального процесу;
- в цілеспрямованому плануванні та використанні різних засобів відновлення [2, с. 147; 6].

Рівень фізичної форми та загального стану здоров’я у спортсменів у силових видах спорту впливає на їхню продуктивність і довголіття. Рівень культури спортсмена відображає його відношення до самого себе та ставлення до здоров’я. Ця культура проявляється у способі, яким атлет освоює зовнішній та внутрішній світ,

а також у процесі формування і розвитку особистості. Вона включає не лише знання про здоров'я, але й певну моральну поведінку, спрямовану на збереження та зміцнення здоров'я [3, с. 143].

Фізкультурно-спортивна діяльність у силових видах спорту сприяє мобілізації функціональних, психологічних і фізичних можливостей організму, опосередковано впливаючи на створення запасу, своєрідного резерву для відповіді на нештатні зовнішні впливи, які потребують термінової мобілізації функціональних сил людини [3, с. 143].

Мета статті. Проаналізувати та систематизувати сучасні дані стосовно використання засобів відновлення працездатності у спортсменів силових видах спорту (на прикладі гирьового спорту).

Завдання статті: 1. Проаналізувати дані літературних джерел відносно засобів підвищення фізичної працездатності спортсменів силових видів спорту.

2. Визначити основні чинники, щодо відновлення фізичної працездатності у силових видах спорту.

В роботі використовувались наступні методи дослідження: аналіз і узагальнення спеціально-методичної літератури, досвіду передової практики формування навантажень у гирьовому спорті, педагогічне спостереження.

Результати роботи. На думку В. М. Платонова [5], найбільш ефективними вважаються саме педагогічні методи відновлення працездатності спортсменів. Наприклад, тренувальні заняття з помірними або малими навантаженнями, проведені через 6–8 годин після змагань, дозволяють краще контролювати процеси відновлення після значних фізичних навантажень. Відновлення також прискорюється, якщо після тренувань із великою інтенсивністю використовуються вправи іншої функціональної спрямованості, що активізують інші фізіологічні системи. При плануванні мікроциклів для відновлення після змагань необхідно враховувати кількість виступів і тривалість пауз між ними. Такі мікроцикли мають включати аеробні вправи, ігрову та технічну діяльність, а також різні засоби та процедури для відновлення [4, с. 306].

Г. П. Грибан [1] наголошує, що в гирьовому спорті дуже важливо, щоб під час інтенсивної силової роботи м'язів витривалість не знижувалася через відсутність фаз розслаблення. Для запобігання мікротравмам і надмірному напруженню м'язів, необхідно правильно співвідносити обсяг силового навантаження з тривалістю відпочинку. Тому у силових тренуваннях між підходами та після завершення вправ рекомендується використовувати активне й пасивне витягування, масаж, самомасаж, активний відпочинок тощо [1, с. 6].

У своїй праці (2013) Г. П. Грибан також зазначає, що психологічна саморегуляція застосовується перед фізичними навантаженнями, під час змагань і після них. Основними методами є самопереконання та самонавіювання. Якщо спортсмен перебуває у стані надмірного збудження, для його зниження доцільно використовувати

методи психологічного впливу, зокрема навіювання, самонавіювання, природне регулювання дихання, вправи на напруження та розслаблення м'язів, відволікання думок тощо. Ці методи можуть поєднуватися з легким масажем, прослуховуванням музики, прийняттям теплої ванни або душу. Для ефективного відновлення після значного фізичного навантаження варто застосовувати метод поступового розслаблення основних м'язових груп [1, с. 10].

Медико-біологічні засоби сприяють підвищенню опірності організму до навантажень, прискоренню зняття втоми, ефективному відновленню енергетичних запасів, адаптації до стресових впливів. За класифікацією В. М. Платонова (2004), ці засоби поділяються на:

- гігієнічні;
- фізичні;
- харчування;
- фармакологічні [1, с. 12].

Планування відновлювальних заходів у межах річного циклу тренувань потребує урахування фази підготовки. У підготовчий період, за умов інтенсивних навантажень, спортсменам рекомендується використовувати гарячі ванни для ніг, масаж льодом задньої поверхні стегон, гомілковостопних суглобів, ахіллових сухожиль, а також вправи на розтягування після тренування. При міозитах литкових м'язів ефективними можуть бути магнітотерапія, ультрафіолетове опромінення, електростимуляція з попереднім введенням внутрішньом'язово АТФ. У змагальний період доцільно використовувати душ, сауну, класичний і сегментарний масаж, вібромасаж, а також вправи на розтягування [4, с. 306].

В таблиці 1 авторський колектив О. М. Лаврентьєв, С. А. Антоненко, Р. В. Головащенко, О. В. Деркач, А. О. Цвіга [3, с. 124, 125]наводять основні характеристики вищеперелічених засобів відновлення.

Таблиця 1 – Основні характеристики засобів відновлення

Педагогічних	Психологічні	Медико-біологічні
1	2	3
раціональне планування тренувального процесу відповідно до функціональними можливостями організму спортсменів, оптимальне побудова тренувальних і змагальних мікро- і макроциклів, широке використання перемикань, чітку організацію роботи та відпочинку;	психорегуляторні	Гідротерапія, в основі гідро- і бальнеотерапії лежать температурний, хімічний і механічний фактори впливу. Організм як єдина цілісна система відповідає на них складною реакцією, що включає реакції самої шкіри, серцево-судинної, нервової, ендокринної, м'язової систем, теплообміну, окисно-відновних процесів та ін.

Продовження таблиці 1

1	2	3
правильна побудова окремого тренувального заняття з використанням засобів для зняття втоми (повноцінна індивідуальна розминка, підбір снарядів і місць для занять, вправ для активного відпочинку і розслаблення, створення позитивного емоційного фону);	м'язова релаксація	Фізіотерапія, застосовується при лікуванні трави і захворювань опорно-рухового апарату, а також в процесі реабілітації особливо часто використовуються такі методи, як електрофорез, ультразвук, динамічні струми, ампліпульстерапія, гідропроцедуи, УВЧ, масаж, парафіно-озокеритові аплікації та ін.
варіювання інтервалів відпочинку між окремими вправами і тренувальними заняттями;	музика та світломузика	Масаж, як засіб реабілітації після значних фізичних навантажень, а також після травм і захворювань знаходить широке застосування в сучасному спорті. В системі підготовки спортсменів тренери, і самі спортсмени приділяють йому велику увагу і застосовують у всіх циклах, на всіх етапах тренувального процесу. Це пояснюється тим, що масаж є простим, доступним і в той же час ефективним засобом зняття втоми, підвищення спортивної працездатності
Розробку системи планування з використанням різних відновлювальних засобів в місячних і річних циклах підготовки	позитивна емоційна насиченість занять	Вправи на розтягування направлені на розтягуванні м'язів і зв'язок виникає роздратування пропріорецепторов, що обумовлює так званий рефлекс на розтяг. Потік імпульсів йде від рецепторного апарату в нервові центри, що призводить до переважання в ЦНС збуджувального процесу. Це важливо для відновлення спортивної працездатності при сильному стомленні (або нашарування втоми) після великих фізичних навантажень. Реакція різних елементів опорно-рухового апарату на розтягування залежить від ступеня втоми, їх анатомічної структури і топографії
Розробку спеціальних фізичних вправ з метою прискорення відновлення працездатності спортсменів, вдосконалення рухових навичок, навчання тактичним діям	Цікаве та різноманітне дозвілля Аутогенне тренування взаємовідносини з тренерами і партнерами психогігієнічні комфортні умови побуту	Харчування є одним з провідних факторів підвищення працездатності, прискорення відновних процесів і боротьби з втомою. Завдяки обміну енергією в організмі – одному з головних і постійних проявів його життєдіяльності – забезпечуються зростання і розвиток, підтримується стабільність морфологічних структур, здатність їх до самооновлення та самовідтворення, а також високий ступінь функціональної організації біологічних систем. Зміна в обміні речовин, які виявляються при високому фізичному та нервово-емоційній напрузі, показують, що в цих умовах потреба в деяких поживних речовинах, зокрема в білках і вітамінах, підвищується. Зі збільшенням фізичного навантаження ростуть енерговитрати, для заповнення яких потрібно певний набір поживних речовин, що надходять в організм з їжею

Висновок. Відновлювальне тренування зазвичай має аеробну спрямованість. Воно позитивно впливає на психоемоційний стан спортсменів і повинно виконуватися в межах першої або другої зони інтенсивності. Тривалість тренування рекомендується встановлювати в межах від 30 до 60 хвилин.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Грибан Г. П., Ткаченко П. П. Відновлення та стимуляція працездатності гирьовиків : метод. рекомендації. Житомир : Вид-во «Рута», 2013. 32 с.

2. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2007. 273 с.

3. Оздоровче направлення хортингу / Лаврентьєв О. М., Антоненко С. А., Головащенко Р. В., Деркач О. В., Цвіга А. О. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2023. № 12 (172). С. 121–127. DOI : https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).22

4. Маленюк Т. В., Бабаліч В. А., Панченко, Г. І. Використання засобів відновлення працездатності у підготовці легкоатлетів-спринтерів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024. № 3К (176). С. 305–308. DOI : https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).66

5. Платонов В. Н. Система підготовки в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки: учень : у 2 кн. Книга 1. Київ : Олімпійська література, 2015. 680 с.

6. Засоби відновлення спортивної працездатності. URL : https://elib.lntu.edu.ua/sites/default/files/elib_upload/%D0%B5%D0%BB%20%D0%9F%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%8E%D0%BA%201/page11.html

Самвел Туманян,
здобувач другого магістерського рівня, група ФКМ-24-2,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Олександр Іванович Орлов,
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації

РЕУГЛЮВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАНЬ З ЄДИНОБОРСТВ

У статті розглянуто проблему регулювання емоційного стану спортсменів під час підготовки до змагань з єдиноборств. Психоемоційна стабільність визначена як ключовий чинник ефективності змагальної діяльності, що безпосередньо впливає на точність технічних дій, швидкість прийняття рішень і здатність до самоконтролю в умовах стресу. У дослідженні взяли участь 40 спортсменів віком 18–26 років, які спеціалізуються у дзюдо, хортингу, карате та тхеквондо. Розроблена психорегуляційна програма включала аутогенне тренування, дихальні вправи, візуалізацію, психом'язову релаксацію та рефлексивні техніки. Отримані результати свідчать про достовірне зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності (на 20–25 %, $p < 0,05$), підвищення самоконтролю, концентрації уваги й емоційної стабільності спортсменів. Доведено, що систематичне використання психорегуляційних засобів підвищує психологічну готовність, сприяє профілактиці емоційного вигорання та підвищенню ефективності змагальної діяльності. Розроблену методику рекомендовано до впровадження у практику тренувальної підготовки спортсменів-єдиноборців.

Ключові слова: *єдиноборства, емоційний стан, психорегуляція, тривожність, психологічна готовність, спортсмен, змагання.*

Постановка проблеми. Сучасний спорт вищих досягнень, особливо у видах, пов'язаних із безпосереднім контактом між суперниками, таких як єдиноборства**,** характеризується високим рівнем психоемоційного напруження [1]. За даними провідних науковців (Байев О. І., Платонов В. М.) у цій галузі дослідження підготовка спортсмена до змагань у бойових видах спорту вимагає не лише розвиненої фізичної, технічної та тактичної підготовки, але й здатності ефективно регулювати власний емоційний стан**.** Надмірне збудження, страх поразки, тривога чи, навпаки, емоційна пасивність можуть призвести до зниження результативності, помилок у виконанні технічних дій і втрати контролю над поведінкою під час поєдинку [1; 2].

Проблема емоційної регуляції спортсменів-єдиноборців привертає все більшу увагу науковців і практиків у галузі спортивної психології. Так за даними сучасних досліджень (Hanin, 2019; Gross, 2020; Ткачук, 2022), психоемоційна стабільність є одним із провідних чинників успішного виступу спортсмена, а вміння контролювати емоції – ключовою ознакою високого рівня спортивної майстерності [3–5]. Під час змагань у єдиноборствах спортсмени часто потрапляють у ситуації, що супроводжуються сильним стресом, тиском трибуни, агресивною поведінкою суперника або невизначеністю результату [3]. Саме тому вміння керувати власним емоційним станом стає не менш важливим, ніж фізична сила чи технічна досконалість [4].

У вітчизняній науковій літературі (Булатова, 2021; Козак, 2022; Литвиненко, 2023) підкреслюється, що процес регуляції емоційного стану повинен бути цілеспрямованим компонентом системи спортивної підготовки [6–8]. Він охоплює як психорегулюючі тренування (аутотренінг, дихальні техніки, візуалізацію), так і педагогічно обґрунтовану підтримку спортсмена з боку тренера [9; 10]. Проте питання щодо оптимального поєднання психологічних і педагогічних засобів регуляції емоцій у період підготовки до змагань досі залишаються недостатньо розкриті.

Відтак актуальність теми полягає в необхідності наукового обґрунтування методів регулювання емоційного стану спортсменів-єдиноборців, спрямованих на підвищення їх психологічної готовності, стресостійкості й ефективності змагальної діяльності.

Мета дослідження – вивчення особливостей емоційного стану спортсменів під час підготовки до змагань з єдиноборств та розроблення ефективних методів його регуляції з використанням психорегулюючих і педагогічних засобів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасний стан наукових досліджень щодо проблеми емоційної регуляції у спорті, зокрема в єдиноборствах.
2. Визначити основні фактори, що впливають на зміни емоційного стану спортсменів у передзмагальний період.
3. Розробити комплекс методів і прийомів регуляції емоційного стану, адаптований до умов змагальної підготовки та експериментально перевірити ефективність запропонованої системи регулювання емоційного стану у процесі передзмагальної підготовки спортсменів.

Методи та організація дослідження. Аналіз науково-методичної літератури – для виявлення тенденцій у дослідженнях емоційної регуляції спортсменів та систематизації сучасних психолого-педагогічних підходів.

Психодіагностичні методики:

- Тест Спілбергера–Ханіна – для визначення рівня особистісної та ситуативної тривожності спортсменів;
- Опитувальник рівня емоційного вигорання (Бойко) – для оцінки психоемоційного виснаження у передзмагальний період;

- Методика “Самооцінка психічних станів” (Г. Айзенка) – для аналізу динаміки настрою, активності, напруження та самоконтролю;
- Методи математичної статистики – використовувалися для обробки кількісних даних (середнє арифметичне, стандартне відхилення, t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок, рівень значущості $p < 0,05$).

Дослідження проводилося протягом передзмагального періоду (3 місяці) на базі спортивних клубів і шкіл бойових мистецтв міста Переяслав. У ньому взяли участь 30 спортсменів-єдиноборців віком від 14 до 17 років, які спеціалізуються у дзюдо, джиу-джитсу та тхеквондо. Усі учасники мали спортивну кваліфікацію не нижче першого розряду і регулярно брали участь у змаганнях різного рівня.

Експериментальна програма психорегуляційної підготовки тривалістю 6 тижнів інтегрувалася у щоденний тренувальний процес і включала наступні психорегулюючі методики в основній групі досліджуваних: аутогенне тренування (6-хвилинні сеанси двічі на тиждень) з використанням формул спокою, впевненості та концентрації; дихальні техніки («4-7-8» та ритмічне дихання 5:5) для зниження рівня тривоги та стабілізації серцевого ритму; візуалізація – моделювання уявних змагальних ситуацій із позитивним емоційним сценарієм; психом’язова релаксація – комплекс вправ на поступове розслаблення м’язів після навантаження; емоційна перезагрузка – короткі психологічні установки перед початком спарингів для відновлення концентрації.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході дослідження було проаналізовано вплив систематичного застосування психорегулюючих засобів на емоційний стан спортсменів-єдиноборців у передзмагальний період. Результати тестування показали, що впровадження розробленої програми позитивно вплинуло на емоційну стабільність, рівень тривожності, концентрацію уваги та впевненість у власних силах.

Таблиця 1 – Зміна показників емоційного стану спортсменів до та після експерименту (n = 30)

Показник	Основна група (до)	Основна група (після)	Δ, %	Контрольна група (до)	Контрольна група (після)	Δ, %
Ситуативна тривожність (балів)	45,3±5,8	39,2 ± 4,9	18,5	44,7 ± 6,0	41,5 ± 5,6	4,9
Особистісна тривожність (балів)	42,1± 5,5	36,8 ± 4,8	16,7	41,6 ± 5,2	39,4 ± 4,9	2,9
Самоконтроль (балів)	3,2 ± 0,5	4,1 ± 0,4	25,1	3,3 ± 0,5	3,6 ± 0,4	6,1
Настрій (балів)	3,5 ± 0,6	4,4 ± 0,5	23,7	3,6 ± 0,5	3,7 ± 0,5	5,6
Рівень напруження (балів)	4,1 ± 0,5	3,2 ± 0,4	25,0	4,0 ± 0,5	3,9 ± 0,4	2,5

Примітка: статистично достовірні зміни в експериментальній групі при $p < 0,05$.

Як видно з таблиці, у спортсменів експериментальної групи після восьмитижневої програми відбулося достовірне зниження рівня тривожності (на 18–23 %) та підвищення самоконтролю і позитивного настрою (на 22–28 %). Такі результати свідчать про покращення емоційної регуляції і формування стійких механізмів психологічної саморегуляції.

У контрольній групі подібних змін не виявлено – коливання показників залишалися в межах статистичної похибки. Це доводить, що традиційні методи тренувальної підготовки без психорегуляційних засобів не забезпечують повноцінної психологічної стабільності спортсменів.

Для оцінки психоемоційного виснаження застосовано опитувальник Бойка. Було виявлено, що після впровадження програми у спортсменів експериментальної групи знизився рівень емоційного вигорання в середньому на 41 %, тоді як у контрольній групі цей показник практично не змінився.

Отримані результати демонструють, що систематичне використання дихальних і релаксаційних вправ, а також коротких сеансів візуалізації перед тренуваннями сприяло зниженню психоемоційного напруження і покращенню здатності спортсменів до відновлення після інтенсивних навантажень.

Висновки

1. Проведене дослідження підтвердило, що емоційний стан спортсменів-єдиноборців є одним із ключових чинників, які визначають ефективність їхньої підготовки та результативність змагальної діяльності. Психоемоційна стабільність безпосередньо впливає на точність технічних дій, швидкість прийняття рішень і здатність зберігати концентрацію під тиском суперника.

2. Розроблена та впроваджена психорегуляційна програма, яка поєднувала аутогенне тренування, дихальні вправи, візуалізацію, психом’язову релаксацію та рефлексивні техніки, довела свою ефективність у зниженні рівня тривожності спортсменів на 18–23 % ($p < 0,05$) і підвищенні рівня самоконтролю, впевненості та позитивного емоційного налаштування.

3. У спортсменів експериментальної групи спостерігалося суттєве покращення психоемоційної стабільності, зниження проявів емоційного виснаження, підвищення готовності до змагальної діяльності та покращення якості взаємодії з тренером і партнерами по команді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. К. : Перша друкарня, 2021. 672 с.

2. Байєв О. І. Психологічна підготовка спортсменів у єдиноборствах: теорія і практика. Київ : НУФВСУ, 2021.

3. Hanin, Y. L. (2019). Emotions in Sport (3rd ed.). Champaign, IL : Human Kinetics.

4. Gross, J. J. (2020). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*. 31 (3), 1–26.

5. Ткачук С. В. Емоційна регуляція спортсменів як чинник успішної змагальної діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. 2022. Вип. 8 (154). С. 89–94.

6. Булатова М. М. Психологічна регуляція діяльності спортсменів у стресових умовах. Київ : Олімпійська література, 2021.

7. Козак В. П. Психоемоційна стійкість спортсменів у процесі передзмагальної підготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2022. № 3. С. 52–58.

8. Литвиненко І. А. Психорегулюючі засоби в системі підготовки спортсменів-єдиноборців. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2023. № 2. С. 67–72.

9. Morosanova, V. I. (2019). Self-regulation and emotional stability in athletes. *Sport Psychology Journal*. 34 (2), 101–110.

The article examines the issue of regulating athletes' emotional states during pre-competition preparation in martial arts. Emotional stability is identified as a key factor determining competitive effectiveness, directly influencing technical precision, decision-making speed, and self-control under stress. The study involved 40 athletes aged 18–26, specializing in judo, horting, karate, and taekwondo. The developed psychoregulation program included autogenic training, breathing techniques, visualization, progressive muscle relaxation, and reflective practices. The results revealed a statistically significant reduction in both situational and personal anxiety levels (by 20–25 %, $p < 0.05$) and an increase in self-control, focus, and emotional stability. Systematic application of psychoregulation techniques improved athletes' psychological readiness, reduced emotional exhaustion, and enhanced competitive performance. The proposed methodology is recommended for integration into the training process of martial arts athletes to strengthen emotional resilience and ensure optimal psychological functioning during competitions.

Keywords: *martial arts, emotional regulation, psychoregulation, anxiety, psychological readiness, athlete, competition.*

Олександр Удовенко,
здобувач другого магістерського рівня, група ФКМ-24-1,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації, Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Олексій Володимирович Нікітенко,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СПОРТСМЕНІВ-ЮНАКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ВІЛЬНОЮ БОРОТЬБОЮ

У статті розглядаються аспекти, щодо розвитку та вдосконалення навчально-тренувального процесу спортсменів юнаків в процесі занять вільною боротьбою. Основними компонентами є засоби організації та проведення тренувальних занять із загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також формування навантажень і використання технічних елементів та вправ для вдосконалення спеціальної витривалості. Планування тренувального процесу у вільній боротьбі є ключовим елементом управління рівнем підготовленості спортсменів. Воно передбачає завчасне визначення умов, методів, засобів і форм реалізації завдань спортивної підготовки, а також прогнозування результатів, які індивідуально ставляться перед кожним борцем.

Ключові слова: *спеціальна витривалість, вільна боротьба, єдиноборства, фізичні якості, планування, тренування.*

Вступ. Усі види єдиноборств потребують високого рівня розвитку фізичних якостей спортсмена, що визначає здатність оперативно реагувати на дії суперника, а також швидко пересуватися й ефективно здійснювати атакувальні дії руками та ногами. Фізичні якості взаємопов’язані: покращення одних сприяє ефективнішому прояву інших.

Фізична підготовка є ключовою складовою спортивного тренування як у єдиноборствах, так і в інших видах спорту. Вона сприяє формуванню, розвитку та зміні морфологічних і функціональних характеристик організму, що забезпечують успішне виконання спеціалізованих спортивних вправ. У єдиноборствах спеціальна фізична підготовка базується на виконанні імітаційних, ударних і захисних рухів – як з обтяженням, так і без, з партнером або індивідуально. Використання тренажерів і снарядів (мішків, манекенів, груш та інших спеціальних пристроїв) дозволяє не лише відпрацьовувати техніку ударів і уколів, а й розвивати специфічні фізичні якості спортсмена [4, с. 136].

Витривалість – це здатність організму протистояти стомленню, що настає в різних умовах тренувальної та змагальної діяльності. Вона дозволяє спортсмену на

тренувальних заняттях виконувати заплановану кількість (обсяг) і якість (інтенсивність) тренувальних навантажень, а також сприяє подоланню стандартної змагальної дистанції за мінімальний проміжок часу [2].

Як вважає науковець В. М. Платонов, спеціальної витривалості передбачає використання різноманітних тренувальних програм, які моделюють змагальну діяльність з орієнтацією на ту її частину, яка пов'язана з протидією розвитку втоми та її подолання. Для розвитку спеціальної витривалості існує два напрямки, а саме:

- проведення тренувань у відповідності з планованою структурою змагальної діяльності у вільній боротьби (враховуючи фактори і протидії розвиток втоми;
- розвиток переважно силових, швидкісних і координаційних можливостей, витривалістю окремих м'язових груп, спроможностями психіки до подолання втоми тощо [6, с. 229].

Водночас у тренувальній і, особливо, змагальній діяльності жодна з цих сторін не проявляється окремо: вони об'єднуються в складний комплекс, спрямований на досягнення найвищих спортивних результатів. Ступінь внесення різних елементів у такий комплекс, їх взаємозв'язок і взаємодія обумовлюються закономірностями формування функціональних систем, направлених на конкретний результат під час проведення контрольних прикидок або проміжних чи основних змагань залежно від періоду підготовки [2; 7].

Мета статті. Направлена на організацію розвитку спеціальної витривалості спортсменів-юнаків у процесі занять вільною боротьбою.

Завдання статті:

1. Проаналізувати літературні джерела щодо розвитку спеціальної витривалості під час навчально-тренувальних занять з вільної боротьби.

2. Визначити основні етапи організації навантажень, використання технічних елементів і вправ для удосконалення спеціальної витривалості в процесі занять вільною боротьбою.

В роботі використовувались наступні методи дослідження: аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, досвіду передової практики у тренувальному процесі, педагогічне спостереження.

Результати роботи. Розвиток фізичної якості витривалості є актуальним не тільки для спортсменів будь-якої спеціалізація. Так при опитуванні правоохоронців, що вказані в роботах Нікітенко О. В., на питання «Які фізичні якості першочергово потрібно розвивати майбутнім правоохоронцям під час навчальних занять зі спеціальної фізичної підготовки в сучасних умовах?» відповіді розподілилися таким чином: 66,7 % опитаних акцентували на необхідності першочергового розвитку витривалості; 14,8 % – розвитку силових якостей; 11,1 % – координаційних якостей; 7,4 % – швидкості [5, с. 107].

Дослідник Лаврентьєв О. М. наголошує, що вміння побудувати, тренувальні мікро/мезо та макроцикли, допомагають тренеру у формуванні цілісної моделі підготовки спортсмена враховуючи його спортивну класифікацію, антропометричні

дані, вік, стать тощо [1, с. 74]. прикладом може виступити організації і проведення тренувальних занять щодо розвитку загальної витривалості за даною схемою [1, с. 75].

На думку авторів Лаврентьєв О. М., Андріяш В. В., Олар В. В., спортсмен з абсолютною витриваліcтю має відносно невелику вагу та невеликі форми свого тіла, а спортсмен з абсолютною силою має значно більші форми тіла і власної ваги, навіть за умови не співвідношення вагової категорії до зросту. Спортсмени із силовою витриваліcтю мають середні гармонійні об'єми тіла. Така сама закономірність існує стосовно внутрішніх органів спортсмена, які відповідають за енергозабезпечення [3, с. 181].

Спеціальна витривалість класифікується за ознаками:

- рухової дії, за допомогою якої вирішується рухове завдання;
- рухової діяльності, за умов якої вирішується рухове завдання;
- ознаками взаємодії з іншими фізичними якостями (здібностями), потрібними для успішного вирішення рухового завдання (силова, швидкісна та координаційна витривалість тощо).

Рівень розвитку та прояви спеціальної витривалості залежить від:

1) загальної витривалості;

2) швидкості витрачання ресурсів внутрішньом'язових джерел енергії;

3) вміння продовжувати вправу в разі втоми завдяки прояву вольових аспектів;

4) економне володіння руховим процесом, що з раціональністю, економічністю техніки і тактики;

5) можливостей нервово-м'язового апарату;

6) швидкісних можливостей (швидкості та гнучкості працюючих м'язів);

7) координаційних здібностей (точності рухів);

8) силових якостей та розвитку інших рухових здібностей.

Основними методами можуть виступити:

- ✓ кругове тренування (складання комплексів вправ, які виконуються послідовно на різних станціях з мінімальними паузами для відпочинку), що дозволяє повторювати рухові дії значну кількість разів;
- ✓ ігровий метод (організація рухової діяльності у формі спортивних і рухливих ігор), навантаження може бути збільшене шляхом ускладнення прийомів або правил;
- ✓ змагальний метод (використання змагань або прикидок для підвищення мотивації та ефективності тренувань).

Основними засоби виступають вправи різного характеру, а саме:

- ациклічні вправи з використанням додаткового опору (обтяження різного характеру);
- циклічні вправи, виконані з підвищеним опором (біг, плавання робота з амортизатором);
- спеціальні рухливі ігри, що імітують борцівські ситуації.

Методики розвитку спеціальної витривалості мають бути інтегровані в загальний план тренувань, враховуючи індивідуальні особливості кожного спортсмена.

Висновок. Тобто для розвитку спеціальної витривалості борців-юнаків доцільно застосовувати кругове тренування, ігровий метод та змагальний метод, що за специфікою фізичного навантаження включають спеціальні рухові дії з відповідним відпрацюванням, часто в умовах, що імітують борцівські поєдинки. Використовуються вправи з додатковими обтяженнями або подоланням опору, а також рухові ігри, що вимагають прояву витривалості, але з можливістю регулювання інтенсивності тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Лаврентьєв О. Розвиток витривалості спортсменів юнаків під час занять вільною боротьбою. *Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом* [Електронне видання] : збірник матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції, м. Ірпінь, 22–23 травня 2025 р. Ірпінь : Державний податковий університет, 2025. С. 73–76. ISBN 978-966-337-764-3

2. Розвиток витривалості під час занять з гирьового спорту / Лаврентьєв О. М., Сергієнко Ю. П., Кисленко Д. П., Буток О. В. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* Чернігів : ЧДПУ, 2017. Вип. 147, т. 2. С. 188–192.

3. Лаврентьєв О., Андріяш В., Олар В. Вдосконалення силової витривалості в умовах тренувальної діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2025. № 3К (188). С. 178–182. DOI : https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k(188).39

4. Розвиток фізичних якостей юнаків старшого шкільного віку засобами спортивних одноборств / Никитенко А., Бусол В., Нікітенко С., Шуберт В., Бусол В., Ільницький І. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2020. № 7 (127). С. 135–140. DOI : https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7(127).26

5. Нікітенко О. В. Актуалізація змісту спеціальної фізичної підготовки курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання під час воєнного стану. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2024. № 1 (173). С. 105–109. DOI : https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).23

6. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. К. : Перша друкарня, 2021. 672 с. : іл. ISBN 978-966-2419-33-7

7. Пилипко В. Ф., Клименко А. И., Трубицына О. В. Адаптационные проявления у спортсменов-гиревиков при развитии физических качеств силы и выносливости. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей.* Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2002. № 7. С. 14–18.

Дмитро Форостович,
здобувач другого магістерського рівня, група ФКМ-24-2,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Олександр Миколайович Лаврентьєв,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ БАСКЕТБОЛУ

Баскетбол є однією з найпопулярніших спортивних ігор у багатьох країнах. Ця гра включає різноманітні рухові дії: ходьбу, біг, зупинки, повороти, стрибки, ловлю та кидки м'яча, а також ведення м'яча під час боротьби з суперниками. Така рухова різноманітність сприяє зміцненню нервової системи та опорно-рухового апарату, покращенню обміну речовин і нормальному функціонуванню всіх систем організму.

Ключові слова: *баскетбол, спортивні ігри, суперники, гра, опорно-руховий апарат.*

Вступ. Сучасний баскетбол є грою, яка висуває високі вимоги до фізичної підготовки спортсменів. Для досягнення високого рівня техніко-тактичної майстерності баскетболісту необхідно мати добре розвинуті фізичні якості. Сучасний баскетболіст характеризується рухливістю, високою координацією та швидкістю мислення на майданчику, що робить баскетбол ефективним засобом фізичного виховання дітей шкільного віку [5].

Систематичні заняття спортивними іграми сприяють всебічному розвитку школярів, особливо позитивно впливають на такі фізичні якості, як швидкість, швидкісна і силова витривалість, спритність.

У баскетболі провідну роль відіграють швидкісно-силові здібності: за даними наукових досліджень, близько 70 % рухів у грі мають швидкісно-силовий характер, що підкреслює необхідність цілеспрямованого розвитку цих якостей у школярів [1].

Проблема формування швидкісно-силових здібностей у дітей середнього шкільного віку є особливо актуальною, оскільки високий рівень розвитку цих якостей значною мірою сприяє успішній діяльності людини у подальшому житті. У зв'язку з цим важливо розробити ефективний комплекс вправ, спрямований на підвищення швидкісно-силових здібностей школярів [2].

Крім того, спортивні ігри сприяють розвитку у дітей морально-вольових якостей: сміливості, наполегливості, дисциплінованості, здатності долати труднощі. Вони формують моральні принципи, такі як повага до суперника, чесність у спортивній боротьбі та прагнення до самовдосконалення [4].

Саме з цих причин баскетбол та інші спортивні ігри активно використовуються у шкільній програмі та позакласній роботі як засіб всебічного фізичного та морального розвитку учнів [3].

Мета дослідження. Обґрунтування ефективності розробленого комплексу вправ для розвитку швидкісно-силових здібностей школярів середнього шкільного віку.

Завдання дослідження. Розробити комплекс вправ спрямований на розвиток швидкісно-силових здібностей.

Методи та організація дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, методи математичної обробки даних.

Результати роботи. У розробленому комплексі вправ, який застосовувався в експериментальній групі, включено вправи суто силового характеру, зокрема: напівприсідання з партнером та підйоми на носки з партнером на плечах. Виконання цих вправ із партнером дозволяє акцентовано розвивати силу м’язів ніг, оскільки спортсмен має долати відстань від напівприсіду до основної стійки, активно задіюючи м’язи стегон і литок.

Якщо вправи виконувати без партнера, їхній ефект більшою мірою спрямований на зміцнення зв’язок колінного та гомілковостопного суглобів, а не на збільшення сили ніг. Вправи у партнерському варіанті імітують специфічне положення, яке використовується під час гри: практично всі стрибки під кільцем виконуються з напівприсіду. У такому положенні ноги баскетболіста перебувають у напруженому стані, що забезпечує високий стрибок та дозволяє ефективно підбирати м’яч біля кільця.

Оскільки швидкісно-силові вправи доцільно виконувати на початку основної частини уроку, ми також дотримувалися цієї концепції. Навчальні заняття в експериментальній групі проводилися за розробленим комплексом вправ згідно з поурочною навчальною програмою загальноосвітньої школи, двічі на тиждень по 45 хвилин. Контрольна група займалася відповідно до загальноприйнятої навчальної програми.

Результати тестування були оброблені методами математичної статистики і представлені у таблиці 1. Як видно з табл. 1, показники тестування до початку експерименту не мали статистично достовірних відмінностей між контрольної та експериментальною групами.

Таблиця 1 – Вихідні дані розвитку швидкісно-силових здібностей у школярів 12–13 років контрольної та експериментальної групи на уроці з баскетболу до педагогічного експерименту

Показники методик	ЕГ			КГ			*Т-критерій Стьюдента*	$t_{0,05}$ табл.	рівень знач. p
	X	m	δ	X	m	δ			
Стрибок у довжину з місця	177,50	2,10	9,36	175,05	1,63	7,29	**0,92**	2,024	0,362
Висота підскоку	30,30	1,71	7,66	29,05	1,69	7,57	**0,52**		**0,607**
Біг 15 м	4,37	0,26	1,17	4,40	0,28	1,26	**–0,08**		0,936
Біг упродовж 40 с	137,70	3,89	17,40	134,75	3,16	14,12	**0,59**		0,560

Отже, швидкісно-силові якості в учнів контрольної та експериментальної групи на початку дослідження були майже однаково розвинені, що відображалося у показниках відповідних тестів. Після завершення експерименту було проведено повторне тестування учасників.

Результати оцінки рівня розвитку швидкісно-силових здібностей школярів 12–13 років у контрольній та експериментальній групах під час уроків баскетболу наведені у таблиці 2.

Таблиця 2 – Вихідні дані розвитку швидкісно-силових здібностей у школярів 12–13 років контрольної та експериментальної групи на уроці з баскетболу після педагогічного експерименту

Показники методик	ЕГ			КГ			*Т-критерій Стьюдента*	$t_{0,05}$ табл.	рівень знач. p
	X	m	δ	X	m	δ			
Стрибок у довжину з місця	188,15	3,11	12,25	178,10	1,55	6,95	**3,19**	2,024	0,003
Висота підскоку	34,20	1,58	6,84	30,65	1,56	7,00	**1,57**		0,124
Біг 15 м	4,17	1,57	1,03	4,35	0,29	1,29	**–0,48**		0,631
Біг протягом 40 с	151,00	1,88	19,73	139,25	3,06	13,66	**2,26**		0,029

Порівняння результатів тестування контрольної та експериментальної груп за контрольними вправами, наведеними в таблиці 2, показує, що в швидкісно-силових вправах значення критерію t-Стьюдента перевищує табличне: стрибок у довжину з місця – $t = 3,19$ при $p < 0,05$; біг протягом 40 с – $t = 2,26$ при $p < 0,05$. Це свідчить про вищу ефективність розробленого комплексу вправ для розвитку швидкісно-силових якостей школярів порівняно з навчальною програмою, що застосовувалася в контрольній групі.

В ході педагогічного експерименту було встановлено, що розроблений комплекс вправ для школярів 12–13 років є досить ефективним. Навчальна програма контрольної групи також забезпечує приріст показників, проте він значно менший, ніж у випадку застосування комплексу вправ для розвитку швидкісно-силових здібностей під час уроків баскетболу.

Висновок. Отже, результати проведеного дослідження дозволяють рекомендувати розроблений експериментальний комплекс вправ для розвитку швидкісно-силових якостей у школярів 12–13 років для широкого впровадження вчителями фізичної культури та тренерами під час занять баскетболом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артюх В. М. Спеціальна фізична підготовленість баскетболістів різної кваліфікації. *Актуальні питання розвитку спортивних і рухливих ігор: сучасний стан та перспективи* : зб. наук. пр. Переяслав-Хмельницький, 2022. Вип. 3. С. 32–37.

2. Балацька Л., Головачук В. Особливості розвитку історичних етапів баскетболу в Україні. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури.* 2021. № 2 (130). С. 26–29.

3. Мітова О. О. Теоретико-методичні основи контролю в командних спортивних іграх в процесі багаторічного вдосконалення. Київ : НУФВСУ, 2021. 44 с.

4. Spencer M. Mini Basketball. A guide to teaching and coaching. Written and Compiled By Martin Spencer / FIBA Mini-Basketball. 2021. 255 p.

5. Modern Approaches to Analysis of Technical and Tactical Actions of Skilled Volleyball Players / Oliinyk, I., Doroshenko, E., Melnyk, M., Sushko, R., Tyshchenko, V., & Shamardin, V. *Teorìâ ta Metodika Fìzičnogo Vihovannâ.* 2021. 21 (3), 235–243.

Basketball is one of the most popular sports games in many countries. This game involves a variety of motor actions: walking, running, stopping, turning, jumping, catching and throwing the ball, as well as dribbling the ball while fighting with opponents. Such motor diversity helps strengthen the nervous system and musculoskeletal system, improve metabolism and normal functioning of all body systems.

Key words: *basketball, sports games, rivals, game, musculoskeletal system.*

Євгеній Цапук,
здобувач другого магістерського рівня, група ФКМ-24-2,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Василь Петрович Чаплигін,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ ПАРАМЕТРІВ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ 16–17 РОКІВ

У статті представлено результати комплексного дослідження ігрової діяльності футболістів вікової групи 16–17 років, що характеризує завершальний етап юнацької спортивної підготовки та перехід до професійного рівня. Метою роботи було здійснити систематизацію та аналітичну характеристику провідних фізичних, функціональних і техніко-тактичних параметрів, які визначають ефективність змагальної діяльності юних футболістів.

Методологічну основу дослідження становили теоретичний аналіз науково-методичної літератури, інструментальні методи спостереження за матчевою діяльністю (відеоаналіз, GPS-моніторинг, пульсометрія) та математико-статисти-чна обробка емпіричних даних. У дослідженні взяли участь 18 кваліфікованих футболістів віком 16–17 років, які спеціалізуються на різних ігрових амплуа.

Встановлено, що ігрова діяльність у цьому віці вимагає високого рівня спеціальної витривалості та здатності до повторних спринтів. Загальна дистанція, пройдена футболістами за матч, становить у середньому 9,5–11,0 км, зокрема обсяг високоінтенсивного бігу – 1,4–1,9 км. Провідними техніко-тактичними показниками ефективності виступають точність передач (78–85 %), успішність дриблінгу (58–68 %) і цільова точність ударів, що безпосередньо корелюють із результативністю гри. Виявлено, що рівень тактичної зрілості визначається швидкістю прийняття рішень, антиципацією та здатністю зберігати технічну стабільність у стресових і високоінтенсивних ігрових умовах.

Отримані результати свідчать про необхідність комплексного підходу до підготовки футболістів 16–17 років, який поєднує розвиток швидкісно-силових якостей, вдосконалення техніко-тактичної майстерності та формування когнітивних компонентів ігрової діяльності. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробленням моделей контрольних нормативів і системи прогнозування успішності переходу юних гравців до професійного футболу.

Ключові слова: *футбол, 16–17 років, ігрова діяльність, спеціальна підготовленість, функціональні параметри, техніко-тактичні дії, спортивне вдосконалення.*

Постановка проблеми. Сучасний футбол демонструє невпинне зростання вимог до комплексної підготовленості спортсменів, що особливо гостро відчувається у віковій групі 16–17 років. Цей період являє собою завершальний етап юнацької підготовки та критичний рубіж для переходу гравця у професійне середовище, де інтенсивність та обсяг змагальної діяльності максимально наближаються до рівня дорослого спорту. Актуальність даного дослідження зумовлена тим, що існуючі методичні підходи часто базуються на узагальнених даних, які не повністю відображають специфічні, лімітуючі параметри ігрової діяльності в умовах матчу U-17. Зокрема, брак об'єктивізованої інформації, отриманої за допомогою сучасних інструментальних методів, як-от GPS-моніторинг та відеоаналіз, призводить до використання недостатньо точних критеріїв для оцінки спеціальної витривалості, швидкості та технічної ефективності юних футболістів. Відсутність чітко систематизованих та кількісно виражених стандартів, особливо диференційованих за ігровими амплуа, ускладнює процес індивідуалізації тренувального навантаження. Це породжує проблему відсутності надійних прогностичних критеріїв, які б дозволили з високою вірогідністю передбачати успішність адаптації гравця до зростаючого фізичного та психологічного тиску професійного футболу. Таким чином, виникає нагальна потреба в комплексному інструментальному дослідженні для виявлення та детальної характеристики тих інтегративних показників (фізичних, техніко-тактичних та когнітивних), які безпосередньо корелюють із результативністю гри у віці 16–17 років, з метою наукового обґрунтування методики подальшого спортивного вдосконалення.

Вступ. Прогрес у сучасному футболі обумовлює постійне зростання вимог до комплексної підготовленості спортсменів. Вікова категорія 16–17 років є завершальним етапом юнацького спорту та критичним періодом спеціалізованого спортивного вдосконалення, під час якого відбувається формування моделі змагальної діяльності, максимально наближеної до професійного рівня. У цьому віці фізіологічні системи організму юнаків досягають функціональної зрілості, що дозволяє реалізовувати тренувальні навантаження високої інтенсивності та обсягу.

Актуальність дослідження полягає в необхідності об'єктивізації тренувального процес у шляхом виокремлення провідних, лімітуючих параметрів ігрової діяльності. Без чіткого розуміння того, які саме показники рухової активності, технічної реалізації та тактичного мислення є ключовими для успіху в матчах U-17, неможливо забезпечити ефективний індивідуалізований підхід та якісний перехід гравців до дорослого футболу. Сучасні дослідження підкреслюють, що спортивна майстерність у цьому віці значною мірою залежить від комплексного прояву швидкості, спритності та витривалості, інтегрованих у специфічні ігрові дії [1].

Мета роботи – здійснити аналітичну характеристику та систематизацію провідних фізичних, функціональних і техніко-тактичних параметрів ігрової діяльності футболістів вікової групи 16–17 років з метою наукового обґрунтування критеріїв їхньої спеціальної підготовленості для успішного переходу до професійного футболу.

Завдання дослідження. Для досягнення поставленої мети були визначені такі дослідницькі завдання: Провести теоретичний аналіз існуючих науково-методичних даних та систематизувати провідні фактори, що корелюють із ефективністю змагальної діяльності футболістів 16–17 років.

Шляхом інструментального моніторингу об'єктивно оцінити ключові функціональні та фізичні параметри рухової активності (загальна дистанція, обсяг високоінтенсивного бігу, ЧСС) юних футболістів під час матчевої діяльності.

За допомогою відеоаналізу та нотації визначити кількісні та якісні показники техніко-тактичних дій (ТТД) та їхній коефіцієнт ефективності (точність передач, успішність дриблінгу).

Проаналізувати рівень тактичної зрілості та формування когнітивних компонентів (швидкість прийняття рішень, антиципація) ігрової діяльності у досліджуваній віковій групі.

Обґрунтувати потребу в комплексному підході до підготовки футболістів 16–17 років і визначити напрями розроблення моделей контрольних нормативів для прогнозування переходу до професійного футболу.

Методи та організація дослідження. Для досягнення поставленої мети використовувався комплексний підхід, що включав теоретичний аналіз, емпіричні методи збору даних та математико-статистичну обробку.

Теоретичний аналіз та систематизація науково-методичної літератури вітчизняних та зарубіжних фахівців (зазначити ключові прізвища – наприклад, Годік, Волков, Платонов) дозволили визначити провідні фактори, що корелюють зі спортивною майстерністю футболістів 16–17 років, та розробити критерії оцінки.

Емпірична частина дослідження базувалася на інструментальному аналізі змагальної діяльності (матчів) команди U-17 (назва спортивної школи / клубу). Для цього застосовувалися:

1. Відеоаналіз та нотація дій: Кількісна та якісна оцінка техніко-тактичних дій (ТТД) за допомогою спеціалізованого програмного забезпечення (наприклад, системи відеоаналізу чи нотації). Оцінювалася загальна кількість ТТД та коефіцієнт ефективності (КЕ).

2. GPS-моніторинг та пульсометрія: Об'єктивна реєстрація параметрів рухової активності – загальної дистанції, дистанції високоінтенсивного бігу (5,5 м/с), кількості спринтів, а також середньої та максимальної частоти серцевих скорочень (ЧСС).

У дослідженні взяли участь 18 футболістів (середній вік 16,5 / ±0,4 року), які спеціалізуються на різних ігрових амплуа [3].

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз емпіричних даних дозволив виокремити три ключові групи параметрів, що характеризують ігрову діяльність футболістів 16–17 років.

1. Характеристика функціональних та фізичних параметрів

Ігрова діяльність у цьому віці вимагає високої спеціальної витривалості. Загальна дистанція, пройдена футболістами за матч, коливається в діапазоні 9,5–11,0 км.

Цей обсяг забезпечується переважно аеробними механізмами енергозабезпечення, що підтверджується середньою ЧСС у межах 165 ± 5 уд./хв [7; 8].

Однак лімітуючим фактором є анаеробний компонент, який відображається в дистанції високоінтенсивного бігу (ВІБ) та кількості прискорень. У середньому, дистанція ВІБ становить 1 400–1 900 метрів на матч, а кількість високошвидкісних прискорень – 45–65 разів. Саме ці показники тісно корелюють з успішністю вирішення ключових ігрових епізодів. Здатність гравця повторно виконувати спринти з мінімальним часом відновлення свідчить про високий рівень швидкісно-силової витривалості, яка є основою для ефективності в умовах зростаючої втоми.

Позиційна специфіка підтверджує, що найбільшу дистанцію ВІБ виконують крайні півзахисники та нападники, тоді як центральні захисники та опорні півзахисники мають вищі показники позиційної активності та меншу варіативність швидкості.

2. Техніко-тактичні параметри та їх ефективність. На етапі 16–17 років якість виконання ТТД стає важливішою за їхню загальну кількість. Провідним параметром, що характеризує командну взаємодію, є точність передач. Аналіз показав, що КЕ передач у цьому віці становить 78–85 %. При цьому зростає питома вага складнокоординаційних пасів (наприклад, передачі під тиском, довгі діагоналі), де КЕ може знижуватися, але саме ці дії є критично важливими для просування м’яча [5].

Серед індивідуальних дій високу значущість має успішність дриблінгу / обведення (у середньому 58–68 %). Цей показник прямо корелює зі спритністю та швидкістю футболіста. Важливо, що успішність обведення знижується у фінальній третині поля, де простір та час на прийняття рішення мінімальні [4].

В аспекті завершення атак ключовим параметром є цільова точність – кількість ударів, що влучають у площину воріт, відносно загальної кількості ударів. Висока варіативність цього показника (залежно від амплуа та ситуації) підтверджує, що влучність виступає як специфічний провідний компонент змагальної діяльності, який вимагає цілеспрямованого розвитку.

3. Параметри ігрового мислення та тактичної зрілості

Ефективність змагальної діяльності футболістів 16–17 років нерозривно пов’язана з ігровим інтелектом та швидкістю прийняття рішень. У цьому віці на перший план виходить здатність гравця:

а) передбачати розвиток ситуації (антиципація);

б) вибирати найбільш раціональне рішення з кількох можливих за частки секунди.

Параметр тактичної надійності оцінюється через кількість критичних помилок (втрата м’яча, невдала позиційна гра), що призводять до небезпечних моментів біля власних воріт. Висока надійність у юнаків є індикатором не лише технічної вправності, а й психологічної стійкості до зростаючого тиску та втоми, які є характерними для ігор високого рівня [2].

Таблиця 1 – Основні функціональні та фізичні параметри ігрової діяльності футболістів 16–17 років (середні показники за матч)

Показник рухової активності	Діапазон значень за матч	Характерний внесок
Загальна пройдена дистанція	9,5–11,0 км	Домінування аеробного компонента енергозабезпечення
Дистанція високоінтенсивного бігу (ВІБ)	1 400–1 900 метрів	Лімітуючий анаеробний компонент; тісно корелює з вирішенням ключових епізодів
Кількість високошвидкісних прискорень	45–65 разів	Індикатор здатності до повторних спринтів (RSA) з мінімальним часом відновлення
Середня ЧСС	165 / ±5 уд./хв	Підтверджує високу функціональну напругу та роботу в зоні аеробно-анаеробного переходу

Висновки

1. Ігрова діяльність футболістів 16–17 років характеризується вимогами, які максимально наближені до дорослого футболу, з акцентом на анаеробний компонент витривалості (обсяг високоінтенсивного бігу 1,4–1,9 км) та здатність до повторних спринтів.

2. Провідними техніко-тактичними параметрами, які лімітують ефективність, є точність виконання складно-координаційних передач (78–85 %) та цільова точність ударів, особливо в умовах ігрового протиборства та втоми.

3. Для підвищення конкурентоспроможності необхідно акцентувати увагу на інтегральній підготовці, що поєднує розвиток швидкісно-силових якостей з тренуванням тактичного мислення та психологічної надійності, забезпечуючи стабільність якості ТТД на тлі максимальних функціональних навантажень.

Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку та емпіричне обґрунтування моделей контрольних нормативів для футболістів 16–17 років, диференційованих за ігровими амплуа, з метою створення критеріїв прогнозування успішності переходу юних гравців до професійного футболу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балан Б. Особливості відбору футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень на основі комплексного тестування кандидатів у професійні команди. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2012. № 1. С. 8–11.

2. Бермудес Д. В., Балашов Д. І., Кисельов В. О. Особливості використання засобів фітнесу у фізичній підготовці студентів-футболістів. *Педагогічні науки: теорія та практика.* 2022. № 1. С. 249–257.

3. Журід С. Порівняльний аналіз показників креативності юних футболістів 15, 17 років і професійних гравців різних амплуа. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2011. № 3. С. 57–61.

4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник. 2-е вид., допов. та доопрац. Київ : КНТ, 2016. 616 с.

5. Бондар А. Розвиток координаційних здібностей футболістів у ЗВО. *Соціально-політичні, економічні та гуманітарні виміри європейської інтеграції України* : зб. наук. пр. IX Міжнар. наук.-практ. конф., м. Вінниця. 2021. С. 272.

6. Яцишен А. Основи розвитку координаційних здібностей футболістів на етапі спеціальної базової підготовки. *Студентський науковий вісник.* 2016. № 38. С. 95–97.

7. Курок О. І., Хлус Н. О. Розвиток фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри футбол. *Спортивні ігри.* 2022. № 4. С. 4–15.

8. Овчаренко С. В., Матяш В. В., Яковенко А. В. Планування тренувального процесу футболістів в підготовчому періоді. 2012. С. 166–169.

The article presents the results of a comprehensive study of the game activity of football players aged 16–17, which characterizes the final stage of youth sports training and the transition to the professional level. The aim of the work was to systematize and analytically characterize the leading physical, functional and technical-tactical parameters that determine the effectiveness of the competitive activity of young football players.

The methodological basis of the study was a theoretical analysis of scientific and methodological literature, instrumental methods of observing match activity (video analysis, GPS monitoring, pulse measurement) and mathematical and statistical processing of empirical data. The study involved 18 qualified football players aged 16–17, specializing in various game roles.

It was established that game activity at this age requires a high level of special endurance and the ability to perform repeated sprints. The total distance covered by football players per match is on average 9.5–11.0 km, in particular the volume of high-intensity running is 1.4–1.9 km. The leading technical and tactical indicators of efficiency are the accuracy of passes (78–85 %), the success of dribbling (58–68%) and the target accuracy of shots, which directly correlate with the effectiveness of the game. It was found that the level of tactical maturity is determined by the speed of decision-making, anticipation and the ability to maintain technical stability in stressful and high-intensity game conditions.

The results obtained indicate the need for a comprehensive approach to the training of football players aged 16–17, which combines the development of speed and strength qualities, the improvement of technical and tactical skills and the formation of cognitive components of game activity. Prospects for further research are related to the development of models of control standards and a system for predicting the success of the transition of young players to professional football.

Keywords: *football, 16–17 years old, game activity, special preparedness, functional parameters, technical and tactical actions, sports improvement.*

СЕКЦІЯ 2
ФІТНЕС, РЕКРЕАЦІЯ ТА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧА РЕАБІЛІТАЦІЯ

Олександр Веровчук,
здобувач другого магістерського рівня, група ФКМ-24-2,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Зоя Михайлівна Діхтяренко,
кандидат педагогічних наук, доцент

РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ 13–15 РОКІВ

У науковій публікації співавторами на основі проаналізованої науково-методичної літератури щодо перевірки, підтвердження, чи спростування ефективності використання оздоровчих технологій для розвитку фізичних якостей у школярів визнано, що написано чимало наукових публікацій [1–10 та ін.] та виокремлено головне з розроблених, упорядкованих програмах, робочих програмах, модельних навчальних програмах. Підтверджено, що за останні роки у закладах вищої педагогічної освіти України особливої актуальності набуває проблема укріплення й збереження здоров'я молодого покоління – адже лише гармонійно розвинута, здорова особистість спроможна адекватно відповідати на всі виклики суспільства та якісно працювати й реалізувати будь-які проекти. Важливо також приділяти підвищену увагу до рівня здоров'я дівчат як майбутніх мам, корекції стану їх здоров'я.

Ключові слова: *оздоровчі технології, науково-методична література, розвиток фізичних якостей, програма, робоча програма, модельна навчальна програма, школярі 13–15 років.*

Актуальність теми дослідження. Сьогодення, зі своїм значним інформаційним перевантаженням, суттєвим зниженням рухової активності та зростанням числа хронічних захворювань у шкільній популяції, вимагає пошуку дієвих методик для зміцнення здоров'я молоді. Оскільки пріоритетним є вікова група 13–15 років, отже, цей період визнано вирішальним для інтенсивного фізичного та психоемоційного становлення, формування основ для зміцнення та збереження здоров'я і працездатності.

Науково-педагогічними працівниками та вченими визнано, що типова модель фізичної культури не завжди належним чином враховує: індивідуальні характеристики учнів двох статей; їхні інтереси та поточний рівень фізичної підготовки тощо.

Цей факт впливає на зниження зацікавленості школярів до відвідування уроків фізичної культури та позаурочних спортивних секцій, а, також, не забезпечує достатнього розвитку основних фізичних якостей: сила, витривалість, прудкість, швидкість, гнучкість і координація рухів.

На результативність впровадження новітніх оздоровчих технологій (зокрема, різноманітних фітнес-програм, дихальних вправ, елементів йоги, гімнастики з фітболом, функціональних тренувань і т. ін.), на нашу думку, впливають: зацікавленість учнів; ефективність проведення уроків фізичної культури та позаурочних спортивних секцій; час і місце; індивідуальний підхід до кожного учня; бажання учнів вивчати оздоровчі технології тощо. Окрім перелічених чинників, оздоровчі технології направлені на: профілактичні, корекційні та освітні функції; стимулювання бажання до щоденної фізичної активності; сприйняття формування сталої культури здорового способу життя тощо [1–10].

Аналіз науково-методичної літератури. Щодо перевірки, підтвердження, чи спростування результативності використання оздоровчих технологій для розвитку фізичних якостей у школярів написано чимало наукових публікацій (О. Андрєєва «Оздоровчі технології у фізичному вихованні школярів», 2019; О. Бондар «Фізичне виховання школярів середнього шкільного віку: теорія і практика», 2020; Е. Вільчковський, А. Вільчковська, В. Пасічник «Фізичне виховання школярів у різних країнах світу (історія та сучасність)», 2016; О. Дубинська «Новітні технології фізичного виховання», 2020; О. Єфімова «Застосування фітнес-технологій у розвитку фізичних якостей школярів», 2020; Т. Круцевич «Методика дослідження індивідуального розвитку фізичних якостей дітей і підлітків», 2017; Т. Круцевич та ін. «Теорія і методика фізичного виховання», 2017; Т. Лясота «Моніторинг фізичного стану», 2018; Н. Москаленко «Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів», 2020; О. Отравенко, Н. Довгань, З. Діхтяренко, Ю. Сазанова «Фітнес-програми, що засновані на оздоровчих видах гімнастики для спортсменів бойового хортингу в ЗЗСО і ЗВО», 2023; С. Сичов «Інноваційні технології у фізичному вихованні дітей шкільного віку», 2022; С. Футорний «Фізична підготовленість як показник стану здоров’я школярів», 2019; Б. Шиян «Теорія і методика фізичного виховання школярів», 2018 та ін.) [1–10].

Метою дослідження є аналіз науково-методичної літератури, програм, навчальних програм за темою дослідження з виокремленням головного, що, на нашу думку, є в усіх розробках.

Основні результати дослідження. Під час проведеного наукового вишукування був виконаний ґрунтовний теоретичний аналіз літературних джерел із науково-методичним спрямуванням. Ці матеріали охоплювали питання фізичної культури учнів середньої ланки освіти, застосування оздоровчих методик під час шкільного навчання та їхнього впливу на формування базових фізичних характеристик. Було констатовано, що традиційний підхід до уроків фізичної культури часто не здатний

гарантувати необхідний рівень рухової активності, а також ігнорує особистісні особливості школярів та їхній психологічний стан. Це, в свою чергу, знижує продуктивність процесу розвитку фізичної культури та прагнення до участі в заняттях [1].

За осанні п’ять років розроблено, упорядковано чимало програм, навчальних програм, що передбачають різні інтеграції оздоровчих технологій: з елементами фітнесу, вправи з гімнастичним м’ячем, стретчинг (вправи на розтягування м’язів і зв’язок), вправи з елементами йоги, вправи з гімнастичним м’ячем (фітболом), вправи на різні види дихання, функціональні вправи (присідання, випади, віджимання, тяги, стрибки); фітнес-програми (степ-аеробіка (базовий степ, степ-латина, степ-сіті-джем, степ-джогінг, дабл-степ та степ «навколо світу», ITBI (Total Body Workout), хай-імпакт, хай-лоу імпакт, роуп-скіппінг); супер-стронг (силова аеробіка, заснована на використанні важких палиць – бодібар, а також різного інвентарю (амортизаторів, гантелей); памп-аеробіка (танцювальної аеробіки з використанням спортивних снарядів (перекладин міні штанги, гантелів); слайд-аеробіка (різнобічна фізична підготовка на основі латеральних (бокових) рухів ніг, запозичених із ковзанярського спорту); фітбол-аеробіка (комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опорою на спеціальний м‘яч з полівінілхлориду з повітряним наповненням); лоу-імпект (лоу) (танцювально-орієнтовний напрям із вправами підвищеної координаційної складності за відсутністю ударних навантажень, які викликають негативний ефект (одна нога постійно залишається на підлозі); танцювальна аеробіка (хіп-хоп, аероданс, салса, латина, сіті-джем, афробік, рок-н-рол та ін.); хіп-хоп (комбінований варіант американських танцювальних стилів хіп хоп і кантрі з чергуванням кроків, стрибків, бігу); йога-аеробіка (поєднання статичних і динамічних асан, дихальних вправ, релаксації й стретчингу); аквафітнес (система фізичних вправ вибіркової спрямованості в умовах водного середовища, що виконує роль натурального багатофункціонального тренажера, завдяки своїм природним властивостям); бодібілдинг (культуризм, атлетична гімнастика) – система фізичних вправ з різними обтяженнями, що виконуються з мстою розвитку силових здібностей і корекції форми тіла) та ін.) [1–10].

Головне, на нашу думку, в усіх розроблених, упорядкованих програмах, робочих програмах, модельних навчальних програмах «Фізична культура. 5–6 класи, 7–9 класи, 5–9 класи» є:

1. Містять результати наукових досліджень, враховується час реалізації (до початку дії воєнного стану в Україні (24 лютого 2022 р.), під час дії воєнного стану, післявоєнний період), ідеї передового педагогічного досвіду.

2. Використання оздоровчих технологій для розвитку фізичних якостей у школярів певного віку.

3. Використання оздоровчих технологій для всебічного розвитку рухових можливостей школярів певного віку.

4. Пройшли адаптацію відповідно до умов роботи загальноосвітнього навчального закладу.

5. Реалізація була пройдена протягом одного навчального півріччя, або ж одного навчального року, або ж до п’яти років (5–9 класи).

6. Розробки направлені на здобувачів освіти: 10–12 років, 13–15 років, 16–18 років та ін.

7. Навчальний процес здійснювався відповідно до стандартної програми з фізичної культури, наприклад, Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Є. Баженков, М. Бідний, А. Ребрина, В. Данільченко, Г. Коломоєць, М. Дутчак), що рекомендована МОН України (наказ МОН України від 22.08.2024 № 1185) (https://surli.cc/wualbz).

8. Проведення педагогічного експерименту у контрольній (КГ) та експериментальній (ЕГ) групах:

– із описом загальних результатів (визначення та вимірювання: індексу фізичної міцності, витривалості, динамічності та еластичності, сили (підняття торса протягом 30 с, згинання та розгинання рук у положенні планки та ін.), витривалості (біг на 1 000 м, «човниковий» біг 4 × 9 м тощо), гнучкості (нахил тулуба вперед із положення сидячи, координації рухів та ін.). Всі показники покращилися, у середньому, від 15 до 20 %;

– опитування та безпосереднє спостереження за всіма здобувачами освіти (виявляння / втрату інтересу до навчального процесу; демонстрація активності / проактивності під час виконання завдань; зазначення: покращення / погіршення самопочуття, настрою; зниження / збільшення рівня втоми; збільшення рівня дисциплінованості або зменшення рівня дисциплінованості; збільшення / зменшення загальної активності; згуртованість / роз’єднаність класу (зміцнення / ослаблення класного колективу) та ін. [1–10].

Отже, накопичений масив інформації засвідчує, що інтеграція здоров’язберігаючих засобів у систему фізкультурної освіти підлітків віком 13–15 років генерує всебічний позитивний вплив: відбувається поліпшення рівня їхньої фізичної підготовленості, зміцнюється здоров’я, оптимізується психоемоційна сфера, а також формується сталої внутрішньої потреби до систематичних фізичних вправ [4].

Висновки

1. Проаналізовано науково-методичну літературу щодо перевірки, підтвердження, чи спростування ефективності використання оздоровчих технологій для розвитку фізичних якостей у школярів і визнано, що написано чимало наукових публікацій [1–10] та виокремлено співавторами головне в розроблених, упорядкованих програмах, робочих програмах, модельних навчальних програмах.

2. Підтверджено, що за останні роки у закладах вищої педагогічної освіти України особливої актуальності набуває проблема укріплення й збереження здоров’я молодого покоління – адже лише гармонійно розвинута, здорова особистість спроможна адекватно відповідати на всі виклики суспільства та якісно працювати й реалізувати будь-які проекти. Важливо також приділяти підвищену увагу до рівня здоров’я дівчат як майбутніх мам, корекції стану їх здоров’я [5].

3. Встановлено, що розроблені, упорядковані програми, навчальні програми, які передбачають різні інтеграції оздоровчих технологій для здобувачів освіти – є продуктивні та психолого-педагогічно виправданими інструментами щодо модернізації навчально-виховного та тренувального процесу. Результат: потужним засіб для мотивації учнів; підвищення результативності на тренуваннях та ін., що передбачає покращення в учнів фізичної форми та загальної резистентності організму; розвиток фізичних якостей в учнів 13–15 років – підлітковий вік тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва О. В. Оздоровчі технології у фізичному вихованні школярів. Київ : Науковий світ, 2019. 216 с.

2. Бондар О. І. Фізичне виховання школярів середнього шкільного віку: теорія і практика. Львів : ЛДУФК, 2020. 184 с.

3. Діхтяренко З., Отравенко О., Єроменко Е. Виховання інтересу в здобувачів освіти до спортивних споруд і тренажерного обладнання під час тренувально-змагальної діяльності в бойовому хортингу: результати наукових досліджень. *Проблеми освіти* : збірн. наук праць / ДНУ «ІМЗО» МОНУ. К., 2025. Вип. 1 (102). С. 136–157.

4. Москаленко Н. В. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів. Харків : ХДАФК, 2020. 198 с.

5. Оздоровчі фітнес технології в навчанні : навч. посіб. для здоб. вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальностей А7 Фізична культура і спорт, А4 Середня освіта (Фізична культура) / уклад. : Школа О. М., Отравенко О. В., Фоменко О. В., Сичов Д. В. Полтава : Вид-во «ДЗ ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2025. 129 с.

6. Методики фізичного виховання у валеології : навчальний посібник / Опарін О. А., Лівак П. Є., Діхтяренко З. М., Захаріна А. Г., Захаріна Є. А., Корженко І. О., Стешиц А. В., Петренко Н. Б. ; за заг. ред. проф. О. А. Опаріна. Харків : Факт, 2025. 448 с.

7. Вільчковський Е., Вільчковська А., Пасічник В. Фізичне виховання школярів у різних країнах світу (історія та сучасність) : монографія. Петрков-Трибунальський : NWP, 2016. 404 с.

8. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. 2-ге вид., переробл. та доп. К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т. 1 : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 344 с.

9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2018. 312 с.

10. Dikhtiarenko, Z., Korzhenko, I., Steshyts, A. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. N. Khlus, O. Nestorenko (editors) : Monograph. Publishing House of University of Technology, Katowice. (pp. 22–77).

Юлія Рахманова,
здобувачка другого магістерського рівня, група ФКМз-24-1,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Лариса Михайдівна Гуніна-Орлова,
доктор біологічних наук, старший науковий співробітник

АЛГОРИТМИ ЛАБОРАТОРНОЇ ДІАГНОСТИКИ ТА ФАРМАКОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ В ЖІНОЧОМУ ФІТНЕСІ

В оглядовій роботі на основі аналізу та синтезу сучасних даних в узагальненому вигляді описано обґрунтовані алгоритми динамічного лабораторного обстеження. Воно повинне включати оцінку усіх сторін гомеостазу, на яких, по-перше, базується стимуляція фізичної працездатності, по-друге, такий підхід є шляхом для безпечних і ефективних занять без погіршення стану здоров'я, а, по-третє, на базі висновку про результати лабораторного дослідження базується подальше формування фармакологічної (нутритивно-метаболічної) підтримки.

Ключові слова: *здоров'я, фітнес, жінки, фізичні навантаження, лабораторна діагностика, фармакологічна підтримка, тренер, спортивний лікар.*

Постановка проблеми. На сьогодні все, що пов'язано зі споживанням при руховій активності основних поживних речовин (макронутрієнтів – білків, жирів вуглеводів, рідини) та мікронутрієнтів (вітамінів і мінералів) у складі регулярного раціону (дієти) або додатково, у вигляді спеціальних харчових (дієтичних) добавок (англ. *supplements*), відноситься до сфери нової синтетичної науки – спортивної нутриціології [4], що виникла близько 15 років тому на межі дієтології та фармакології спорту й дуже активно розвивається [9].

Нині чітко доведено, що у професійних висококваліфікованих спортсменів, аматорів, а також відвідувачів фітнесу, науково-обґрунтоване, грамотне, індивідуалізоване застосування макро-, мікро-і фармаконутрієнтів здатне забезпечити оптимізацію людських можливостей, підвищити силу м'язового скорочення, загальну та спеціальну фізичну працездатність і в кінцевому наслідку досягти поставленої мети занять (покращення стану здоров'я та якості життя, поліпшення контурів тіла, зниження зайвої ваги та ін.) [1; 2; 6].

Актуальність теми дослідження визначається низкою чинників, зокрема:

– зростанням популярності занять жіночим фітнесом;

– відсутністю належного медико-біологічного супроводу жінок, що займаються фітнесом;

– неконтрольованим використанням засобів фармакологічної та нутриціологічної підтримки процесу тренувань жінок у фітнес-клубах, що може нашкодити здоров'ю.

Мета – сформувати сучасні уявлення щодо необхідності лабораторного обстеження та окреслити основні шляхи фармакологічної підтримки жінок, що займаються фітнесом.

Предмет дослідження: жіночий фітнес.

Об'єкт дослідження: лабораторні показники гомеостазу організму та функціональний стан жінок у процесі занять фітнесом.

Методи: аналіз і синтез даних наукової та науково-методичної літератури, мережі «Інтернет» тощо з питання, що вивчається, а також узагальнення досвіду практики.

Результати дослідження. Показано, що визначення значень метаболічних показників (лабораторний контроль) дозволяє вирішувати завдання комплексного обстеження осіб, які займаються фітнесом:

– здійснювати контроль за функціональним станом організму, відстежувати адаптаційні зміни в основних енергетичних системах та функціональну перебудову організму у процесі тренувань;

– проводити початкову та динамічну діагностику передпатологічних і патологічних змін параметрів метаболізму в організмі жінок, які займаються фітнесом;

– оцінювати рівень тренованості осіб та адекватності застосування позатренувальних (зокрема, фармакологічних) засобів покращення адаптації до навантажень, прискорення відновлення після тренувальних занять [3; 8].

Крім того, проведення лабораторного обстеження обумовлює можливість в подальшому, спираючись на його результати, здійснювати обґрунтовану фармакологічну (або нутритивно-метаболічну) підтримку процесу занять жінок у фітнес-залах. Це дає змогу інструктору запобігати появам загострення наявних хронічних захворювань та/або формуванню перевтоми та перетренованості із зниженням мотивації до занять [13]. Відразу слід наголосити, що, якщо у фітнес-залі немає власного спортивного лікаря, то слід звернутися до відповідного спортивно-медичного закладу.

Алгоритм сучасної лабораторної діагностики у фітнесі достатньо простий і відрізняється за частотою проведення обстежень та їхнім насиченням від протоколу, що прийнятий під час поточних та етапних обстежень представників олімпійського та професійного спорту [3; 6].

Зазвичай потрібно обирати середній стандартний період занять залежить від поставленої мети) і перше, більш ґрунтовне обстеження проводити до його початку. Метою такого обстеження є формування уявлень для інструктора щодо наявних патологічних і передпатологічних станів у відвідувачки, а також метаболічно вузьких місць, які можуть стати на заваді регулярності та інтенсивності занять. Алгоритм первинного стандартизованого обстеження повинен включати, крім гематологічного аналізу (непрофес. *«загальний аналіз крові»*) й загального аналізу сечі, поглиблений біохімічний аналіз [3; 6; 11]. Він включає оцінку білкового (вихідні анаболічні властивості організму), ліпідного (оцінка ризику атеросклеротичних змін в організмі, вуглеводного (виявлення ризику / наявності проявів цукрового діабету або метаболічного

синдрому) та електролітного (впливає на внутрішню провідність в міокарді, процес згортання крові, появи судом під час занять) обміну [2]. Крім того, обов'язковою компонентою первинного етапу лабораторної діагностики у фітнесі є дослідження функціонального стану печінки та жовчовивідних шляхів (маркерні печінкові ферменти, лужна фосфатаза, вміст та обмін білірубіну); нирок (сечовина та креатинін); регуляції агрегатного стану крові (D-дімер, коагулограма); вмісту, обміну (феритин) і транспорту заліза (трансферин) і таких прекурсорів синтезу гемоглобіну як ціанокобаламін, або вітамін B12, і фолієва кислота, або вітамін B9 (оцінка наявності / ризику розвитку латентного дефіциту заліза або залізодефіцитної анемії).

За потреби, яка виявляється спортивним лікарем у процесі збору анамнезу, або за наявності скарг жінок, що починають займатися фітнесом, цей перелік може буди поповнений, наприклад, визначенням панелі остеопорозу, гормонів жіночої статевої сфери та ін. [3].

Крім того, вкрай необхідно оцінити вміст вітаміну D3 (опосередкована інформація про ризик спонтанних переломів, стан імунної системи та анаболічні, тобто синтетичні, властивості у процесі будь-яких локомоцій, включаючи заняття фітнесом), загального тестостерону[1], гормонів щитоподібної залози (тиреотропний гормон, T3 і T4), оскільки дуже часто саме її дисфункція стає поштовхом для розвитку метаболічного синдрому та набору зайвої ваги. Для визначення ризику з боку серцево-судинної системи на сьогодні найбільш часто застосовуються дослідження вмісту високочутливого С-реактивного протеїну.

По закінченні лабораторного дослідження спортивний лікар формує для інструктора детальний висновок по результатах, де визначає усі варіанти, що відхиляється в тій чи інший бік від референтних значень із роз'ясненням, чим це може нашкодити здоров'ю жінки під час занять фітнесом, особливо, коли обираються інтенсивні колові або силові тренування. Подібний підхід дає змогу запобігти формуванню перевтоми і не допустити переходу наявних передпатологічних станів у патологічні, тобто зберегти здоров'я жінки [5].

Динамічні дослідження параметрів гомеостазу слід проводити не рідше, ніж 2 рази на рік, або частіше у таких випадках:

1) при виникненні скарг і погіршенні самопочуття;

2) за рекомендацією тренера, який вважає за необхідне модифікувати програму занять у бік інтенсифікації, та при узгодженні зі спортивним лікарем.

Лише після цього може бути сформована програма фармакологічної (із застосуванням лише лікарських препаратів та фармаконутрієнтів – креатину та вітаміну D3) або нутритивно-метаболічної, в якій сполучено лікарські препарати та спеціальні харчові добавки спортивного призначення (сироватковий протеїн, планові та

[1] Тестостерон міститься в організмі не лише чоловіків, але й жінок, хоча і в меншій кількості, й відповідає за інтенсивність і швидкість перебігу синтетичних процесів.

екстрені відновлювачі, що стимулюють синтез основного анаболічного гормону тестостерону, адаптогени, перетворювачі жирової маси у м'язову[2], ізотонічні напої для підтримки стану еугідратації організму та заміщення мікронутрієнтів, що втрачаються (водорозчинні вітаміни − С і групи В, мінерали – калій, натрій, магній, іонізований кальцій) під час фізичних навантажень, в тому числі, занять фітнесом [1]. За індивідуальними параметрами стануть у пригоді засоби заліза (дво- чи тривалентного або у липосомальній формі) [7], гепатопротектори [10], тестостеронові бустери, переважно рослинного походження [12].

Висновок. Отже, формування алгоритму динамічного лабораторного обстеження є передумовою усебічної оцінки метаболічних ланок організму, що відображають стан здоров'я жінок, які займаються фітнесом, та є основою обґрунтованої фармакологічної (нутритивно-метаболічної) підтримки процесу занять. Такий науковий підхід і його впровадження у практику процесу тренувань дає змогу досягти більш ефективних результатів і не нанести шкоди організму. Це допомагає убезпечити тренера від необґрунтованих скарг клієнток на погіршення стану здоров'я, якщо його параметри не були оцінено попередньо, та навіть судових позовів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гуніна Л. М. Харчові добавки у спорті: профілактичний, лікувальний та ергогенний характер. *Теоретичні і практичні аспекти у фізичній терапії та ерготерапії* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Івано-Франківськ, 25–26 травня 2023 р. Івано-Франківськ : Вид-во Херсонського університету, 2023. С. 88–90.

2. Гуніна Л. М. Вектори нутритивно-метаболічної підтримки підготовки спортсменів: стимуляція фізичної працездатності й постнавантажувальне відновлення. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини* : матеріали VII Міжнародної інтернет-конференції. м. Одеса, 17–18 жовтня 2023 р. Одеса : Вид-во «Букаев В.В.», 2023. С. 58–62. URL : http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/18013

3. Лабораторний моніторинг і нутритивно-метаболічна підтримка процесу підготовки спортсменів : монографія / Гуніна Л. М., Атаман Ю. О., Бєленічев І. Ф., Войтенко В. Л., Носач О. В. ; за заг. ред. Л. М. Гуніної, Ю. О. Атамана. Суми : Видавництво СумДУ, 2023. 549 с. ISBN 978-966-657-931-0

[2] Не плутати із «жироспалювачами», оскільки останні можуть вміщувати речовини, здатні негативно вплинути на стан здоров'я. Безпечний жироспалювач не повинен містити нічого, що впливає на β-адренергічну стимуляцію (серце, судини); щитоподібну залозу (гормональні зрушення); центральну нервову систему (стимулятори амфетамінового типу). Для легальної та безпечної термогенезії рекомендовано використовувати кофеїн (до 200 мг на добу при відсутності протипоказань), екстракт зеленого чаю в малих дозах, кон'юговану лінолеву кислоту (CLA), капсаїцин у стандартизованих формах; харчові волокна, що не є чистими жироспалювачами, але поглинають зайві насичені харчові жири в кишечнику.

4. Furlanetto K. C., Correia N. S., Mesquita R., Morita A. A., do Amaral D. P., Mont'Alverne D. G. B., Pereira D. M., Pitta F., Dal Corso S. Reference Values for 7 Different Protocols of Simple Functional Tests: A Multicenter Study. *Arch Phys Med Rehabil.* 2022. 103 (1): 20–28.e5. DOI 10.1016/j.apmr.2021.08.009

5. Guest P. C. Metabolic Biomarkers in Aging and Anti-Aging Research. *Adv Exp Med Biol.* 2019. 1178: 247−264. DOI 10.1007/978-3-030-25650-0_13

6. Gunina L. Laboratory monitoring of overtraining syndrome in sports of higher achievements. Influence of Physical Culture and Sports on the Formation of an Individual Healthy Lifestyle : Scientific Monograph. Izdevnieciba Baltija Publishing, 2023. P. 28–55.

7. Gunina L., Voitenko V. Diagnostic and therapeutic approaches to the treatment of iron deficiency conditions in athletes. *Sporto Mokslas.* 2022. 1 (101): 42–49. DOI : https://doi.org/10.15823/sm.2022.101.6

8. Gunina L., Orlovas A., Milašius K. Laboratorinių parametrų panaudojimas diagnozuojant pervargimo sindromą sporte. *Sporto Mokslas.* 2023. 2 (104): 48–58. DOI : https://doi.org/10.15823/sm.2023.104.6

9. Gunina L. M. The use of modern nutritional technologies in the process of sports training of students. *Актуальні питання сучасної медицини і фармації – 2022* : збірник тез доповідей 82-й Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю молодих вчених та студентів, м. Запоріжжя, 17 травня 2022 р. Запоріжжя : Вид-во ЗНМУ, 2022. С. 85–86.

10. Kugler B. A., Maurer A., Fu X., Franczak E., Ernst N., Schwartze K., Allen J., Li T., Crawford P. A., Koch L. G., Britton S. L., Burgess S. C., Thyfault J. P. Aerobic capacity and exercise mediate protection against hepatic steatosis via enhanced bile acid metabolism. bioRxiv [Preprint]. 2024 Oct. 24: 2024.10.21.619494. DOI 10.1101/2024.10.21.619494

11. Linhares D. G., Borba-Pinheiro C. J., Castro J. B. P., Santos A. O. B. D., Santos L. L. D., Cordeiro L. S., Drigo A. J., Nunes R. A. M., Vale R. G. S. Effects of Multicomponent Exercise Training on the Health of Older Women with Osteoporosis: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health.* 2022. 19 (21): 14195. DOI 10.3390/ijerph192114195

12. Morgado A., Tsampoukas G., Sokolakis I., Schoentgen N., Urkmez A., Sarikaya S. Do "testosterone boosters" really increase serum total testosterone? A systematic review. *Int J Impot Res.* 36 (4): 348–364. DOI 10.1038/s41443-023-00763-9

13. Palucci Vieira L. H., Arins F. B., Guglielmo L. G. A., de Lucas R. D., Carminatti L. J., Santiago P. R. P. Game Running Performance and Fitness in Women's Futsal. *Int J Sports Med.* 2021. 42 (1): 74–81. DOI 10.1055/a-1202-1496

This review summarizes and systematizes evidence-based algorithms for dynamic laboratory assessment based on the analysis and synthesis of current data. Such an assessment should include a comprehensive evaluation of all aspects of homeostasis, which, firstly, serve as the foundation for stimulating physical performance; secondly, ensure a safe and effective training process without compromising health; and thirdly, provide the basis for developing individualized pharmacological (nutritional-metabolic) support strategies derived from laboratory findings.

Keywords: *health, fitness, women, physical exercise, laboratory diagnostics, pharmacological support, coach, sports physician.*

Кристина Карп,
здобувачка другого магістерського рівня, група ФКМз-24-1,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Валерій Олексійович Гаврилюк,
кандидат педагогічних наук, доцент

ПОБУДОВА ЗАНЯТЬ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

У статі розкриваються питання, щодо побудови занять з силового фітнесу для чоловіків першого зрілого віку. Розвиток сфери силового фітнесу характеризується досить значною кількістю різноманітних форм і засобів рухової активності і модернізацією всіх адаптованих програм для залучення до занять все більшої кількості осіб.

Ключові слова: *спорт, силовий фітнес, навантаження, зрілий вік.*

Вступ. Зміни функціональних показників організму в період онтогенезу мають гетерохронний характер. Одні функціональні показники починають знижуватися вже в перші роки, інші (потужність серцевої діяльності, показники сили, витривалість тощо) – спочатку зростають, а після 30 років знижуються [1; 2; 4].

Фізична активність людини 1-го зрілого віку, як відмічають науковці, організовується з урахуванням характеру трудової діяльності, стану здоров'я і фізичної підготовленості, статі, умов побуту, інших показників [6; 13].

Обсяг фізичних навантажень визначається таким інтегральним показником, як рівень фізичного стану. При низькому і нижче середнього рівнях навантаження повинні сприяти розвитку в організмі прогресивних змін морфо-функціонального характеру, при високій стабілізації досягнутого рівня розвитку.

Тривалість фітнес занять вправами аеробного характеру залежить від їх інтенсивності. Так, при збільшенні частоти пульсу на 100 %, порівняно з показниками у спокою, мінімальна тривалість фізичних вправ повинна складати 10 хв, при збільшенні на 7 5% – 20 хв, на 50 % – 45 хв та на 25 % – 90 хв.

До позитивного впливу силових фітнес-тренувань варто віднести збільшення абсолютної та відносної маси тіла, що сприяє розвитку силових якостей чоловіків, а також поліпшує тонус м'язів і зовнішній вигляд людини, сприяти посиленню щільності кісткової тканини і збільшувати рівень метаболізму у стані спокою [3].

Актуальність дослідження силового фітнесу для чоловіків першого зрілого віку зумовлена незадовільним рівнем рівня їхнього здоров'я. Наразі рівень сформованості фізичної культури серед дорослих осіб не сприяє зміцненню та збереженню

фізичного благополуччя загалом. Тому вивчаючи найбільш поширені хвороби серед цієї категорії виявляються непоодинокі захворювання системи кровообігу й хвороби органів дихання [8].

Відповідно одним із головних факторів що призводить до формування таких патологій виступає гіподинамія – порушення функції організму на фоні зниження рівня рухової активності.

Актуальність, практична і теоретична значущість, недостатня розробленість поставленої проблеми дозволили визначити тему дослідження:

Мета дослідження – дослідити особливості диференційованого підходу до розвитку силових здібностей у чоловіків першого зрілого віку на прикладі силового фітнесу.

Завдання дослідження. 1. Вивчити стан проблеми розвитку силових здібностей у чоловіків першого зрілого віку за даними літературних джерел.

2. Дослідити особливості побудови занять силовим фітнесом чоловіків першого зрілого віку протягом початкового періоду тренувань.

Методи та організація дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; педагогічні спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати роботи. Рівень сформованості фізичної культури серед дорослих осіб не сприяє зміцненню та збереженню фізичного благополуччя загалом. Тому вивчаючи ці питання ми виявили, що найбільш поширені захворювання серед дорослих осіб захворювання цілої системи кровообігу й хвороби органів дихання. Відповідно одним із головних факторів що призводить до формування таких патологій виступає гіподинамія – порушення функції організму на фоні зниження рівня рухової активності особи [5].

Головний принцип фітнес тренування в перший період зрілого віку – різноманітність засобів, які використовуються, та невисока інтенсивність фізичних навантажень.

Для збереження і зміцнення здоров’я рекомендуються циклічні вправи (біг, плавання, їзда на велосипеді, ходьба на лижах, веслування), оздоровчі види гімнастики, спортивні ігри.

Оптимізація режимів фізичних навантажень досягається шляхом систематичної зміни видів фізичних вправ і досягнення тренувального ефекту при обмежених за обсягом та інтенсивністю фізичних навантаженнях. У цьому віковому періоді рекомендується сезонна зміна видів фізичних вправ мінімум – два, максимум – чотири рази на рік [1; 2; 4].

Раціональне співвідношення фізичних вправ різної спрямованості в фітнес заняттях осіб різного віку запропоноване Є. О. Пироговою, Л. Я. Ващенко, Н. П. Страпко [3].

У таблиці 1 вказані результати раціонального співвідношення фізичних вправ різної спрямованості.

Таблиця 1 – Раціональне співвідношення фізичних вправ різної спрямованості в оздоровчому тренуванні осіб різного віку

Спрямованість вправ	Обсяг (%)
	30–39 років
Загальна витривалість	45
Швидкісна витривалість	12
Швидкісно-силова витривалість	33
Гнучкість	10
Усього	100

Розробляючи програму розвитку сили засобами фітнесу для чоловіків до 40 років, необхідно врахувати наступні положення:

– фізичні вправи завжди призводять до підвищення артеріального тиску;

– деякі вправи викликають тимчасову затримку дихання або напруження як нервової системи, так і м’язів, що призводить до різкого підвищення артеріального тиску, чого слід уникати;

– виконання надто енергійних та різких рухів м’язами які частково уражені фіброзом внаслідок старіння, може призвести до відриву м’язів від місць їх прикріплення, навіть до переломів кісток) [6].

Висновки. Аналіз науково-методичної інформації та узагальнення передового практичного досвіду показує, що силовий фітнес – це вид тренування із використанням ваги власного тіла, вільного обтяження (штанги, гирі, гантелі) і тренажери. які спрямовані на роботу зі своєю вагою і використання додаткового інвентарю. Вплив силового фітнесу на о перший період зрілого віку чоловіків наступний: комплексне, збалансоване навантаження на всі групи м’язів; прискорення обміну речовин і активне спалювання калорій; підвищення тонусу м’язів і поліпшення їх форми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Зміни показників вертикальної стійкості тіла чоловіків першого періоду зрілого віку під впливом засобів та методів технології підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави / Ватаманюк С., Кучер Т., Власюк Г., Левандовська Л., Семенович С., Хабінець Т. *В: Фізична культура, спорт та здоров’я нації* : зб. наук. пр. Вінниця : ТОВ Твори, 2022. Вип. 11 (30). С. 270–277.

2. Григус І. М., Хома О. В. Аналіз мотивів та інтересів чоловіків похилого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю в період карантинних обмежень. *Фізична культура, спорт та здоров’я нації.* 2022. № 14. С. 143–149.

3. Григус І. М., Хома О. В. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у профілактиці хронічних неінфекційних захворювань чоловіків похилого віку в умовах карантинних обмежень. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку дитини. *Rehabilitation & recreation.* 2022. № 11. С. 163–172.

4. Корекція тілобудови людини в процесі занять фізичними вправами: теоретичні та практичні аспекти : кол. моногр. / за наук. ред. А. І. Альошиної, І. П. Випасняка, В. О. Кашуби. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 536 с.

5. Руденко Ю. В. Корекція порушень стану біогеометричного профілю постави чоловіків зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом : дисертація. Київ : НУФВСУ, 2021. 254 с.

6. Беляк Ю. І., Грибовська І., Музика Ф., Іваночко В., Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.

7. Василенко М. М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика : монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 495 с.

8. Скринінг фізичного розвитку чоловіків зрілого віку, які займаються оздоровчим фітнесом / Кашуба В., Імас Є., Руденко Ю., Лопацький С., Ватаманюк С., Хабінець Т. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт.* 2018. № 32. С. 31–37.

9. Кашуба В. О., Попадюха Ю. А. Біомеханіка просторової організації тіла людини: сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень : монографія. К. : Центр учбової літератури, 2018. 768 с.

The article discusses issues related to the development of strength training for men in early middle age. The development of strength training is characterized by a significant number of different forms and means of physical activity and the modernization of all adapted programs to attract more and more people to exercise.

Keywords: *sports, strength training, physical exercise, middle age.*

Ірина Колісна,
здобувачка другого магістерського рівня, група ФКМз-24-1,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Василь Петрович Чаплигін,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті розглянуто проблему збереження та зміцнення психофізичного здоров'я викладачів закладів вищої освіти засобами рекреаційно-оздоровчої фізичної культури. Проаналізовано сучасні наукові підходи до організації рекреаційної діяльності педагогічних працівників, визначено її значення у профілактиці професійного вигорання, підвищенні працездатності та формуванні здорового способу життя. Метою дослідження було наукове обґрунтування й перевірка ефективності програми рекреаційно-оздоровчих занять для викладачів ЗВО. У дослідженні брали участь 30 осіб віком 30–60 років, які займалися за авторською програмою, що включала засоби фітнесу, йоги, пілатесу, дихальної гімнастики та скандинавської ходьби. Отримані результати засвідчили достовірне покращення показників фізичної підготовленості (витривалість 11,6 %, сила 15,7 %, гнучкість 18,9 %), та психоемоційного самопочуття (покращення настрою на 18,9 %). Відзначено зростання мотивації до регулярних занять фізичною активністю (на 25 %). Розроблена програма може бути рекомендована для впровадження у систему рекреаційно-оздоровчої роботи ЗВО як ефективний інструмент збереження професійного здоров'я викладачів.

Ключові слова: *рекреаційна фізична культура, викладачі ЗВО, фізична активність, психоемоційний стан, оздоровчі технології, фітнес, професійне вигорання.*

Постановка проблеми. У сучасних умовах інтенсифікації освітнього процесу, цифровізації праці та зростання психоемоційного навантаження питання збереження і зміцнення здоров'я викладачів закладів вищої освіти набуває особливої актуальності [1]. Професійна діяльність викладача характеризується значною розумовою напругою, малорухливим способом життя, тривалим перебуванням у статичній позі, дефіцитом часу для активного відпочинку, що у комплексі призводить до зниження працездатності, передчасного виснаження та порушення психофізичного балансу [1; 2].

Наукові дослідження (Булаєва, 2021; Андрєєвої, 2010; Козіна, 2022; Садовський, 2019) свідчать, що систематичні заняття рекреаційно-оздоровчою фізичною культурою є дієвим засобом профілактики професійного стресу, підвищення фізичної

активності та гармонізації психоемоційного стану викладачів [1–4]. Рекреаційну фізичну культуру І. Коваль розглядає не лише як форму рухової активності, спрямована на відновлення фізичних ресурсів, але й як соціально-педагогічне явище, що сприяє розвитку культури здоров'я, підвищенню мотивації до активного способу життя й особистісному самовдосконаленню [5].

Дослідники (Коваль, 2021, Blair et al., 2020; Biddle & Asare, 2022;) наголошують, що навіть помірна рухова активність у режимі дня педагогічних працівників сприяє зменшенню ризику серцево-судинних захворювань, нормалізації ваги, покращенню сну й когнітивних функцій. У цьому контексті особливої ваги набуває впровадження оздоровчо-рекреаційних програм у систему післядипломної освіти, корпоративного навчання чи дозвілля викладачів [5–7].

Водночас аналіз наукових джерел засвідчує [8–10], що питання організації, змісту й методики занять рекреаційно-оздоровчою фізичною культурою серед викладачів ЗВО залишаються недостатньо розробленими. Недостатньо визначено критерії ефективності цих програм, оптимальні форми проведення занять і засоби мотивації до систематичних фізичних вправ [8–10].

Відтак постає потреба в науковому обґрунтуванні сучасних підходів до розвитку рекреаційно-оздоровчої фізичної культури викладачів, спрямованих на збереження їхнього фізичного, психоемоційного й соціального благополуччя.

Мета дослідження є наукове обґрунтування та розроблення ефективної системи рекреаційно-оздоровчої фізичної культури для викладачів закладів вищої освіти, спрямованої на підвищення рівня фізичної активності, покращення психоемоційного стану та профілактику професійного вигорання.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасний стан дослідження проблеми рекреаційно-оздоровчої діяльності викладачів у науково-методичній літературі.

2. Визначити особливості впливу професійної діяльності викладачів ЗВО на рівень їх фізичної та психоемоційної працездатності.

3. Розробити модель рекреаційно-оздоровчої програми, адаптованої до умов діяльності педагогічного персоналу та експериментально перевірити ефективність запропонованої системи занять для покращення функціонального стану, фізичної підготовленості та самопочуття викладачів.

Методи та організація дослідження. Аналіз і узагальнення літературних джерел – для вивчення сучасних тенденцій рекреаційно-оздоровчої діяльності у сфері фізичної культури.

Педагогічний експеримент – включало оцінку основних показників фізичної підготовленості викладачів:

- тест Купера (12-хвилинний біг / ходьба) – для визначення аеробної витривалості;
- тест Сіт-ап (підйоми тулуба за 30 секунд) – для оцінки сили м'язів черевного преса;

- нахил тулуба вперед – для визначення гнучкості;
- тест Руф'є – для оцінки функціонального стану серцево-судинної системи.
- тест SAN (самопочуття, активність, настрій) – для оцінки емоційного стану;

Методи математичної статистики – для оброблення результатів використовували середні арифметичні значення, стандартні відхилення та критерій Стьюдента ($p < 0,05$).

Дослідження проводилося на базі Державного педагогічного університету м. Ірпінь, які мають розвинену інфраструктуру для занять фізичною культурою. У дослідженні взяли участь 30 викладачів віком від 30 до 60 років, що мали різний рівень фізичної підготовленості та не займалися систематично фізичними вправами протягом останнього року. Усі учасники надали письмову згоду на участь у програмі.

Розроблена програма передбачала виконання фізичних вправ протягом 8 тижнів, характер та зміст був наступним: систематичні заняття тривалістю 45–60 хвилин, 3 рази на тиждень; використання різних форм: фітнес-тренування, пілатес, йога, функціональна гімнастика, аквааеробіка, скандинавська ходьба; поєднання аеробних та силових навантажень середньої інтенсивності (60–70 % від максимального ЧСС); формування навичок самоконтролю за станом організму, дотримання режиму праці й відпочинку. Контрольна група вели повсякденний режим дня.

Результати дослідження та їх обговорення. Реалізація програми рекреаційно-оздоровчої фізичної культури для викладачів закладів вищої освіти тривала протягом навчального року і передбачала систематичні заняття з поєднанням засобів аеробіки, фітнесу, йоги, пілатесу та дихальних вправ. У результаті дослідження встановлено позитивну динаміку показників фізичного стану, психоемоційного благополуччя та мотивації до занять фізичною культурою у викладачів експериментальної групи (таблиця 1).

Таблиця 1 – Зміна показників фізичної підготовленості викладачів під час експерименту (n = 30)

Показник	Основна група (до)	Основна група (після)	Δ, %	Контрольна група (до)	Контрольна група (після)	Δ, %
Тест Купера (м)	1 695 ± 105	1 920 ± 120	11,6	1 690 ± 110	1 715 ± 95	2,0
Підйом тулуба за 30 с (разів)	18,45 ± 1,1	22,1 ± 1,9	15,7	18,2 ± 2,8	18,8 ± 2,7	3,1
Нахил тулуба вперед (см)	9,6 ± 1,6	11,7 ± 1,4	18,9	9,3 ± 2,5	9,7 ± 2,6	4,1
Тест Руф'є (балів)	10,4 ± 1,2	8,5 ± 0,5	15,0	10,3 ± 1,3	10,7 ± 1,2	2,7

Примітка: статистично достовірні зміни в експериментальній групі при $p < 0,05$.

Як видно з таблиці, у викладачів, які займалися за рекреаційно-оздоровчою програмою, спостерігалося суттєве статистично вірогідне покращення фізичної підготовленості: аеробна витривалість за тестом Купера зросла на 11,6 %, сила м'язів черевного преса – на 15,7 %, гнучкість – на 18,9 %. Показники тесту Руф'є знизилися на 15 %, що свідчить про покращення функціонального стану серцево-судинної системи. У контрольній групі зміни були незначними і статистично недостовірними.

Після завершення програми в експериментальній групі відзначалося достовірне покращення емоційного стану, підвищення рівня життєвого тонусу, енергійності та психологічного комфорту (таблиця 2).

Таблиця 2 – Зміна показників емоційного стану викладачів під час експерименту (n = 30)

Показник	Основна група (до)	Основна група (після)	Δ, %	Контрольна група (до)	Контрольна група (після)	Δ, %
Самопочуття	5,5 ± 0,7	6,5 ± 0,6	14,7	5,6 ± 0,7	5,8 ± 0,6	3,5
Активність	5,1 ± 0,6	6,1 ± 0,5	15,8	5,4 ± 0,6	5,5 ± 0,5	1,8
Настрій	5,2 ± 0,7	6,4 ± 0,6	18,9	5,5 ± 0,6	5,6 ± 0,6	1,7

Примітка: статистично достовірні зміни в експериментальній групі при $p < 0,05$.

Це пов'язано з позитивним впливом систематичної рухової активності, соціальної взаємодії під час групових занять і механізмами емоційного розвантаження через фізичну активність.

Отже, розроблена програма може бути рекомендована як модель ефективної системи рекреаційно-оздоровчої фізичної культури для закладів вищої освіти, здатна покращити здоров'я, підвищити продуктивність праці та створити позитивне соціально-психологічне середовище в колективі.

Висновки

1. У результаті проведеного дослідження доведено, що рекреаційно-оздоровча фізична культура є ефективним засобом підтримання психофізичного здоров'я викладачів закладів вищої освіти**.** Її систематичне застосування сприяє підвищенню рівня фізичної активності, нормалізації функціонального стану організму та зниженню проявів професійного стресу.

2. Розроблена програма рекреаційно-оздоровчих занять, побудована на поєднанні засобів фітнесу, йоги, пілатесу, дихальної гімнастики та ходьби, позитивно вплинула на показники фізичної підготовленості викладачів:

- зростання результатів тесту Купера на 11,6 %;
- підвищення сили м'язів черевного преса на 15,7 %;
- покращення гнучкості на 18,9 %.

3. Відзначено суттєве покращення психоемоційного стану викладачів: підвищення самопочуття на 14,7 %, активності на 15,8 % і настрою на 18,9 %, що є свідченням гармонізації емоційного балансу й зниження рівня стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Булаєва О. М. *Рекреаційна фізична культура у системі професійного здоров'я педагогів.* Київ: НУФВСУ, 2021.

2. Андрєєва О., Пацалюк К. Організація рекреаційної діяльності в умовах фізкультурно-оздоровчих клубів. Олімпійський спорт і спорт для всіх : матер. XIV Міжнар. конгр. К., 2010. С. 592.

3. Козіна Ж. Л. Вплив рухової активності на психофізичний стан викладачів вищої школи. *Науковий часопис НУФВСУ. Серія: Педагогіка, психологія, медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2022. № 6. С. 56–62.

4. Садовський В. П. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності у закладах освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. № 1. С. 40–47.

5. Коваль І. В. Роль фітнес-технологій у збереженні здоров'я педагогічних працівників. *Молодий вчений*. 2021. № 5 (93). С. 58–61.

6. Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2022). Physical activity and mental health in working adults: A systematic review. *British Journal of Sports Medicine*. 56 (9), 488–496.

7. Blair, S. N., Kohl, H. W., & Powell, K. E. (2020). Physical Fitness and Health: A Report of the Surgeon General. Washington, D.C. : U.S. Department of Health.

8. World Health Organization (2020). Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier World. Geneva : WHO Press.

9. Haskell, W. L. (2021). Exercise and public health: The evidence base. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 53 (11), 2352–2364.

10. Литвин Н. Г. Здоров'язбережувальні технології у професійній діяльності викладачів. *Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві*. 2023. № 2. С. 73–79.

The article examines the problem of maintaining and improving the psychophysical health of university lecturers through recreational and health-oriented physical culture. Current scientific approaches to organizing recreational activities for academic staff are analyzed, highlighting their importance in preventing professional burnout, increasing work capacity, and promoting a healthy lifestyle. The aim of the study was to scientifically substantiate and test the effectiveness of a recreational physical activity program for university lecturers. The research involved 330 participants aged 30–60 who engaged in an author-designed program including fitness, yoga, pilates, breathing exercises, and Nordic walking. The findings revealed statistically significant improvements in physical fitness indicators (endurance +11.6 %, strength +15.7 %, flexibility +18.9 %), and psycho-emotional well-being (mood improved by 18.9 %). Motivation for regular physical activity increased by 25 %. The proposed program can be recommended for implementation in higher education institutions as an effective tool for preserving and enhancing the professional health of academic personnel.

Keywords: *recreational physical culture, university lecturers, physical activity, psycho-emotional state, health technologies, fitness, professional burnout.*

Роман Павлюк,
здобувач другого магістерського рівня, група ФКМ-24-1,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Валерій Олексійович Гаврилюк,
кандидат педагогічних наук, доцент

КОРЕКЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ЖІНОК ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ СИЛОВОЇ ГІМНАСТИКИ

У статті розглядаються питання, щодо організації тренувальних занять з жінками зрілого віку засобами силової (атлетичної) гімнастики. В статті наведені силові вправи, що поділяють за дією та на м'язові групи і класифікуються за типом обтяження. Також наведено план тренувань у тижневому мікроциклі.

***Ключові слова**: зрілий вік, жінки, тренування, мікроцикол, м'язи, класифікація, навантаження.*

Вступ. Численні дослідження вітчизняних і зарубіжних учених свідчать, що процес старіння організму може бути істотно сповільнений за допомогою систематичних занять фізичними вправами, які стимулюють діяльність ендокринної системи, покращують обмін речовин, попереджують розвиток дегенеративних змін в органах і тканинах, підвищують витривалість нервової системи й можливості пристосування людини до умов навколишнього середовища [1].

Мета статті. Сформувати фізичне навантаження жінок враховуючи періоди зрілого віку з використанням та поєднанням засобів силової направленості.

Завдання статті. 1. Проаналізувати дані літературних джерел відносно методик силового тренування засобами атлетичної гімнастики у жінок періоду зрілого віку.

2. Визначити основні компонентів, щодо активізації фізичної активності жінок періодів зрілого віку.

3. Дослідити вплив занять атлетичною гімнастикою на динаміку загальної фізичної підготовленості.

В роботі використовувались наступні методи дослідження: аналіз і узагальнення спеціально-методичної літератури, досвіду передової практики у фітнес індустрії, педагогічне спостереження.

Результати роботи. У вітчизняній та зарубіжній літературі пропонується розподіл населення за наступними віковими групами вікових особливостей. В таблиці 1 відображені вікової періодизації людства [1].

Таблиця 1 – Порівняльна вікова класифікація населення за періодами життя дорослої людини

Вітчизняна класифікація		Іноземна класифікація	
Вік (роки)	Вікова періодизація життя дорослої людини	Вік (роки)	Вікова періодизація життя дорослої людини
19–28	молодіжний вік		
29–39	(чоловіки) 1-й період зрілого віку	45–59	середній вік
29–34	(жінки) 1-й період зрілого віку		
40–60	(чоловіки) 2-й період зрілого віку		
35–55	(жінки) 2-й період зрілого віку		
61–74	(чоловіки) похилий вік	60–74	рання старість
56–74	(жінки) похилий вік		
75–90	(чоловіки, жінки) старший вік	75–89	старечий вік
91 рік і старші	довгожителі	90 років і старше	довголіття

Силовими вважаються такі фізичні вправи, що виконуються з максимальним або майже максимальним напруженням основних м’язів, яке вони виявляють у статичному або динамічному режимі скорочення при малій швидкості рухів (з великим зовнішнім опором, вагою). До засобів загальної силової підготовки відносяться різноманітні вправи, що дозволяють впливати на всю м’язову систему, або вибірково на окремі м’язові групи [2; 5; 7].

Слід виділяти локальні, регіональні і глобальні вправи. У виконанні локальних вправ беруть участь менше 30 % м’язів, регіональних 30–50 %, глобальних понад 50 %. Вправи, спрямовані на підвищення рівня загальної силової підготовленості, дуже різноманітні і можуть виконуватися як з використанням різних додаткових пристосувань, так і без них. Найефективнішими є вправи зі штангою, ізокінетичними тренажерами, набивними м’ячами, блоковими пристроями, еспандерами, гумовими амортизаторами [2; 3; 4; 6].

Науковець В. Г. Олешко, вказує, що силові вправи поділяють за дією на ті чи інші м’язи або їх групи. Прийнято розрізняти вправи для:

- м’язів шиї;
- трапецієподібних м’язів;
- дельтоподібних м’язів;
- двоголових м’язів (біцепсів) плеча;
- триголових м’язів (трицепсів) плеча;
- м’язів передпліччя;
- м’язів грудей;
- м’язів живота;
- м’язів-розгиначів тулуба;
- найширших м’язів спини;
- чотириголових м’язів (квадрицепсів) стегна;

- двоголових м’язів (біцепсів) стегна;
- м’язів гомілки [2; 3; 6].

Також фізичні вправи силової спрямованості прийнято класифікувати й за типом обтяження:

1) вправи з вільними обтяженнями (штанга, гирі, гантелі, диски тощо);
2) вправи на силових тренажерах;
3) вправи з використанням амортизаторів (гумових та пружинних);
4) вправи в подоланні опору/протидії партнера або додаткового опору;
5) вправи з довільними статичними напруженнями м’язів;
6) вправи з комбінованими обтяженнями;
7) вправи з масою власного тіла [2; 6; 7].

У таблиці 2 наведений приклад тижневого план тренувань, що забезпечує комплексне опрацювання всіх основних м’язових груп, сприяючи рівномірному зростанню м’язової маси при правильному харчуванні та відновленні.

Таблиця 2 – План тренувань у тижневому мікроциклі

№ з/п	Заняття 1 груди та трицепси*	Заняття 2 спина та біцепси*	Заняття 3 ноги та плечі*
1.	Розведення рук з гантелями лежачи	Станова тяга	Розгинання рук на вертикальному блоці
2.	Жим штанги на горизонтальній лаві	Тяга штанги в нахилі	Гіперекстензія
3.	Жим гантелей на похилій лаві	Згинання рук зі штангою на лаві Скотта	Присідання зі штангою
4.	Віджимання на брусах	Підтягування широким хватом	Випади із гантелями
5.	Підйоми ніг у висі на перекладині	Скручування на похилій лаві	Скручування на тренажері

*Примітка: * – кількість підходів та повторень визначається тренером (або особисто) відповідно до рівня підготовленості, віку та статті.*

Висновок. Сьогодні не викликає сумнівів ефективність використання фізичних навантажень у програмах, спрямованих на корекцію функціональних можливостей жінок зрілого віку й підвищення їх енерговитрат. Залучення до тренувального процесу засобів силової (атлетичної) гімнастики дає змогу вирішити ряд важливих завдань, зокрема нормалізацію маси тіла та підвищення загального рівня фізичної активності жінок у зазначеному віковому періоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Нагорна А. Ю., Андрєєва О. В., Лишевська В. М. Корекція показників фізичного стану жінок другого періоду зрілого віку з надлишковою масою тіла в процесі занять оздоровчим фітнесом. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2020. № 7 (127). С. 129–135. DOI : https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7(127).25

2. Олешко В. Г. Силові види спорту. К. : Олім-ка література, 1999. 280 с.
3. Пауерліфтинг. Правила змагань / за ред. А. І. Стеценка. К., 2011. 80 с.
4. Пилипко В. Ф., Овсеєнко В. В. Атлетизм : навч. посіб. Харків : ОВС, 2007. 136 с.
5. Пуцов О. І., Капко І. О., Олешко В. Г. Атлетизм : навчальний посібник. К. : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2007. 232 с.
6. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Черкаси : Вид. від. ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. 460 с.
7. Стеценко А. І., Гунько П. М. Теорія і методика атлетизму : навчальний посібник. Черкаси : Видавничий відділ Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2011. 216 с.

Олександр Півненко,
здобувач другого магістерського рівня, група ФКМ-24-1,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Юрій Петрович Сергієнко,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Більшість школярів характеризуються низьким рівнем фізичного здоров'я, оскільки у їхньому повсякденному житті практично відсутня рухова активність. Помірні фізичні навантаження сприяють розвитку витривалості та сили, проте в багатьох родинах діти звільнені від будь-якої домашньої роботи й часто не мають навіть базових навичок самообслуговування. Через це значна кількість дітей страждає на зайву вагу, ослаблений імунітет, алергічні захворювання та часті порушення функцій шлунково-кишкового тракту.

Ключові слова: *школярі, життя, імунітет, рухова активність, здоров'я.*

Вступ. Здоров'я людини є основою благополуччя суспільства та належить до найважливіших прав кожної особи. Воно виступає необхідною умовою ефективного соціального й економічного розвитку держави [4]. Проведення реформ у системі охорони здоров'я, зниження рівня профілактичної діяльності та недостатня обізнаність сучасних батьків негативно позначилися на фізичному стані дітей [1].

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, більшість сімей дотримуються малорухливого способу життя: вони рідко проводять час на свіжому повітрі, не дотримуються принципів раціонального харчування, а іноді мають шкідливі звички [3].

Сучасні умови життя висувають підвищені вимоги до стану здоров'я людини, особливо дітей шкільного віку. Проблема збереження й зміцнення здоров'я сьогодні є особливо актуальною для дітей та підлітків [5]. Народження дітей із хронічними захворюваннями – це не лише медична, а й соціально-педагогічна проблема, адже саме в дитинстві формуються корисні звички, що визначають спосіб життя в дорослому віці [2].

Мета дослідження. Вивчення способів і форм підвищення рівня фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я школярів засобами волейболу.

Завдання дослідження. Визначити ефективні методи та форми організації додаткових навчально-тренувальних занять з волейболу, спрямованих на покращення фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я учнів

Методи та організація дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, опитування, спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної обробки даних.

Результати роботи. Під час проведення експерименту було використано метод педагогічного спостереження, який дав змогу зібрати та узагальнити інформацію щодо впливу навчально-тренувальних занять з волейболу на рівень фізичної підготовленості та стан здоров'я хлопців середніх класів.

Отримані результати спостереження дали підстави зробити висновки про ефективність упровадження додаткових занять з волейболу у систему фізичного виховання школярів.

Анкетування проводилося до та після педагогічного експерименту. Учням пропонувалося відзначити відповіді, які найбільш точно відображають їхні особистісні характеристики. Опитування здійснювалося анонімно.

За результатами анкетування бали підсумовувалися, що дозволяло визначити рівень ставлення дітей до власного здоров'я.

Для оцінки ефективності занять з волейболу щодо покращення фізичного здоров'я школярів було проведено анкетування. Та сама анкета застосовувалася до та після проведення експерименту. Результати дослідження наведені у таблиці 1.

Таблиця 1 – Рівень ставлення до власного здоров'я
учнів середніх класів контрольної (КГ) та експериментальної (ЕК) групи
у балах за результатами анкетування

Група	Кількість учасників	До експерименту			Після експерименту		
		M	*σ*	*Рівень*	*M*	*σ*	*Рівень*
КГ	10	63	9,49	Середній	76	6,58	Середній або Високий
ЕГ	10	64,5	7,25	Середній	89	3,94	Високий
T		0,4			5,36		
P		P > 0,05 (недостовірно)			P < 0,01 (достовірно)		

На початку експерименту різниця між контрольною й експериментальною групами була недостовірною.

За результатами повторного анкетування в контрольній групі 4 учні показали високий рівень ставлення до власного здоров'я, тоді як 6 дітей мали середній рівень. Усі учасники експериментальної групи підвищили свій рівень ставлення до здоров'я до високого.

Порівняння показників фізичного здоров'я учнів середніх класів у контрольній та експериментальній групах після завершення експерименту виявило статистично достовірну різницю (P < 0,01).

Достовірні відмінності на рівні P < 0,05 були зафіксовані у наступних показниках:

- частота серцевих скорочень у спокої (ЧСС);

- артеріальний тиск у спокої (АТ);
- ростово-ваговий індекс;
- життєва ємність легень (ЖЕЛ);
- біг на 2 000 м;
- стрибки у довжину з місця.

Для більш наочного представлення результатів рівня здоров'я учнів експериментальної та контрольної груп наведемо дані у таблиці 2.

Таблиця 2 – Рівень здоров'я учнів 6–7 класів контрольної (КГ) та експериментальної (ЕК) групи у балах

Група	Кількість учасників	До експерименту			Після експерименту		
		M	*σ*	*Рівень*	*M*	*σ*	*Рівень*
КГ	10	3,21	1,07	Середній	3,31	0,31	Середній
ЕГ	10	3,27	1,09	Середній	3,93	0,3	Високий

Рівень здоров'я учнів, які не відвідують додаткові заняття з волейболу, оцінюється як «середній» і становить приблизно 3,31 умовних балів. У групі учнів, які займалися волейболом, до початку експерименту рівень здоров'я також визначався як «середній», проте після проведення занять він зріс на 0,66 умовних балів.

Було зафіксовано статистично достовірну різницю між показниками контрольної та експериментальної групи ($P < 0,05$), що свідчить про позитивний вплив додаткових занять з волейболу на фізичний стан дітей.

Висновок. Проведене дослідження показало, що додаткові навчально-тренувальні заняття з волейболу позитивно впливають на фізичний стан та здоров'я учнів середніх класів. Анкетування показало, що у всіх учнів експериментальної групи зросло ставлення до власного здоров'я, що свідчить про формування усвідомленого підходу до підтримки фізичного благополуччя. Порівняння з контрольною групою підтвердило статистично достовірні відмінності ($P < 0,05–0,01$), що підтверджує ефективність використання волейболу як засобу покращення фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я школярів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Sozen, H. (2022). The Effect of Volleyball Training on the Physical Fitness of High School Students. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 46, 1455–1460.

2. Shesterova, L. (2023). The Influence of Volleyball Classes on the Physical Fitness of College Students. *Health Education Journal*. 12 (1), 18–25.

3. Trajković, N., et al. (2021). Effects of After-School Volleyball Program on Body Composition in Adolescent Girls. *Journal of Sports Sciences and Medicine*. 20 (3), 877–885.

4. Ügüten, H., & Ersöz, Y. (2024). The Effect of Game-Based Volleyball Exercise on Physical Fitness Parameters in Children Aged 10–13. *International Journal of Sports and Exercise Biology.* 2 (1), 49–59.

5. Vavassori, R., et al. (2023). The Perception of Volleyball Student-Athletes: Evaluation of Physical Activity and Mental Health Benefits. *Journal of Sports Science and Medicine.* 22 (4), 102–110.

Most schoolchildren are characterized by a low level of physical health, since their daily life is practically devoid of physical activity. Moderate physical activity contributes to the development of endurance and strength, but in many families, children are exempt from any household chores and often do not even have basic self-care skills. Because of this, a significant number of children suffer from overweight, weakened immunity, allergic diseases and frequent disorders of the gastrointestinal tract.

Key words: *schoolchildren, life, immunity, physical activity, health.*

Валентин Семерун,
здобувач другого магістерського рівня, група ФКМ-24-2,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Ірина Володимирівна Качур,
кандидат біологічних наук, доцент

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ОДИН ІЗ СПОСОБІВ ПОКРАЩЕННЯ ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті розглядаються питання щодо розробки нових фізкультурно-оздоровчих технологій, які за змістом повинні бути направлені на залучення студентської молоді до активних занять фізичними вправами самостійно або розробка бідь-яких фітнес ідей для підвищення їхньої фізичної активності. У суспільстві дедалі більшої популярності набувають нові форми рухової активності – оздоровча аеробіка, танцювальні та фітнес-заняття, які позитивно впливають на здоров'я й функціональні можливості організму. Ці напрямки мають спортивний характер і також належать до оздоровчої фізичної культури та широко використовуються в рекреаційних і адаптивних програмах сьогодення.

***Ключові слова**: фізкультурно-оздоровчі технології, аеробні навантаження, оздоровча гімнастика, силові навантаження кардіотренування.*

Вступ. Сучасні фітнес-технології є закономірним результатом пошуку ефективних шляхів забезпечення доступної для широких верств населення організованої фізичної активності заради зміцнення здоров'я. Аналіз світового досвіду та результатів низки наукових досліджень переконує, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних верств населення в Україні може стати створення та впровадження у систему фізичного виховання молоді і дорослого населення різноманітних популярних фітнес-програм оздоровчого, кондиційного та спортивного напрямів, як найбільш універсального виду фізичних навантажень [4, с. 5].

Автори (Гарлінська А. М., Корнійчук Н. М., Солодовник О. В.) вважають, що практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес – програми, оздоровча аеробіка і танцювальні заняття, які складають основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих організацій будь-якої форми власності [4, с. 6].

Фітнес – програми проводяться в рамках групових або індивідуальних занять, основні напрями кардіо- та силові тренування. Виконуються з власною вагою або на тренажерах.

Оздоровча аеробіка – один із напрямків масової фізичної культури з регульованим навантаженням. Вона синтезує елементи фізичних вправ танцю й музики, використовується для різних груп населення.

Танцювальні заняття є унікальним поєднанням спорту та мистецтва, за своєю природою вони належать до техніко-естетичних видів спорту, які характеризуються різноманітністю рухів та особливою технікою виконання і спрямовані на вдосконалення рухових функцій. У всіх вище перелічених напрямах тренування можуть мати як оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення і підтримка належного рівня фізичного стану), так і переслідувати мету, пов'язану з розвитком здібностей до вирішення рухових і спортивних завдань на достатньо високому рівні [4, с. 6; 5, с. 30].

Мета статті. Визначення основ фізкультурно-оздоровчих занять щодо покращення викладання фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Завдання статті. 1. Проаналізувати дані літературних джерел відносно форм і методів організації фізичного виховання.

2. Формування мотиваційних установок на фізичне самовдосконалювання різних груп населення (на прикладі здобувачів вищої освіти).

У роботі використовувались наступні методи дослідження: аналіз і узагальнення спеціально-методичної літератури, досвіду передової практики фітнес індустрії та позаурочних форм занять, педагогічне спостереження.

Результати роботи. Згідно із «Державними вимогами до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти», затвердженими наказом Міністерства освіти України від 25 травня 1998 р. № 188 «Про нормативні документи з фізичного виховання», вищі заклади освіти на підставі навчального плану та базової навчальної програми з фізичного виховання розробляють свої робочі програми навчальної дисципліни з фізичного виховання. Вони конкретизують, доповнюють і враховуючи регіональні, етнографічні, економічні і екологічні особливості, місцеві народні традиції, географічні умови, фізкультурні і спортивні інтереси студентів, специфіку кадрового і матеріально-технічного забезпечення.

У роботах Т. Ю. Круцевич зазначені зміни, що відбуваються під впливом фізичного виховання у процесі дії на організм людини спеціальними засобами, обумовлені однією з основних об'єктивних закономірностей життєдіяльності живих організмів – здатністю до адаптації – за рахунок саморегулювання. У процесі накопичувальної адаптації відбувається саморозвиток організму, підвищення його функціональних можливостей. За своїм характером фізичне виховання є процесом, спрямованим на підвищення або підтримування на певному заданому рівні функціональних можливостей організму за рахунок певної системи впливу. Тобто фізичне виховання є процесом управління адаптивним функціонуванням організму здорової людини [2, с. 39–40].

Основні фактори, що визначають створення нових способів покращення фізкультурно-оздоровчих засобів є:

• результати наукових досліджень проблем рухової активності населення;

• поява нового спортивного інвентарю й обладнання (степ-платформи, тренажери, фітболи, спін байки) тощо;

• ініціатива та творчий пошук професіоналів з фітнесу, аеробіки, танцювального спорту тощо.

Фактори, що сприяють ефективній реалізації фізкультурно-оздоровчих технологій в сучасних умовах:

➢ комплекси вправ повинні складатися для певних груп населення, враховувати його підготовленість та бути доступними;

➢ складаючи фізкультурно-оздоровчу програму занять, потрібно виходити з конкретних цілей: активний відпочинок, підвищення рівня фізичної підготовленості, зниження маси тіла, профілактика будь-якого захворювання тощо;

➢ для визначення оцінки стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості потрібно проводитись через певні проміжки часу педагогічне тестування (що допоможе створити модель підготовленості здобувача) [3; 4, с. 9–10].

Основна проблема в організації занять оздоровчою аеробікою, танцювальними та фітнес заняттями полягає в підвищенні якості управління тренувальним процесом, заснованому на точному дозуванні фізичного навантаження в різних її видах, які виконуються з різним темпом музичного супроводу, водяній середі, умов психоемоційній саморегуляції, виконання вправ аеробної спрямованості тощо. За допомогою фізкультурно-оздоровчих технологій ми можемо формувати особистість та спрямовувати розвиток активного та спортивного довголіття різних груп населення та сприяти:

– природному розвитку необхідного та красивого м'язового корсету (як у чоловіків, так і у жінок);

– розвивають правильну координацію рухів, поставу, дихальну систему;

– під час тренувань мінімальний рівень небезпеки травм, при цьому високий рівень природного фізичного навантаження на організм;

– різні техніки танцю дозволяють залучати не лише основні групи м'язів, які рідко використовуються у звичайній діяльності, та в популярних видах спорту [1, с. 112, 113; 5, с. 31, 32].

Висновок. Фізкультурно-оздоровчі технології займають важливе місце в житті сучасного суспільства, особливо для здобувачів вищої освіти. Завдяки ним реалізуються завдання фізичного виховання залучення молоді до здорового способу життя. Розробка оздоровчих тренувальних програм повинна починатися з простих вправ для непідготовлених осіб, а згодом ставати більш спеціалізованою з різноманітними змінами інтенсивності та характеру навантажень. Це можна досягти шляхом включення у програму елементів специфічності (будь-які фітнес програми, аеробіка танці, тощо) та різноманітності занять, що забезпечує поступовий прогрес.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Методичні основи фізкультурно-оздоровчих занять з жінками середнього віку засобами аеробіки та фітнесу / Крупеня С. В., Лаврентьєв О. М., Гаєвий В. Ю., Гулай В. С., Скуратівська Н. А. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2022. № 10 (155). С. 111–116. DOI : https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).25

2. Круцевич Т. Ю. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : підручник. Київ : Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. Том 1. 421 с.

3. Здоров'язбережувальні технології у сфері освітньої бази вищого навчального закладу / Слухенська Р. В., Іванушко Я. Г., Назимок Є. В., Мурадханян І. С. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2023. № 5 (164). С. 137–140. DOI : https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).30

4. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні : курс лекцій / уклад. А. М. Гарлінська, Н. М. Корнійчук, О. В. Солодовник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 68 с.

5. Lavrentiev O., Marchenko K., Domin V., Khomenko V. PHYSICAL ACTIVITY FORMATION BY MEANS OF 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, 2023. Issue 3 (161) 23. S. 28–34.

СЕКЦІЯ 3
МОДЕЛЮВАННЯ ТА ПРОГНОЗУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Павло Авраменко,
здобувач другого магістерського рівня, група ФКМ-24-2,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Ігор Йосипович Малинський,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор

МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ У ФУТБОЛІ

У статті розглядаються сучасні підходи по вдосконаленню техніко-тактичних дій у футболі під час тренувального процесу. Метою дослідження є аналіз сучасної методики техніко-тактичних дій у футболі, яка сприяє визначенню переваг і слабких сторін технічних навиків та тактичного мислення гравців. Проаналізовано застосування методики у футболі на базі аналізу гри футбольної команди ХФК «Пенуел», а саме гру нападників, досліджено ефективність відеоаналізу гри, як шлях до вдосконалення тренувань техніко-тактичних дій, визначення переваг для збільшення ефективності у тренуваннях.

Ключові слова: *футбол, техніко-тактичні дії, відео аналіз, вдосконалення, футбольний клуб, команда.*

Постановка проблеми та її значення. Сьогодні світ футболу розвивається стрімко і для того щоб лишатись в конкурентному середовищі необхідно мати швидкість прийняття рішень і не менш важливо мати високий рівень технічної підготовки. Футбольні клуби, тренери, гравці мають бути зацікавлені у пошуку методів вдосконалення техніко-тактичних дій у футболі [5].

Одним із важливих питань, на які варто звернути увагу є те, що в сьогоднішніх реаліях в українському футболі недостатня кількість точних передач при атаках або контратаках. Гравцям мало приділяється уваги у розвитку технічної майстерності в ситуаціях під тиском супротивника. Треба підтримувати високу працездатність футболістів і виконувати інтенсивні фізичні навантаження, що потребує високої

стійкості. Техніко-тактичні вміння гравців проявляються в грі ефективно, коли мають вони високий рівень фізичної підготовки [4].

Тобто основна проблема полягає в тому, що потрібно оновлювати методики викладання техніко-тактичних дій тренувального процесу на основі отриманих даних після проведення аналізу за рахунок використання сучасних технологій.

Аналіз досліджень проблеми. Аналіз публікацій і досліджень вказує на наявність достатньої кількості літератури для дослідження шляхів вдосконалення техніко - тактичних дій футболістів [2], зокрема у питанні атаки (нападу), зокрема: сучасні підходи до удосконалення тактики гри у футбол у студентів ЗВО (Бондар А. А.) [1], розвиток фізичних якостей футболістів в тренувальному процесі (Малинський І. Й., Крупеня С. В.) [4], технологія контролю техніко-тактичної підготовленості футболістів високої кваліфікації (Лисенчук Г. А.) [3] статті та публікації, щодо дослідження ефективності відеоаналізу як інструмент удосконалення техніко-тактичної підготовки [6].

Мета статті: дослідження доцільності використання відеоаналізу як методики вдосконалення тренувань техніко-тактичних дій за рахунок та визначення його переваг для збільшення ефективності у тренуваннях.

Завдання дослідження. 1. Проаналізувати гру нападників команди U-14 за рахунок відеоаналізу матчу в записі для виявлення помилок, слабких сторін, які впливають на рівень техніко- тактичних дій в команді. 2. Дослідити доцільність покращення ТТД шляхом додавання в тренувальний процес вправ на збільшення спротиву, розвитку активності та покращення фізичного стану.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Проводилось дослідження на основі відеоаналізу гри на Чемпіонаті області команд ХФК «Пенуел» – «Дніпро». Вікова категорія гравців – 13 років. Матч проходив 23 вересня у м. Дніпро. В заявці на матч було 18 футболістів. У стартовому складі команди ХФК «Пенуел» було 11 футболістів, по схемі 4-5-1, де грав 1 нападник, 5 півзахисників і 4 захисники.

Проаналізовано гру двох нападників команди, за рахунок спостереження за виконанням поставлених їм задач у грі, а також за якістю виконання, правильності виконання технічних елементів і тактичних рішень. У табл. 1 надана інформація про дії нападників під час гри.

Таблиця 1 – Дії футболістів за амплуа нападник протягом матчу

Гравець	Завдання	10 хв	20 хв	30 хв	Примітки
Нападник № 1	1.Відкриватись, шукаючи вільний простір 2.Вступати активно в пресинг, відразу після втрати м'яча 3.Реалізація моментів	**3:58** Гарне відкривання, але необачно потрапив в офсайд і втратив хороший момент; **1б**	**23:25** Гарно обробив м'яч, на жаль втративши його далі, бо був в оточенні трьох футболістів;**1 б.**	**33:22** Відбіг від 2 захисників, після чого не вдалося обіграти голкіпера; **1 б.**	**Висновок по Нападнику №1:** Нападник №1 у першому таймі гри справився частково з поставленими завданнями, був активним, але не в усіх ігрових ситуаціях. Маючи один гольовий момент - не використав свій шанс, не завжди відпрацьовував до кінця і вступав у пресинг після втрати м'яча. Нападник 1 зіграв 37 хв 30 сек. В цілому
		5:03 Швидко втік від захисників випередивши їх у боротьбі за м'яч, але не вдалося реалізувати вихід 1 в 1; **0 б**	**28:20** Добре відкривався, намагався проникнути у вільний простір, але це не вдалося; **1 б.**	**35:52** Гарно обробив м'яч при виносі голкіпера, обіграв супротивника, але не вдалося розірвати захисників передачею; **1 б**	
		11:52 Гарне відкривання на фланзі атаки з загостреною передачею на центрального півзахисника**2 б.**	**28:30** Тиснув на голкіпера суперника, що спричинило втрату м'яча, заволодівши м'ячем, не пробив одразу, чим втратив гарний момент; **0 б.**	**36:30** Добре показав себе в оточенні кількох футболістів, прийняв м'яч; **1 б.**	
		12:43 Пасивний відбір, який призвів до атаки команди противника **- 1 б.**			
		16:08 Активно вступив у відбір м'яча, чим не дав побудувати контратаку противника **2 б.**			
		17:12 Виключився з епізоду після боротьби, чим дав можливість заволодіти м'ячем супернику; **0 б**			

Продовження таблиці 1

Гравець	Завдання	40 хв	50 хв	60 хм	Примітки
Нападник № 2	.Відкриватися, шукаючи вільний простір 2.Вступати активно в пресинг, відразу після втрати м'яча 3.Реалізація моментів	**37:53** Активно тисне на захисників, пресенгуючи на чужій половині поля; **1 б.**	**43:51** Пасивний рух у відкриванні; **-1 б.**	**51:28** Пасивно відбирає м'яч; **-1 б.**	**Висновок по Нападнику 2:** Нападник 2 частково виконав поставлені задачі на гру, проявляв пасивність при відборі м'яча, при його втраті. Мало підтримував м'яч корпусом. Зігравши 22 хв 30 сек. був менш активним ніж попередній нападник, менше вступав у відбір.
		38:48 Не зміг зачепитися за м'яч, втративши його при прийомі; **-1 б.**	**46:07** Пасивно атакує суперника, чим дає змогу будувати атаку супернику; **-1 б.**	**52:50** Добре відкрився, віддав точну передачу, що дало змогу побудувати атаку; **1 б.**	
		39:15 Вдалося зачепитися за м'яч віддавши точну передачу; **1 б.**		**59:08** Зачепився за м'яч і далі його втратив; **0 б.**	

Примітки: 2 бал. – дуже добре; 1 бал. – добре; 0 бал. – нормально; –1 бал. – погано; –2 бал. – дуже погано.*

На рисунку 1 показана схема після перегляду гри, визначені результати щодо нападників, їх дій. Зазначено, що Нападник № 1 краще виконував поставлені завдання, але нажаль жоден не виконав третього, оскільки не були забиті голи. Виявлено недостатню рухову активність, особливо у Нападника № 2 та слабку фізичну підготовку обох, що впливала на результат завдань (обіграш та ін).

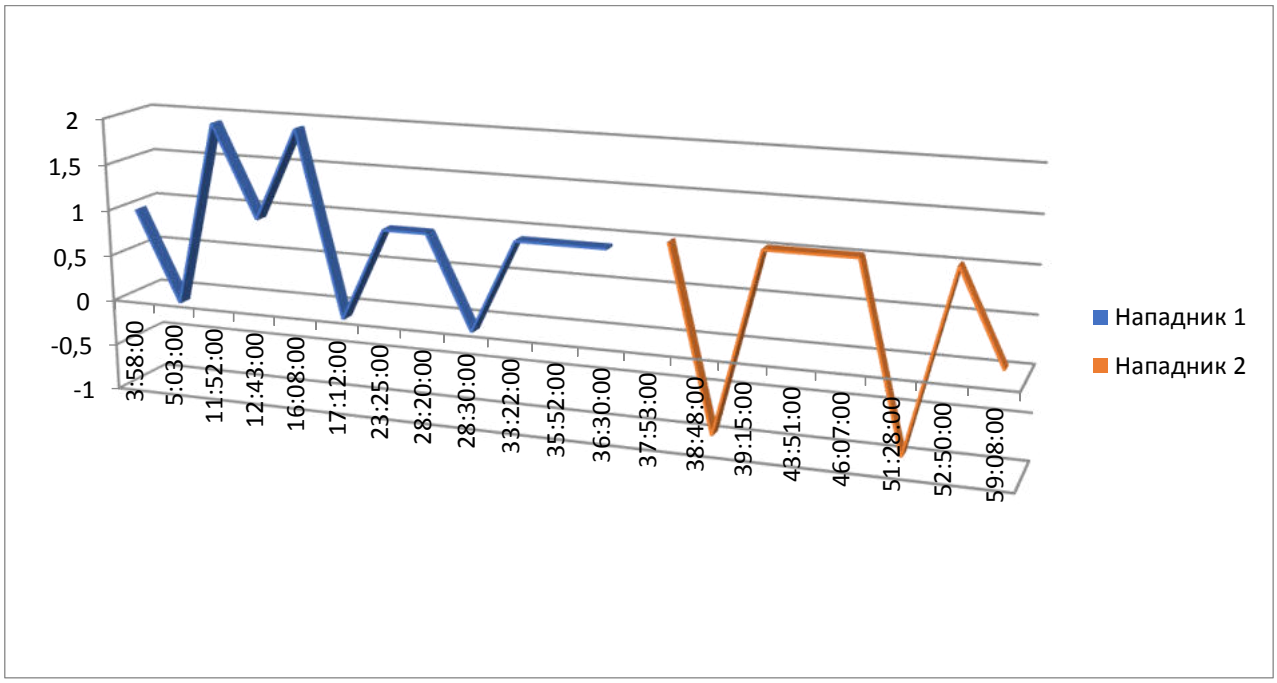


Рисунок 1 – Схема дій нападників U-14 ХФК «Пенуел» за їх якістю виконання поставлених завдань тренером

Загальний висновок про рівень техніко-тактичної підготовки нападників здійснювався на основі виставлених оцінок за виконання завдань протягом матчу (рис. 1). Варто зазначити, що використання відеоаналізу як методу для пошуку шляхів вдосконалення ТТД є досить ефективним, оскільки дає змогу робити стоп-кадри і детально вивчати поведінку гравця, плюси та мінуси дій [6].

Висновок. Проведено аналіз на основі відео матчу в записі, де аналізувалась поведінка нападників команди U-14 ХФК «Пенуел» за рахунок поставлених задач, проводилось виявлення помилок, слабких сторін, які впливають на рівень виконання техніко- тактичних дій в команді. Прийнято рішення щодо доцільності додавання в тренувальний процес вправ на збільшення спротиву, розвитку рухливості та покращення фізичного стану футболістів, що буде впливати на індивідуальний розвиток гравця і покращення гри команди в цілому для зросту ефективності тренувань і вдосконалення процесу виконання технічних елементів та швидкість прийняття тактичних рішень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондар А. А. Сучасні підходи до удосконалення тактики гри у футбол у студентів ЗВО. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* 2019. № 10. С. 17.

2. Величко І. В. Техніка і тактика гри у футболі. Таврійськ, 2019. С. 41–47.

3. Лісенчук Г., Тищенко В. Технологія контролю техніко-тактичної підготовленості футболістів високої кваліфікації. *Наука в олімпійському спорті.* 2020. 55 с.

4. Малинський І. Й., Крупеня С. В. Розвиток фізичних якостей футболістів в тренувальному процесі. *Науковий часопис*. 2023. Випуск 11 (171). URL : https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/2119bb6f-5e6b-425f-a27b-f6f3b7493845/content

5. Тактика та техніка у футболі: інсайти від експертів / Marketer.ua. 2024. URL : https://marketer.ua/ua/tactics-and-techniques-in-football-insights-from-experts/(5)

6. Відеоаналіз як інструмент удосконалення техніко-тактичної підготовки в спортивних іграх. 2025. URL : https://journalsofznu.zp.ua/index.php/sport/article/view/4627/

The article considers modern approaches to improving technical and tactical actions in football during the training process. The purpose of the study is to analyze modern methods of technical and tactical actions in football, which helps to determine the strengths and weaknesses of technical skills and tactical thinking of players. The application of modern methods in football is analyzed based on the analysis of the game of the football team of the HFC "Penuel", namely the game of attackers, the effectiveness of video analysis of the game is investigated as a way to improve training of technical and tactical actions, identifying advantages for increasing efficiency in training.

Key words: *football, technical and tactical actions, video analysis, improvement, football club, team.*

Дмитро Бондарчук,
здобувач другого магістерського рівня, група ФКМ-24-2,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Ігор Йосипович Малинський,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ

У статті розглянуто особливості підготовленості спортсменів у структурі річного циклу тренувань. Визначено закономірності розвитку основних сторін підготовленості – фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інтегрованої – у взаємозв'язку з динамікою тренувальних навантажень. Показано специфіку прояву підготовленості спортсменів у різних видах спорту (ігрових, циклічних, силових). Узагальнено сучасні підходи до побудови річного циклу, який забезпечує послідовне зростання спортивної форми.

Ключові слова: *підготовленість спортсменів, річний цикл, динаміка навантажень, періодизація, спортивна форма.*

Вступ. Проблема підготовленості спортсменів у річному циклі тренувань є однією з центральних у сучасній теорії спорту. Удосконалення системи спортивної підготовки неможливе без чіткого розуміння закономірностей формування та розвитку різних сторін підготовленості спортсменів упродовж року [3–5]. Оптимальне планування навантаження і відновлення є основою ефективного управління тренувальним процесом, що безпосередньо впливає на спортивну форму та стабільність результатів [7].

Актуальність теми зумовлена потребою вдосконалення теоретико-методичних підходів до побудови річного циклу тренування в умовах зростаючих вимог до спеціалізації, інтенсивності навантажень та індивідуалізації підготовки спортсменів [8]. Сучасна спортивна практика свідчить, що досягнення високих результатів можливе лише за умови системного поєднання усіх сторін підготовленості – фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інтегрованої – у взаємозв'язку з динамікою навантаження протягом року [2; 5].

Аналіз наукових джерел. Науковці, зокрема В. М. Платонов, М. М. Костюкевич, С. Т. Тодорова, О. О. Мітова, Т. О. Бомпа, зазначають, що тренувальний процес повинен бути структурований за принципом періодизації, де кожен етап річного циклу має своє функціональне призначення і сприяє поступовому розвитку спортивної форми [3–5; 7].

Попри значну кількість досліджень, питання систематизації характеристик підготовленості з урахуванням динаміки навантаження залишається відкритим. Отже, дослідження особливостей підготовленості спортсменів у річному циклі підготовки має не лише теоретичне, а й практичне значення, оскільки сприяє вдосконаленню системи планування тренувального процесу та підвищенню ефективності спортивних результатів [8].

Мета дослідження – розкрити особливості підготовленості спортсменів у річному циклі підготовки на основі аналізу динаміки навантажень і закономірностей розвитку різних сторін підготовленості.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з питань особливостей підготовленості спортсменів у річному циклі підготовки.

Завдання дослідження

1. Визначити зміст основних періодів річного тренувального циклу.
2. Охарактеризувати зміни показників підготовленості спортсменів упродовж року.
3. Проаналізувати особливості прояву підготовленості у спортсменів різних видів спорту.

Викладення основного матеріалу. Річний цикл спортивного тренування являє собою цілісну систему, що складається з трьох основних періодів – підготовчого, змагального та перехідного. Кожен із них має власну структуру, функціональне спрямування та закономірності у динаміці тренувальних навантажень і розвитку компонентів підготовленості спортсменів [1; 4; 6].

У підготовчому періоді головним завданням є створення функціональної, технічної й психологічної бази для досягнення пікової спортивної форми у подальшому змагальному етапі [5; 7]. На цьому етапі переважають об’ємні тренувальні навантаження помірної інтенсивності, спрямовані на розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовленості [2]. Водночас відбувається формування й удосконалення основних рухових навичок, відпрацювання технічних елементів та їх інтеграція в цілісну структуру дій [3]. Тактична підготовка полягає у засвоєнні комбінаційних дій у змінних умовах тренувальної ігрової або змагальної діяльності [8]. Психологічний аспект у цей період пов’язаний із формуванням внутрішньої мотивації, зосередженості, емоційної стійкості та здатності до подолання тривалих навантажень [5].

Змагальний період характеризується зміною співвідношення між обсягом та інтенсивністю тренувальної роботи: обсяг поступово зменшується, тоді як інтенсивність підвищується [7]. Основна мета цього етапу – реалізація досягнутого рівня підготовленості у процесі змагальної діяльності [2]. Завдання тренувань полягає у підтриманні оптимального функціонального стану організму, стабілізації технікотактичної майстерності та забезпеченні високої психологічної готовності до виступів [3; 5].

Перехідний період виконує насамперед відновлювальну та профілактичну функцію. У цей час істотно знижується як обсяг, так і інтенсивність навантажень, зберігаються лише вправи підтримувального характеру. Період використовується для функціонального відновлення організму спортсмена, усунення наслідків втоми та аналізу результатів минулого циклу [1; 5].

Особливості структури річного циклу мають певну специфіку залежно від виду спорту. Для ігрових видів характерним є поєднання швидкісно-силових і координаційних навантажень, що зумовлює необхідність багатокомпонентного контролю рівня підготовленості [2; 3]. Циклічні види спорту вирізняються чітко вираженою річною періодизацією, у якій ключове значення мають показники витривалості, функціональної готовності та ефективності відновлення [7]. У силових видах спорту головним орієнтиром є розвиток спеціальної сили, а побудова річного циклу спрямована на поступове підвищення інтенсивності навантаження до максимуму в піковій фазі [5].

Загальною закономірністю для всіх видів спорту є поступове зростання тренувальних навантажень, їх варіативність і взаємоузгодження між різними сторонами підготовленості. Підвищення рівня спортивної форми можливе лише за умови раціональної періодизації, системного контролю за станом спортсмена та цілеспрямованого розвитку фізичних, технічних, тактичних і психологічних компонентів підготовленості [3; 7].

Висновки. У результаті проведеного дослідження з’ясовано, що підготовленість спортсменів у річному циклі формується як цілісний процес, у якому взаємопов’язані всі періоди тренувального року. У роботі уточнено зміст та функціональне значення підготовчого, змагального і перехідного періодів, що забезпечують послідовний розвиток і підтримання спортивної форми.

Встановлено, що ефективність річного циклу визначається узгодженістю між різними сторонами підготовленості – фізичною, технічною, тактичною, психологічною та інтегрованою. Зокрема, у дослідженні акцентовано на тому, що кожна з них має власні закономірності розвитку, проте найвищі результати досягаються за умови їх гармонійної взаємодії.

Уточнено, що раціональна періодизація навантажень і цілеспрямований моніторинг стану спортсмена є провідними чинниками стабільного зростання спортивної форми у ігрових, циклічних та силових видах спорту.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання систематизованих підходів до планування тренувального процесу з урахуванням динаміки навантажень та адаптаційних реакцій спортсменів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонюк О. А., Волинець В. П. Періодизація спортивного тренування в обраному виді спорту. Київ : ЦП «Компринт», 2024.

2. Безмилов М. Періодизація підготовки спортсменів в ігрових видах спорту. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Т. 3. 2022.

3. Костюкевич В. М. Комплексна оцінка підготовленості спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* 2023. № 15 (34).

4. Платонов В. М. Науково-методологічні дослідження у фізичній культурі і спорті. Т. 4. Київ : НУФВСУ, 2020.

5. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2021.

6. Чхань А. А. Складові річних макроциклів підготовки спортсменів. *Гуманітарні науки у сучасному світі* : зб. наук. праць. Вінниця : ВНТУ, 2019.

7. Bompa T. O., Buzzichelli S. Periodization: Theory and Methodology of Training. 6th ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2019.

8. Mujika I., Halson S., Burke L. M., Balagué G., Farrow D., Grandou C., Coutts A. J. An Integrated, Multifactorial Approach to Periodization for Optimal Performance in Individual and Team Sports. *International Journal of Sports Physiology and Performance.* 2018. Vol. 13 (5).

The article examines the features of athletes' fitness in the structure of the annual training cycle. The patterns of development of the main aspects of fitness – physical, technical, tactical, psychological and integrated – in connection with the dynamics of training loads are determined. The specifics of the manifestation of athletes' fitness in various sports (game, cyclic, power) are shown. Modern approaches to building an annual cycle, which ensures consistent growth in sports form, are summarized.

Keywords: *athletes' fitness, annual cycle, load dynamics, periodization, sports form.*

Анжеліка Глотова,
здобувачка другого магістерського рівня, група ФКМз-24-1,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Олександр Миколайович Лаврентьєв,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ У ФІТНЕСІ

У роботі розглядаються питання використання фітнес-технологій, щодо побудови тренувальних занять у фітнесі. Планування занять з елементами фітнесу може відбуватись на основі спортивних та рекреаційних фітнес-технологій, що вплинуть на мотиваційну сферу до занять фізичними вправами та на покращенні показників фізичного і психічного стану людини.

Дослідження проводилося, на базі спортивного клубу «Smidyuk Akademy» м. Ірпінь, у період 15.09.2025 – 27.10.2025. У дослідженні взяли участь (n = 10) жінок, віком (30 ± 6 років). Навантаження складалось за наступною схемою – 3 тренування в тиждень (через день). Основні принципи побудови фізичних навантажень: прогресивне навантаження; суперсерії, ізольовані вправи; контрольована техніка; акцент на відчуття м'язів.

Ключові слова: *фітнес, фізичне навантаження, фітнес-технології, фітнес-програми, жінки.*

Вступ. Організм жінки має ряд морфологічних і функціональних особливостей. Чоловіки істотно переважають жінок за показниками росту, маси тіла, розвитку м'язів. Так, наприклад, вага м'язової тканини у жінок, які не займаються спортом, складає 35 %. А у чоловіків – 40–45 % від ваги тіла. Маса серця у жінок на 10–15 % менша, ніж у чоловіків. Ці морфологічні особливості загалом обумовлюють функціональні відмінності: у жінок знижений систолічний і хвилинний об'єм кровообігу, а ЧСС на 7–15 уд./хв більша, ніж у чоловіків [1; 2].

З віком і сидячою роботою у більшості жінок з'являються деякі проблеми відносно будови тіла, а особливо це проявляється на ногах, сідницях, животі, руках, стегнах. Тому постає проблема щодо створення фітнес-програм для адекватного та ефективного підбору засобів, методів, організаційних форм занять, завдяки яким можливо покращити фізичну підготовленість, зовнішній вигляд, стан здоров'я та удосконалення функціонального стану.

Фітнес-програма – це спеціально організована форма рухової активності, переважно оздоровчої або спортивної спрямованості, що відрізняється інноваційністю,

інтегрованістю, модифікаційністю, варіативністю, адаптованістю до різного контингенту. Фітнес-програми поділяються за такими напрямами: аеробні, силові, змішаного формату, танцювальні, з використанням східних єдиноборств тощо [3, с. 419].

Розвиток та впровадження нових фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності стали закономірним результатом пошуку ефективних шляхів забезпечення доступної для широких верств населення організованої фізичної активності [4, с. 182].

Мета статті. Направлена на вивчення проблем щодо формування побудови тренувальних занять у фітнесі

Завдання статті:

1. Теоретично дослідити проблему впливу занять фітнесом на організм жінок.

2. Визначити ефективність фітнес-програми «Glute Up: 6 тижнів до пружних сідниць».

У роботі використовувались такі методи дослідження: аналіз і узагальнення спеціально-методичної літератури, досвіду передової практики у фітнес індустрії, педагогічне спостереження.

Результати роботи. У свої працях дослідники Є. А. Пирогова, Л. Я. Іващенко, Н. П. Страпко пропонують проводити програмування й організацію оздоровчого фітнесу для тренувань жінок, де вони виділяють такі вимоги:

- ✓ Спрямування оздоровчого тренування на розвиток загальної витривалості (за рахунок аеробних процесів енергоутворення).
- ✓ Обмеження в оздоровчому фітнесі швидкісно-силових вправ, що обумовлено меншою ємністю анаеробних механізмів енергоутворення.
- ✓ Включення силових вправ з метою корекції маси тіла за умови врахування стану тазового дна (можливість опущення органів малого тазу при підвищенні внутрішнього черевного тиску) [1].

В сучасних фітнес клубах планування занять з елементами фітнесу для юнаків може відбуватись на основі спортивних, рекреаційних фітнес-технологій (атлетична гімнастика, крос-фіт, адаптовані змішані програми, фітнес-йога, спеціалізовані програми атлетичної гімнастики, кругові фітнес тренування тощо). Для дівчат основної групи можуть бути обрані фітнес-йога, атлетична гімнастика, степ-аеробіка, більярд, пілатес, змішані програми [3, с. 418].

Дослідження проводилося, на базі спортивного клубу «Smidyuk Akademy» м. Ірпінь, у період з 15.09.2025 – 27.10.2025. У дослідженні взяли участь (n = 10) жінок, віком (30 ± 6 років). Основним завданням є визначити ефективність фітнес-програми «Glute Up: 6 тижнів до пружних сідниць».

Тренування направлені на:

- ➢ покращення форми сідниць та нижніх кінцівок тіла;
- ➢ підвищення тонусу м’язів;

➢ зменшення целюліту – (комплексний підхід щодо збалансування, харчування, фізичних вправ, відвідування масажу, вживання води тощо);

➢ поліпшення пасторальної стабільності (формування осанки, засобами фізичних вправ).

Рухова активність повинна поєднувати із процедурами загартування, самомасажем, раціональним харчуванням, аутогенним тренуванням, які поєднані з різними видами фітнес занять сприяють зміцненню фізичного і психічного здоров'я жінки.

Запропонована структура фітнес програми розділена на декілька фаз (тижнів) і має таку схему за фізичним навантаженням:

✓ 1–2 тиждень направлено на активацію та адаптацію до фізичних навантажень;

✓ 3–4 тиждень розвиток сили та об'єму;

✓ 5–6 тиждень: інтенсивність навантажень та добудова фізичної форми.

У таблиці 1 наведені приклади фітнес-тренувань.

Таблиця 1 – Приклади організації фітнес-програми «Glute Up: 6 тижнів до пружних сідниць»

Комплекси тренувальних занять*			
Вид діяльності	Програма 1	Програма 2	Програма 3
Розминка	Ходька 2 хв. або орбітрек	2 хв швидка хода або велотренажер	2 хв стрибки на місці або степпер
	Сідничний міст 2х15	Відведення ноги у сторону (по 10 на сторону) х2	Випади з торсом вперед (динамічно) – 2х10
		Кроки в сторону з резиною – 2х12	Сідничний міст з утриманням – 2х15 сек
Суперсерія 1	Присідання з гантелею – 3х12	Болгарські спліт-присідання – 3х10 на ногу	Тяга в румунському стилі з гантелями – 3х12
	Сідничний міст на лавці – 3х15	сідничний місток з ногами на фітболі або лавці – 3х12	Сідничний міст на одній нозі – 3х10 на ногу
Суперсерія 2	Випади назад – 3х10 на ногу	Мертва тяга з гантелями на прямих ногах – 3х12	Сідничні відведення в планці– 3х12
	Махи ногою назад в кросовері/стрічці – 3х15	відведення ноги з гумкою (сидячи або стоячи) – 3х20	Step-up на підвищення (лавка/сходинка) – 3х12 на ногу
Фінішер	Ягодичний міст з утриманням 30 сек + 20 пульсацій – 2 підходи	Ходьба у сторони з гумкою + 20 присідань пульсаціями – 2 раунди	30 сек присідань із пульсацією + 10 стрибків – 2 підходи
Заминка / мобільність (5–10 хв)	Розтяжка грушоподібного м'яза	Розтяжка задньої поверхні стегна	Вправа «метелик»
	Вправа «голуб»	Скручування лежачи (спина + таз)	Глибокий присід з утриманням
	Легка планка на 30 сек	Кішка-корова	Витягування тіла вперед сидячи

*Примітка: * – Кожне тренування чергується між 3-ма варіантами: А, В, С. Їх можна чергувати по днях, приклад: понеділок – А, середа – В, п'ятниця – С.*

Основні принципи та зауваження щодо побудови фізичних навантажень у жінок під час виконання фітнес-програми «Glute Up: 6 тижнів до пружних сідниць» пов'язано з:

• щотижневим ускладненням програми;

• додаванням одного підходу вправах з 3-го тижня тренувань;

• зменшенням час відпочинку (з 60 до 30 с між підходами або серіями);

• додаванням додаткового інвентарю (резинки або гантелі), якщо раніше було тільки власне вага;

• у фінальному тижні – сповільнення негативної фази руху (повільніше опускання).

Висновок. Роль фітнес-технологій в організації фітнес тренувань зростає з кожним днем. Різноманіття форм фітнес-занять сприяють активному впровадженню сучасних технологічних рішень у тренування. Використання новітніх фітнес-технологій не лише підвищує зацікавленість до занять, а й сприяє отриманню позитивних емоцій, мотивує до самостійної фізичної активності. Після впровадження фітнес-програми «Glute Up: 6 тижнів до пружних сідниць» було зафіксовано позитивні зміни у фізичному стані жінок: покращення тонусу м'язів, підвищення психоемоційного стану та поліпшення індивідуальних фізичних показників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Пирогова Є. А., Іващенко Л. Я., Страпко Н. П. Вплив фізичних вправ на працездатність та здоров'я людини. К. : Здоров'я, 1996. 152 с.

2. Співак Ю. П. Особливості фізичного навантаження жінок першого періоду зрілого віку в різних умовах. *Сучасні перспективи розвитку фізичної культури і спорту України* : збірник матеріалів науково-методичного семінару з міжнародною участю в рамках виконання ініціативної теми кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації, м. Ірпінь, 24 листопада 2023 р. Ірпінь : Державний податковий університет, 2023. С. 322–330.

3. Сергата Н. С., Сергатий М. О. Використання сучасних фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024. № 3К (176). С. 418–421. DOI : https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).92

4. Сучасні фітнес технології в оздоровчо-рекреаційній діяльності жінок середнього віку / Ячнюк М., Ячнюк І., Ячнюк Ю., Городинський С. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2020. № 7 (127). С. 180–184. DOI : https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7(127).38

Андрій Зимченко,
здобувач другого магістерського рівня, група ФКМ-24-1,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Сергій Анатолійович Антоненко,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ВІДБОРУ ДІТЕЙ ДО СЕКЦІЙ СНОУБОРДУ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Відбір дітей для спеціалізованих занять сноубордом проводився за допомогою тестування, спрямованого на визначення пріоритетних фізичних якостей, необхідних для успішної діяльності сноубордистів. У ході дослідження було здійснено пошук асоціативних закономірностей у рухових помилках техніки. На основі отриманих даних розроблено новий підхід до вивчення техніки рухових дій, який не поступається інструментальним методам біомеханічного контролю за об'єктивністю інформації та забезпечує оперативність та наочність при візуальному аналізі.

Ключові слова: *заняття, сноуборд, підхід, контроль, фізичні якості.*

Вступ. Зі зростанням рівня спортивних досягнень на міжнародній арені стає все більш актуальним пошук нових підходів до відбору та прогнозування спортивних результатів на початковому етапі підготовки [4]. Особливу перспективу представляє визначення індивідуальної спортивної схильності дитини до занять конкретним видом спорту [3].

За останні двадцять років значну увагу проблемам спортивної орієнтації та відбору приділено у численних дослідженнях. Провідні вчені та фахівці в галузі дитячо-юнацького спорту досліджують існуючі підходи до теорії та методики відбору, а також прогнозування високих спортивних результатів [2]. Основним завданням у цій сфері є визначення найбільш перспективної спортивної спеціалізації для кожного юного спортсмена з урахуванням його індивідуальних задатків, що забезпечує максимальні результати у майбутньому.

Багато авторів підкреслюють, що для досягнення високої ефективності тренувальної та змагальної діяльності у конкретному виді спорту необхідна наявність у молодих спортсменів певних передумов та задатків [1]. До них, крім інтересу до виду спорту та мотиваційних аспектів, відноситься індивідуальна схильність. Своєчасне визначення цих задатків забезпечує високо ефективність подальшого тренувального процесу. На думку ряду дослідників, чим раніше виявляються специфічні ознаки для конкретного виду спорту, тим ефективніше проходить тренування [5].

Разом із тим не у всіх видах спорту існує адекватна система спортивного відбору та прогнозування високих результатів. У тих дисциплінах, де теорія прогнозування розвинена найбільше, тренери використовують різноманітні педагогічні тести, які мають комплексний характер і містять антропометричні, фізіологічні та психологічні критерії. Наявність цих показників у спортсменів підвищує ймовірність досягнення максимальних спортивних результатів, оскільки більшість тестів базуються на спадкових ознаках.

Все вищевикладене підкреслює актуальність проблеми спортивного відбору у стрімко розвиваючих видах спорту, як-от сноуборд.

Мета дослідження. Розробка комплексних тестів для відбору дітей для занять сноубордом на початковому етапі спортивної підготовки та перевірка їх ефективності шляхом проведення педагогічного експерименту.

Завдання дослідження. Розробити комплексні випробування для відбору дітей на спортивні заняття сноубордом.

Методи та організація дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, методи математичної обробки даних.

Результати роботи. Одним із ключових показників ефективності навчально-тренувального процесу зі сноубордингу на початковому етапі є спортивний результат, який визначається за підсумками виконання основних вправ. Оцінювання здійснюється шляхом підрахунку сумарного результату двох спроб на дистанції.

Під час добору тестів для оцінювання фізичних якостей юних сноубордистів головна увага приділялася їх теоретичному обґрунтуванню та практичній доцільності застосування.

Обрані контрольні випробування відповідали низці вимог: вони були природними та доступними для виконання дітьми; не вимагали спеціальної технічної підготовки або складного обладнання; прості у проведенні й організації; результати мали мінімальну залежність від антропометричних характеристик (зросту, маси тіла тощо); дозволяли комплексно оцінити динаміку розвитку провідних фізичних якостей у процесі навчання.

Нами було обрано такі тести для контролю фізичної підготовленості:

1. Динамічна рівновага – тест «Повороти на гімнастичній лаві».
2. Активна гнучкість – тест «Ротація плечей при фіксованих ступнях».
3. Орієнтування у просторі – тест «Біг до пронумерованих медболів».
4. Силова витривалість м’язів ніг – тест «Десятирний стрибок».
5. Силова витривалість м’язів рук – тест «Згинання-розгинання рук у висі на перекладині».
6. Швидкісна витривалість – тест «Біг на 400 метрів».
7. Швидкісно-силові якості – тест «На стрибучість».
8. Диференціювання сили – тест «Диференціювання сили стрибка».

Отримані результати подано у таблицях 1 та 2, які відображають показники контрольних випробувань для контрольної та експериментальної груп спортсменів віком 9–11 років до та після педагогічного експерименту.

Таблиця 1 – Результати контрольного тестування сноубордистів контрольної групи до та після педагогічного експерименту

№ з/п	Вправи															
	Тест 1		Тест 2		Тест 3		Тест 4		Тест 5		Тест 6		Тест 7		Тест 8	
	до	після	до	після	до	після	до	після	до	після	до	після	до	після	до	після
1	13,8	11,1	5,2	6,8	10,1	9,6	8,3/11,6	8,8/11,7	1	2	78,9	74,4	30,9	33,2	94,2	96,3
2	14,6	12,4	5,8	6,6	11,2	9,1	11,1/13	11,2/13,6	0	3	80,1	76,2	29,6	32,4	91,1	95,5
3	14,1	12,4	2,1	5,6	9,3	8,9	12,1/15,2	12/15,1	2	5	80,6	77,3	28,9	30,1	90,5	93,9
4	12,5	11,8	3,4	6,7	11,6	8,8	9,6/12,3	9,8/12,6	0	2	78,8	75,6	31,1	33,5	96,2	97,7
5	13,7	12,1	6,2	9,2	10,8	9,8	11,1/13,9	12/14,2	1	4	78,6	75,8	30,5	32,8	91,8	96,1
$\bar{x}$	13,74± 0,39	11,9± 0,27	4,5± 0,86	6,9± 0,66	10,6± 0,46	9,24± 0,22	10,4±0,63/ 13,2±0,75	10,28±0,7/ 13,4±0,67	0,8± 0,41	3,2± 0,65	79,4± 0,45	75,8± 0,52	31,4± 0,97	32,4± 0,68	92,7± 1,08	96,1± 0,52
P	P > 0,05		P > 0,05		P ≥ 0,05		P > 0,05		P > 0,05		P > 0,05		P > 0,05		P > 0,05	

Таблиця 2 – Результати контрольного тестування сноубордистів експериментальної групи до та після педагогічного експерименту

№ з/п	Вправи															
	Тест 1		Тест 2		Тест 3		Тест 4		Тест 5		Тест 6		Тест 7	Тест 8		
	до	після	до	після	до	після	до	після	до	після	до	після	до	після	до	після
1	18,6	16,2	–3,2	–1,2	10,1	9,4	10,2/10,5	13,2/13,6	2	6	76,3	73,3	29,5	36,9	89,7	94,6
2	15,2	14,8	–2,5	1,1	11,2	9,3	10,1/10	12,9/12,8	4	9	72,1	70,4	33,6	36,8	90,1	95,2
3	15,6	13,4	0	2,3	9,3	9,1	12,3/12,5	15/15,1	3	6	75,2	70,3	29,8	38,4	94,5	95,9
4	17,8	15,4	1,5	3,6	11,6	9,6	9,9/9,7	11,9/11,4	4	7	70,3	69,2	30,9	39,3	91,8	95,8
5	16,7	14,2	–1,8	1,6	10,8	9,2	8,8/8,7	11,3/11,7	5	9	71,1	70,3	33,4	40,5	93,9	97,4
$\bar{x}$	16,78± 0,72	14,6± 0,4	–1,2± 0,96	1,48± 0,884	10,6± 0,46	9,32± 0,09	10,3±0,63/ 10,28±0,7	12,9±0,71/ 12,92±0,75	3,6± 0,57	7,4± 0,76	73± 1,31	70,7± 0,77	31,4± 0,97	38,4± 0,79	92± 1,08	95,9± 0,52
P	P≤ 0,05		P < 0,05		P ≤ 0,05		P ≤ 0,05		P ≤ 0,05		P < 0,05		P ≤ 0,05	P ≤ 0,05		

Аналізуючи дані таблиці 2, що відображають результати контрольних випробувань спортсменів контрольної групи, можна відзначити позитивну динаміку показників у всіх проведених тестах. Виявлені достовірні відмінності у досліджуваних показниках свідчать про ефективність запропонованого комплексу тестів для оцінювання рівня фізичної підготовленості сноубордистів.

Висновок. Варто зазначити, що під час порівняння динаміки результатів до проведення педагогічного експерименту достовірних відмінностей між показниками контрольної та експериментальної груп не виявлено. Після завершення педагогічного експерименту зафіксовано достовірні відмінності між результатами спортсменів обох груп, що свідчить про позитивний вплив розробленої методики та її ефективність у процесі підготовки сноубордистів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабич В. І. Проведення Всесвітніх ігор і формування програм спортивних змагань. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2021. № 3. С. 45–52.

2. Безкопильний О. О. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі : монографія. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2020. 256 с.

3. Дудіцька С. П. Рухливі ігри як засіб фізичного розвитку дітей. URL : https://archer.chnu.edu.ua

4. Зіньків О. В. Сноубординг: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. URL : https://mms.gov.ua

5. Сноубординг: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Зіньків О. В., Стефанишин Н. І., Любіжанін Ю. Г., Малежик В. Ф., Сипаренко Ю. О. URL : https://sfu.org.ua

The selection of children for specialized snowboarding classes was carried out using testing aimed at determining the priority physical qualities necessary for the successful activity of snowboarders. During the study, a search for associative patterns in motor errors of technique was carried out. Based on the data obtained, a new approach to studying the technique of motor actions was developed, which is not inferior to instrumental methods of biomechanical control in objectivity of information and provides efficiency and clarity in visual analysis.

Key words: *classes, snowboard, approach, control, physical qualities.*

Володимир Островський,
здобувач другого магістерського рівня, група ФКМ-24-1,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Зоя Михайлівна Діхтяренко,
кандидат педагогічних наук, доцент

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ХАРАКТЕРИСТИК ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ЄДИНОБОРСТВАХ

У статті розглянуто сучасні наукові підходи до аналізу, планування та моніторингу тренувальних навантажень у єдиноборствах. Проаналізовано внутрішні та зовнішні показники навантажень, описано методи кількісного контролю (session-RPE, частота серцевих скорочень, лактатний профіль, механічна активність), а також підходи до побудови періодизації тренувального процесу. Визначено перспективні напрями досліджень у сфері оптимізації навантажень і адаптації спортсменів. Стаття базується на сучасних україномовних та англомовних джерелах, без залучення російських публікацій.

Ключові слова: *єдиноборства, тренувальні навантаження, моніторинг, періодизація, адаптація, session-RPE.*

Вступ. Єдиноборства (бокс, дзюдо, карате, тхеквондо, кікбоксинг, змішані бойові мистецтва) характеризуються складною структурою навантажень, яка включає техніко-тактичні, фізичні та психофізіологічні компоненти. Особливість цих видів спорту полягає в поєднанні короткочасних вибухових дій з високою інтенсивністю, періодів активного відпочинку та необхідності миттєвої реакції на дії суперника [1].

У сучасних умовах високої конкуренції на міжнародній арені питання раціонального управління тренувальними навантаженнями стає ключовим для досягнення стабільної спортивної форми та профілактики перевтоми. Єдиноборства характеризуються поєднанням високих енергетичних витрат, інтенсивної тактичної активності та швидких змін режимів роботи, що зумовлює потребу у застосуванні інтегрованих методів контролю навантаження [1; 2].

Оптимальне керування тренувальними навантаженнями є ключовим чинником підвищення спортивних результатів і запобігання перетренованості [2].

Мета дослідження є узагальнення сучасних наукових підходів до характеристики тренувальних навантажень у єдиноборствах та визначення ефективних напрямів їх моніторингу та оптимізації у підготовці спортсменів.

Матеріал і методи дослідження. У роботі використано теоретичний аналіз і синтез наукових джерел, систематизацію сучасних досліджень з баз даних PubMed,

Scopus, Google Scholar, а також узагальнення практичного досвіду тренувального процесу у видах єдиноборств. Основну увагу приділено методам кількісного моніторингу навантаження, оцінці фізіологічних реакцій спортсменів та застосуванню інноваційних технологій контролю.

Результати дослідження. Встановлено, що сучасні підходи до контролю тренувальних навантажень базуються на комбінованому використанні внутрішніх та зовнішніх показників.

Сучасна наукова література описує низку ефективних інструментів для контролю навантаження спортсменів у єдиноборствах:

Session-RPE. Метод оцінки навантаження через інтеграцію тривалості сесії та суб'єктивної оцінки інтенсивності за шкалою Borg CR-10. Дослідження Haddad та співавт. [1] довели валідність session-RPE як простого, екологічного та надійного способу контролю адаптаційного стану спортсменів. Padulo та ін. [3] показали його придатність для оцінки навантаження у спортсменів бойових мистецтв під час інтенсивних зборів.

Моніторинг серцевого ритму (HR monitoring). ЧСС є маркером кардіоваскулярної реакції та рівня напруженості тренувального процесу. Під час поєдинків у тхеквондо, боксі чи ММА середня ЧСС часто сягає 85–95% від максимального значення [4], що свідчить про високу інтенсивність та переважання анаеробних механізмів енергозабезпечення. Використання показників HRV дозволяє виявляти ранні ознаки перевтоми та порушення відновлення [5].

Біохімічні маркери (лактат, креатинкіназа). Визначення концентрації лактату після спарингів або інтервальних тренувань є інформативним показником анаеробного навантаження [6].

Механічні та кінематичні показники. Застосування акселерометрів та сенсорів ударів дає можливість реєструвати кількість, силу й частоту ударів, а отже — оцінювати зовнішнє навантаження з високою точністю [2; 7].

Аналіз наукових праць свідчить про зростання ролі цифрових технологій та індивідуалізації підготовки спортсменів.

Наукові пошуки у сфері контролю навантажень у єдиноборствах розвиваються у кількох напрямах:

1. Використання технологій машинного навчання для прогнозування стомлення, перетренованості та ризику травм на основі багатопараметричних даних [8].

2. Розроблення галузевих протоколів для стандартизації вимірювань навантаження в різних видах єдиноборств (дзюдо, карате, ММА тощо).

3. Індивідуалізація тренувального процесу з урахуванням генетичних, гормональних і психофізіологічних характеристик спортсменів [9].

4. Інтеграція цифрових технологій – носимих пристроїв, смарт-текстилю, відеоаналітики – для об'єктивного збору даних у реальному часі.

5. Дослідження взаємозв'язку навантаження – відновлення – травматизм, що дозволить удосконалити моделі безпечної адаптації спортсменів високого класу [8].

Висновки

1. Сучасна система контролю тренувальних навантажень у єдиноборствах повинна базуватися на поєднанні внутрішніх і зовнішніх показників.

2. Методи session-RPE, HRV, лактатного моніторингу та механічних сенсорів забезпечують комплексну оцінку стану спортсмена.

3. Перспективними є технології персоналізованого моніторингу та прогнозування адаптаційних реакцій з використанням цифрових систем.

4. Потребують подальшого розвитку стандартизація протоколів вимірювання навантажень і практична інтеграція цих систем у щоденну роботу тренера.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Haddad M. et al. Session-RPE Method for Training Load Monitoring: Validity and Ecological Usefulness / Frontiers in Neuroscience. 2017. URL : https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnins.2017.00612

2. Kirk C. Quantification of training load distribution in mixed martial arts athletes / BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation. 2021. URL : https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8109772/

3. Padulo J. et al. The construct validity of session RPE during an intensive combat sports training. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 2014. URL : https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4187603/

4. Heart rate monitoring during combat sports matches: a brief review. 2018. URL : https://www.ivysci.com/articles/3008989

5. Buchheit M., Laursen P. High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle / Sports Medicine. 2013.

6. Franchini E. et al. Monitoring training in combat sports: physiological and performance markers. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2020.

7. Bridge C. et al. The activity profile in combat sports athletes using wearable sensors. *European Journal of Sport Science*. 2019.

8. Jovanović M. Training Load and Performance Prediction Using Machine Learning / Sports. 2021.

9. Мулик В. В. Загальна теорія підготовки спортсменів / СумДУ. 2017. URL : https://sport.med.sumdu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/12/Загальна-теорія-підготовки-спортсменів-навчальний-посібник.pdf

The article discusses modern scientific approaches to the analysis, planning and monitoring of training loads in martial arts. Internal and external indicators of loads are analysed, methods of quantitative control (session-RPE, heart rate, lactate profile, mechanical activity) are described, as well as approaches to the periodisation of the

training process. Promising areas of research in the field of load optimisation and athlete adaptation are identified. The article is based on modern Ukrainian and English-language sources, without the use of Russian publications.

Keywords: *martial arts, training loads, monitoring, periodisation, adaptation, session-RPE.*

Максим Семенюк,
здобувач другого магістерського рівня, група ФКМ-24-2,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Вікторія В'ячеславівна Веселова,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

РОЛЬ ПСИХОМОТОРНИХ ФУНКЦІЙ У ДОСЯГНЕННІ ВИСОКИХ СПОРТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

У статті розглянуто сутність і структуру психомоторики як складної функціональної системи, що забезпечує інтеграцію психічних і рухових процесів у діяльності людини. Визначено основні етапи системно-функціонального механізму управління психомоторними діями та охарактеризовано фізичні й психомоторні якості, які є базою для формування рухових умінь спортсменів дівчат у футболі. Представлено методичні підходи до розвитку психомоторних здібностей у юних футболісток дівчат, що передбачають варіювання умов виконання вправ, зміну просторових, часових і динамічних параметрів рухів. У ході педагогічного експерименту встановлено, що застосування спеціально розробленої методики позитивно впливає на рівень диференціації силових, часових і просторових параметрів рухів футболісток дівчат. Отримані результати підтверджують ефективність комплексного розвитку психомоторних функцій для підвищення спортивних результатів.

Ключові слова: *методика, координаційні здібності, розвиток, психологія, технічна підготовка, фізична підготовка.*

Вступ. У сучасному спорті досягнення високих результатів у футболі залежить не лише від фізичної сили чи витривалості спортсмена, але й від рівня розвитку психомоторних функцій, які забезпечують точність, швидкість і координацію рухів. Психомоторика включає такі компоненти, як координація, швидкість реакції, баланс, просторове орієнтування та точність виконання рухів, які безпосередньо впливають на ефективність тренувального процесу та результативність під час змагань. Незважаючи на наявність досліджень у цій сфері, практичне застосування знань про психомоторні функції у тренувальному процесі дівчат часто є недостатньо системним та комплексним.

Метою дослідження є визначити значення психомоторних функцій дівчат футболісток у процесі досягнення високих спортивних результатів та розробити практичні рекомендації щодо їх розвитку для підвищення ефективності тренувального процесу.

Завдання дослідження. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми психомоторики та її впливу на спортивну результативність; визначити основні психомоторні функції, що впливають на виконання спортивних дій (координація, швидкість реакції, точність, баланс, просторове орієнтування); дослідити взаємозв'язок між

рівнем розвитку психомоторних функцій і досягнутими спортивними результатами; розробити методичні рекомендації щодо ефективного розвитку психомоторних функцій у спортсменів різного віку та спортивної спеціалізації; провести експериментальне дослідження для перевірки ефективності запропонованих методик тренування психомоторних функцій.

Методи та організація досліджень. До методів використаних у дослідженні віднесено аналіз науково-методичної літератури, спостереження, тестування психомоторних функцій, анкетування та інтерв'ювання спортсменів і тренерів, експериментальний метод, статистична обробка даних.

Організація дослідження. Підготовчий етап: визначення контингенту спортсменів (за віком, рівнем підготовки та видом спорту), підбір та адаптація методик тестування психомоторних функцій. Основний етап: проведення тестування та спостереження за спортсменами, впровадження експериментальної програми розвитку психомоторних функцій у контрольній та експериментальній групах. Аналітичний етап: обробка отриманих даних за допомогою статистичних методів, визначення кореляцій між рівнем психомоторних функцій і досягнутими спортивними результатами.

Результати. Психомоторика – це складна функціональна система організму людини, яка забезпечує єдність психічних і рухових процесів, сприяючи реалізації актів суб'єктивізації та об'єктивізації через рухову активність. Іншими словами, саме психомоторика поєднує свідомі психічні процеси з моторними реакціями, що знаходить своє відображення у всіх видах діяльності людини – від найпростіших рухів до складних дій, пов'язаних із мисленням та творчістю [2].

Системно-функціональний механізм управління психомоторними діями охоплює кілька взаємопов'язаних етапів: прийняття рішення, планування та програмування дії, її практичну реалізацію, отримання зворотного зв'язку та порівняння отриманого результату з очікуваним. Така послідовність елементів формує замкнену систему регуляції, що забезпечує точність, узгодженість і доцільність рухів.

До якостей фізичного розвитку, що безпосередньо пов'язані з психомоторними функціями, належать: статична, динамічна та вибухова сила, загальна та динамічна гнучкість, загальна координація (спритність), загальна й спеціальна витривалість, а також здатність до збереження рівноваги. Ці якості є фундаментом для розвитку складніших психомоторних умінь. Окрему групу становлять власне психомоторні здібності, до яких належать: тонка регуляція рухів, диференціація реакцій, швидкість реакції, швидкість і точність рухів рук, спритність пальців, рухливість у променево-зап'ястковому суглобі, стійкість руки та здатність до стеження за об'єктами. Ці показники відображають рівень узгодженості між центральними нервовими процесами та моторними відповідями [1; 5].

Для оцінки рівня розвитку психомоторних процесів дівчат футболісток використовують низку показників, серед яких: сенсомоторні реакції (прості та складні), швидкість і точність дій, координація рухів, тремор, здатність підтримувати рівновагу, а також пропріорецептивні функції, пов'язані з просторовим, часовим і силовим відчуттям та точністю їх диференціювання й відтворення.

Основними ознаками психомоторного розвитку дівчат футболісток вважаються: рухова пам'ять, здатність регулювати часові, просторові й динамічні параметри рухів, самоконтроль виконання дій, оперативність та надійність рухового управління, рівень вольового зусилля і психічна працездатність. Високий рівень розвитку цих характеристик свідчить про гармонійне поєднання когнітивних, емоційних та моторних складових діяльності.

За В. М. Платоновим [4], фізичні вправи, спрямовані на вдосконалення психомоторних здібностей, слід використовувати на кожному занятті, органічно поєднуючи їх із загальним змістом тренувальної програми.

У процесі розвитку психомоторних здібностей дівчат футболісток доцільно застосовувати такі методичні прийоми: використання незвичних вихідних і завершальних положень тіла; виконання вправ у дзеркальному відображенні; зміна швидкості або темпу рухів; варіювання динамічних, просторових і часових меж виконання; модифікація способів виконання вправ; ускладнення рухів додатковими елементами; зміна місця проведення занять і умов їх виконання; виконання вправ без зорового контролю; зміна ступеня протидії під час парних або групових вправ; застосування нестандартного обладнання й інвентарю [3].

Розвиток психомоторних здібностей дівчат футболісток потребує дотримання певних параметрів фізичного навантаження. Інтенсивність координаційних вправ має поступово зростати відповідно до вдосконалення техніко-тактичних можливостей спортсмена. Тривалість виконання вправ залежить від поставленої мети й може коливатися від 10 до 200 секунд, завершуючись до настання втоми. Кількість повторень визначається інтенсивністю та тривалістю вправи й становить у середньому від 2–3 до 10–12 разів. Інтервали відпочинку між вправами тривають від 1 до 3 хвилин, забезпечуючи відновлення працездатності та психологічну готовність. Відпочинок може бути як активним, так і пасивним.

Основні правила навчання швидкості рухових реакцій передбачають поступове збільшення кількості можливих змін ситуації та зменшення часу, відведеного на прийняття рішень і виконання відповідних дій [5].

Педагогічне дослідження проводилося у межах експериментальної роботи, спрямованої на вивчення психомоторних здібностей юних футболісток. Експеримент відбувався на базі дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ) протягом навчально-тренувального року. У дослідженні взяли участь дівчата віком 10–12 років у загальній кількості 20 осіб, яких було поділено на контрольну (10 осіб) та експериментальну (10 осіб) групи. На початковому етапі всім учасницям проведено тестування рівня психомоторних здібностей, що дозволило визначити вихідні показники та забезпечити порівнянність результатів подальшого експерименту. У процесі дослідження було використано анкетування та спеціальні методики оцінювання психомоторних здібностей, що дозволило отримати як кількісні, так і якісні дані про рівень підготовленості юних футболісток.

Анкетування застосовувалося для з'ясування ставлення учасниць до тренувального процесу, визначення рівня їхньої мотивації до занять футболом, самооцінки власних умінь та інтересу до вдосконалення психомоторних якостей. Анкети також містили запитання, спрямовані на виявлення емоційного стану, дисциплінованості та рівня взаємодії у команді.

Для об'єктивного вимірювання результатів було використано методики тестування психомоторних здібностей, зокрема: тести на швидкість реакції (просту та складну); вправи на координацію рухів і точність виконання дій; завдання на рухову швидкість і спритність (наприклад, «човниковий біг», «реакція на сигнал»); проби на час сенсомоторної реакції.

Застосування анкетування в поєднанні з тестовими методиками забезпечило комплексну оцінку психомоторного розвитку учасниць експерименту, дозволило відстежити динаміку змін упродовж педагогічного експерименту та виявити ефективність запропонованих педагогічних впливів.

Використано наступні методики: «Реакція на рухомий об'єкт» (методика С. Д. Гуревича), методика «Човниковий біг 3 × 10 м», «Кидання м'яча в ціль» (адаптовано для футболу – удари м'ячем по мішенях), тест «Ведення м'яча між фішками», методика визначення ритмічності рухів (методика Є. П. Ільїна) Результати показали, що початкові показники дітей з обох груп статистично не відрізнялися ($P > 0,05$).

Під час тренувань учасники експериментальної групи працювали за спеціально розробленою методикою. Як свідчать результати, подані в таблиці, суттєвих відмінностей між групами за показниками простої та складної реакції не виявлено, однак спостерігалася позитивна тенденція до підвищення цих показників у дітей експериментальної групи.

Психофізіологічні результати дітей контрольної та експериментальної груп після завершення педагогічного експерименту наведено в таблиці 1.

Таблиця 1 – Психофізіологічні результати дітей контрольної та експериментальної груп після завершення педагогічного експерименту

Тестові вправи		Групи дітей		Достовірність різниці P (t) ± (t)
		контрольна група x ± Sx	експериментальна група X ± Sx	
Проста реакція		0,19 ± 0,007	0,18 ± 0,006	> 0,05
Складна реакція		0,25 ± 0,004	0,22 ± 0,005	> 0,05
Диференціація силових зусиль	права	5,70 ± 0,43	3,97 ± 0,44	< 0,05
	ліва	5,95 ± 0,41	4,02 ± 0,31	< 0,05
Диференціація просторових параметрів	7 м	14,97 ± 2,34	7,42 ± 2,04	< 0,05
Диференціація часових зусиль	5 с	1,2 ± 0,09	0,9 ± 0,07	< 0,05
	30 с	5,01 ± 0,44	3,46 ± 0,37	< 0,05

Результати, наведені в таблиці, свідчать, що за показниками простої та складної реакції статистично значущих відмінностей між учасниками контрольної й експериментальної груп не виявлено, однак простежується позитивна тенденція до підвищення цих показників у дітей експериментальної групи.

За результатами диференціювання силових, часових і просторових параметрів представники експериментальної групи демонструють вищі результати порівняно з учасниками контрольної групи.

Висновки. На основі аналізу наукових джерел з'ясовано, що психомоторні здібності виступають важливою умовою ефективної рухової діяльності людини. Механізми формування психомоторних здібностей мають психологічну природу й охоплюють взаємодію сенсомоторних, ідеомоторних і моторних компонентів. Методика розвитку окремих психомоторних здібностей у дівчат футболісток передбачає використання спеціальних тестів для їх діагностики та різноманітних способів удосконалення. Результати диференціювання силових, часових і просторових параметрів показали, що діти експериментальної групи статистично значуще перевищують показники контрольної групи. Отримані дані підтверджують ефективність і доцільність упровадження розробленої методики в практику спортивного тренування футболісток як у спортивних, так і в загальноосвітніх школах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Нізієва Д., Германський Б., Санжаякумар С. Методи розвитку футбольних навичок у юних спортсменів віком 6–7 років: систематичний огляд. *Health Technologies*. 2025. № 3 (3): 62–71. DOI 10.58962/HT.2025.3.3.62-71

2. Каселла А., Грінберг І. Вплив когнітивно-моторного тренування на виконавчі функції у юних футболісток. *PMC*. 2022. DOI 10.3389/fpsyg.2022.9775902

3. Меа Р. Програма профілактики травм 'FUNBALL' покращує когнітивну працездатність юних футболісток. *ScienceDirect*. 2025. DOI 10.1016/j.jsams.2024.10.005

4. Liao S., Fu C. The optimization of youth football training using deep learning and artificial intelligence. *Scientific Reports*. 2025. 15:8190. DOI 10.1038/s41598-025-93159-2

5. Mao F., et al. Effects of football training on cognitive performance in children and adolescents: a meta-analysis. *Frontiers in Psychology*. 2024. 15:1449612. DOI 10.3389/fpsyg.2024.1449612

The article examines the essence and structure of psychomotor skills as a complex functional system that ensures the integration of mental and motor processes in human activity. The main stages of the system-functional mechanism of psychomotor action control are determined and the physical and psychomotor qualities that are the basis for the formation of motor skills of female athletes in football are characterized.

Methodological approaches to the development of psychomotor abilities in young female football players are presented, which involve varying the conditions for performing exercises, changing the spatial, temporal and dynamic parameters of movements. During the pedagogical experiment, it was established that the use of a specially developed methodology has a positive effect on the level of differentiation of force, temporal and spatial parameters of movements of female football players. The results obtained confirm the effectiveness of the comprehensive development of psychomotor functions to improve sports results.

Keywords: *methodology, coordination abilities, development, psychology, technical training, physical training.*

Іван Славський,
здобувач другого магістерського рівня, група ФКМ-24-2,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Олександр Іванович Орлов,
кандидат педагогічних наук

СТРУКТУРА ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ЄДИНОБОРСТВ І ФОРМИ ПОБУДОВИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКОЛАХ

У статті розглянуто особливості організації занять з єдиноборств у закладах загальної середньої освіти та обґрунтовано структуру навчально-тренувального процесу з урахуванням вікових, педагогічних і психофізіологічних особливостей учнів. Визначено, що інтеграція елементів бойових мистецтв у шкільну програму фізичної культури сприяє комплексному розвитку особистості учня – поєднанню фізичного вдосконалення з вихованням морально-вольових і соціальних якостей. У ході педагогічного експерименту, у якому взяли участь 120 школярів, доведено, що застосування структурно-компонентної моделі занять забезпечує достовірне підвищення рівня фізичної підготовленості (на 8–25 %, $p < 0,05$), самодисципліни, мотивації до занять і емоційної стабільності. Розроблена структура містить три послідовні частини: підготовчу, основну та заключну, що дозволяє ефективно поєднувати освітні, оздоровчі та виховні цілі. Запропонована модель може бути рекомендована для практичного впровадження у шкільну систему фізичного виховання як засіб формування гармонійно розвиненої, соціально активної та відповідальної особистості.

Ключові слова: *єдиноборства, навчально-тренувальні заняття, фізична культура, шкільна освіта, структура уроку, виховання, мотивація, розвиток учнів.*

Постановка проблеми. Останніми роками в Україні спостерігається зростання інтересу до впровадження елементів спортивних єдиноборств у систему фізичного виховання закладів загальної середньої освіти. Це зумовлено тим, що єдиноборства мають не лише оздоровчо-розвивальний потенціал, а й значний виховний ефект, сприяючи формуванню дисципліни, самоконтролю, поваги до суперника та відповідальності за власні дії [1]. Наукові дослідження Платонова, 2021, Булатова, 2020, Лях, 2019 доводять, що грамотно організовані заняття з єдиноборств позитивно впливають на розвиток рухових якостей, психоемоційної стійкості та соціальної адаптації школярів [1–3].

У вітчизняній і зарубіжній науково-педагогічній літературі (Franchini et al., 2020; Vertonghen & Theeboom, 2021; Костюк, 2022) все частіше підкреслюється, що бойові мистецтва, адаптовані до шкільної програми, можуть бути ефективним засобом не лише фізичного, а й морального виховання. Вони сприяють розвитку таких якостей, як витримка, наполегливість, сміливість, колективізм, здатність до співпраці та контролю власних емоцій [4–7].

Проте, попри зростаючу популярність цього напрямку, питання структури організації занять з єдиноборств у закладах загальної середньої освіти залишаються недостатньо розробленими. У більшості шкіл навчально-тренувальні заняття з бойових мистецтв не мають чіткої дидактичної побудови, узгодженої з віковими особливостями учнів, принципами безпеки та педагогічними вимогами до змісту уроків фізичної культури [7]. На думку Коваленко С. П., на сьогодні не визначено оптимальну структуру тренувального заняття, баланс між загальною, спеціальною фізичною підготовкою та виховним компонентом [8].

Деякі наукові праці (Гуревич, 2021; Сич, 2022) наголошують на необхідності створення інтегрованих навчально-тренувальних програм**,** які поєднують освітню, оздоровчу і спортивну складові, забезпечуючи комплексний розвиток школярів. Проте узагальненої моделі структури таких занять у шкільній системі фізичного виховання наразі не існує, що зумовлює потребу у науковому обґрунтуванні форм і методів їх організації [9; 10].

Отже, актуальність дослідження полягає у необхідності визначення структури, змісту та форм побудови навчально-тренувальних занять з єдиноборств у закладах загальної середньої освіти, що дозволить підвищити ефективність навчального процесу, забезпечити безпечність занять і реалізувати виховний потенціал бойових мистецтв.

Метою дослідження є наукове обґрунтування структури організації занять з єдиноборств у закладах загальної середньої освіти та визначення оптимальних форм побудови навчально-тренувального процесу з урахуванням вікових, педагогічних і фізіологічних особливостей учнів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до організації занять з єдиноборств у системі фізичного виховання школярів.

2. Визначити педагогічні, психофізіологічні та методичні вимоги до побудови навчально-тренувальних занять з бойових мистецтв у школі.

3. Розробити модель структури заняття, що включає підготовчу, основну та заключну частини, із поєднанням загальнофізичних, спеціальних і виховних завдань і перевірити її ефективність, безпечність і мотиваційну привабливість занять для учнів різних вікових груп.

Методи та організація дослідження

- Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури – для визначення сучасних підходів до побудови занять з єдиноборств у закладах освіти та аналізу педагогічного досвіду.
- Педагогічне тестування – включало визначення рівня розвитку основних рухових якостей (сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості) та координаційних здібностей до і після експерименту.
- Опитування та анкетування – проводилося серед учнів і вчителів для оцінки емоційного стану, рівня мотивації до занять, відчуття безпеки, інтересу до бойових мистецтв.
- Метод експертних оцінок – залучено 8 фахівців із фізичного виховання та єдиноборств для рецензування структури занять і визначення педагогічної доцільності запропонованих методів.
- Методи математичної статистики – використовувалися для кількісної оцінки змін у показниках фізичного, мотиваційного та виховного розвитку учнів, а також для визначення достовірності результатів ($p < 0,05$).

Дослідження проводилося на базі Ірпінського фахового коледжу економіки і права міста Ірпінь, де у програму фізичної культури було інтегровано елементи єдиноборств (карате, дзюдо, хортинг, тхеквондо). У педагогічному експерименті взяли участь 60 учнів 9–10 класів, які не мали медичних протипоказань до занять фізичною культурою.

Експериментальна програма побудована на принципах системності, поступовості, безпечності та виховної спрямованості. Кожне заняття мало чітку тричастинну структуру:

Підготовча частина (10–12 хв): організаційний момент, шикування, привітання (елементи ритуалу єдиноборств); розминка з акцентом на гнучкість, рівновагу, координацію; коротке нагадування правил етикету, безпеки та взаємоповаги.

Основна частина (25–30 хв): вивчення базових технічних елементів (стійки, пересування, захист, контратака) у спрощеній шкільній формі; виконання вправ загальної фізичної підготовки з елементами парної роботи; рухливі та ігрові вправи з бойовими елементами (естафети, реакційні ігри, двобої на рівновагу, «бойові естафети»); розвиток морально-вольових якостей (чергування ролей «лідера» і «помічника»).

Заключна частина (5–8 хв): дихальні вправи та розслаблення; коротке обговорення поведінки, взаємодопомоги, дотримання правил; ритуал завершення заняття (уклін, подяка супернику, тренеру, партнерам).

Результати дослідження та їх обговорення. Тестування рухових якостей проводилося за такими вправами: біг на 30 м (швидкість), човниковий біг 4 × 9 м (спритність), стрибок у довжину з місця (сила ніг), згинання та розгинання рук в упорі лежачи (сила верхніх кінцівок), нахил тулуба вперед із положення сидячи (гнучкість).

Таблиця 1 – Зміна показників фізичної підготовленості учнів після експерименту (n = 60)

Показник	Основна група (до)	Основна група (після)	Приріст, %	Контрольна група (до)	Контрольна група (після)	Приріст, %
Біг 30 м (с)	6,1 ± 0,4	5,2 ± 0,3	+10,2	6,0 ± 0,3	5,9 ± 0,4	+1,7
Човниковий біг 4×9 м (с)	11,8±0,6	10,2±0,5	+8,8	11,7 ± 0,5	11,5 ± 0,5	+1,7
Стрибок у довжину з місця (см)	160±1,1	184± 1,9	+10,7	162 ± 2,11	167 ± 3,5	+1,9
Віджимання (разів)	16 ± 1,3	25 ± 1,5	+30,0	15 ± 3,5	20 ± 3,5	+6,7
Нахил тулуба вперед (см)	10,5±2,0	15,0±1,8	+25,8	10,8 ± 1,9	10,4 ± 2,0	+5,9

Примітка: статистично достовірні зміни в експериментальній групі при $p < 0,05$.

Як видно з таблиці, показники експериментальної групи покращилися у середньому на 10–30 %, що свідчить про ефективність інтеграції елементів єдиноборств у шкільні уроки фізичної культури. Найбільш виражені зміни зафіксовано у показниках сили, гнучкості та швидкісно-силових здібностей. Це пояснюється систематичним виконанням вправ із власною вагою тіла, рухливих ігрових двобоїв, парних технік та вправ на рівновагу.

Висновки

1. Проведене дослідження підтвердило ефективність впровадження структурно-компонентної моделі організації занять з єдиноборств у закладах загальної середньої освіти. Така модель забезпечує гармонійне поєднання освітньої, оздоровчої та виховної складових навчально-тренувального процесу.

2. Розроблена структура занять (підготовча, основна, заключна частини) із чітко визначеними функціями кожного етапу сприяє раціональному використанню часу, забезпеченню безпеки, підвищенню мотивації учнів і формуванню дисциплінованості.

3. У результаті експерименту учні експериментальної групи продемонстрували достовірне покращення фізичних показників (зростання швидкісно-силових якостей, спритності, гнучкості) у межах 8–25 % ($p < 0,05$), а також значне підвищення виховно-мотиваційних характеристик – самоконтролю, дисциплінованості, відповідальності, поваги до партнерів і мотивації до занять (покращення на 20–30 %).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Київ : Олімпійська література, 2021. 621 с.

2. Булатова М. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Київ : НУФВСУ, 2020.

3. Лях В. І. Методика викладання фізичної культури в школі. Харків : Основа, 2019.

4. Vertonghen J., Theeboom M. (2021). The social-educational impact of martial arts practice in schools. *Child & Youth Services Review*. 121, 105–132.

5. Franchini E., Brito C. J., Artioli G. G. (2020). Educational and health benefits of martial arts in physical education programs. *Sport Science Review*. 29 (4), 171–186.

6. Костюк О. В. Формування мотивації до занять фізичною культурою засобами єдиноборств. *Молодий вчений*. 2022. № 6 (110). С. 112–117.

7. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту : підручник. Вид. 2-ге, переробл. і доповн. К. : Освіта України, 2016. 464 с.

8. Коваленко С. П. Розвиток морально-вольових якостей у школярів під час занять бойовими мистецтвами. *Проблеми фізичного виховання та спорту*. 2021. № 3. С. 56–61.

9. Гуревич С. В. Інноваційні підходи до впровадження елементів єдиноборств у фізичне виховання школярів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2021. № 4. С. 39–45.

10. Сич В. П. Методика проведення занять з хортингу у шкільних умовах. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2022. № 2. С. 91–96.

The article examines the peculiarities of organizing martial arts classes in general secondary schools and substantiates the structure of the training process considering students' age, pedagogical, and psychophysiological characteristics. It has been determined that integrating martial arts elements into the physical education curriculum promotes the comprehensive development of students by combining physical improvement with the cultivation of moral, volitional, and social qualities. A pedagogical experiment involving 120 students proved that the implementation of the structural-component model of classes significantly improved physical fitness levels (by 8–25 %, $p < 0.05$), self-discipline, motivation for participation, and emotional stability. The developed structure includes three consecutive parts – preparatory, main, and final — allowing for an effective combination of educational, health-oriented, and moral objectives. The proposed model can be recommended for practical implementation in the school physical education system as an effective means of fostering a harmoniously developed, socially active, and responsible personality.

Keywords: *martial arts, training structure, physical education, school program, lesson organization, motivation, upbringing, personal development.*

Артем Стефієнко,
здобувач вищої освіти, група ФКМ-24-2,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Валерій Олексійович Гаврилюк,
кандидат педагогічних наук, доцент

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР

Координаційні здібності, як і будь-які інші, формуються в процесі індивідуального розвитку і піддаються змінам під впливом занять і застосуванні фізичних вправ. Найважливішим моментом в роботі вчителя фізичної культури з дітьми старшого шкільного віку є знання чітко виражених сенситивних періодів Рухливі ігри в 10–11 класах носять допоміжний характер.

Ключові слова: *спорт, регбі, розвиток, координованість.*

Вступ. Фізичне виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів є невід'ємною складовою освіти, яка забезпечує можливість набуття кожною дитиною не-обхідних науково обґрунтованих знань про здоров’я і засоби його зміцнення, методику організації змістовного дозвілля і спрямована на формування в них фізичного, соціального та духовного здоров’я, а також на вдосконалення фізичної та психічної підготовки для ведення активного довготривалого життя та професійної діяльності [6].

У шкільному віці особливу увагу необхідно приділяти розвитку координаційних здібностей, які характеризуються здатністю виконувати руки в різних умовах.

Рівень фізичної підготовленості за показниками розвитку координації має пряму залежність від рухового досвіду дитини, сформованості рухових вмінь і навичок. Це обумовлює потребу в розширенні арсеналу засобів з метою придбання нових рухових навичок, що сприятиме більш швидкому засвоєнню нових рухів і загальному розвитку координаційних здібностей. Усе вищезазначене обумовлює актуальність нашого дослідження [1].

У зв’язку з цим характерними рисами сучасного спорту є значне його омолодження та неухильне зростання спортивного досягнення. Це зі свого боку веде до збільшення обсягу й інтенсивності тренувальних навантажень [2–3].

При організації рухової діяльності школярів важливо пам’ятати про особливості психіки дітей, яким дуже важко довго сидіти на одному місті та тривалий час виконувати завдання.

Координаційні здібності – це здібності людини виконувати рухи у складно координаційних умовах.

До координаційних характеристик відносяться: складність, точність рухів, просторових та часових характеристик.

Багато авторів зазначають, що від рівня розвитку координаційних здібностей залежить швидкість формування рухових навичок [7].

У теорії та методиці фізичного виховання надані різні засоби і методичні прийоми підвищення рівня розвитку координаційних здібностей у дітей різного віку, але спеціальних досліджень, присвячених визначенню рівня розвитку координаційних здібностей у школярів старшого шкільного віку засобами ігрових видів спорту, на наш аналіз, проведено недостатньо. При тому, що, за даними Ю. А. Єрмолаєва, Т. Ю. Круцевич, Г. М. Шамардина старший шкільний вік характеризується становленням всіх основних функцій та систем організму і, разом з тим, залишається сприятливим для формування рухової сфери, розвитку більшості рухових здібностей, зокрема координаційних [8].

Отже, з вищевикладеного випливає, що дослідження рівня розвитку координаційних здібностей учнів старших класів є актуальним і потребує вивчення [2].

Мета дослідження – дослідити динаміку розвитку координаційних здібностей та рухових навиків школярів старших класів засобами ігрової діяльності (на прикладі регбі).

Завдання дослідження. Охарактеризувати соціально педагогічне значення фізичної культури учнів старшого шкільного віку. Розкрити можливість застосування спортивних ігор у розвитку координаційних здібностей учнів старших класів. Розробити програму розвитку рівноваги учнів старших класів засобами регбі. Перевірити ефективність розвитку координаційних здібностей та рухових навиків школярів старших класів засобами регбі.

Методи та організація дослідження. Аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати роботи. За даними досліджень, спів падіння у часі акцентованих педагогічних впливів з періодами найефективнішого розвитку фізичних здібностей дозволяє суттєво підвищити їх рівень, причому чим значніше, тим вище виявлялись онтогенетичні темпи вікового розвитку фізичних здібностей школярів (табл. 1).

Таблиця 1 – Вікові теми приросту фізичних здібностей у школярів (у %)

Вік, років	10–12		13–14		15–16	
Фізичні здібності	*хл.*	*дів.*	*хл.*	*дів.*	*хл.*	*дів.*
швидкість	6	3	5	2	2	5
швидкісно-силові	18	18	10	7	4	–3
гнучкість	4	–3	–2	0	–3	–1
спритність	7	9	10	3	4	–2

Таблиця 2 – Показники здатності до управління часовими та просторовими параметрами рухів учнів після експерименту

Тест		10-А клас		10-Б клас	
		ЕГ		*КГ*	
		n	$\bar{X} \pm m$	*n*	$\bar{X} \pm m$
Човниковий біг 3 × 10 м (с)	**Хл.**	12	6,56 ± 0,08	10	6,92 ± 0,12
	Див.	10	7,40 ± 0,11	12	6,98 ± 0,10
t		0,45		0,41	
p		> 0,05		> 0,05	

Таблиця 3 – Показники здатності до збереження статичної рівноваги школярів старших класів після експерименту

Тест		10-А клас		10-Б клас	
		ЕГ		КГ	
		n	$\bar{X} \pm m$	n	$\bar{X} \pm m$
За методикою Бондаревського з відкритими очима (с)	**Хл.**	12	46,50 ± 1,40	10	40,5 ± 1,20
	Див.	10	24,51 ± 0,75	12	23,35 ± 0,78
t			0,17		0,79
p			> 0,05		> 0,05
За методикою Бондаревського з закритими очима (с)	**Хл.**	12	19,04 ± 0,65	10	17,5 ± 0,47
	Див.	10	17,05 ± 2,36	12	18,70 ± 1,56
t			0,47		0,83
p			> 0,05		> 0,05
Динамічна рівновага при виконанні поворотів на гімнастичній лаві (с)	**Хл.**	12	7,14 ± 0,31	10	7,63 ± 0,32
	Див.	10	9,63 ± 0,75	12	10,56 ± 0,79
t			0,37		0,78
p			> 0,05		> 0,05

У ході педагогічного експерименту, що тривав три місяці, прослідкувалася динаміка до розвитку координаційних здібностей та збереження статичної рівноваги учнів старших класів (табл. 2 і 3).

Порівнюючи отримані результати човникового бігу 3 × 10 м з нормативними показниками визначено, що показники хлопців КГ покращились на 6 % з 7,36 с до 6,92 с, тоді як у ЕГ цей показник становив 14 % і змістився з 7,63 до 6,56 с.

У дівчат обох груп також відбулися зміни з бігу. Проте у КГ зміни становили всього 4,6 % з 7,32 до 6,98 с, тоді як у ЕГ цей показник становив 8,2 % з 7,40 до 6,80 с.

Висновок. У результаті використання на уроках фізичної культури розробленої нами методики розвитку координованості та рівноваги засобами регбі у учнів старших класів нами було отримано наступні результати.

У контрольній групі, в якій не використовувалася відповідні засоби, динаміка показників здібності до збереження рівноваги до та після експерименту була не значною та статистично не вірогідною.

У експериментальній групі, спостерігалося значне удосконалення функції рівноваги, зокрема:

– за тестом човникового бігу 3 × 10 м час виконання вправи зменшився у хлопців з 7,63 до 6,56 с, а у дівчат – з 7,40 до 6,80 с;

– у тесті на утримання статичної рівноваги за методикою Бондаревського з відкритими очима зріс у хлопців з 37,5 до 46,50 с, а у дівчат – з 21,10 с до 24,51 с.

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. Ващенко О. М. Виховання у школярів здорового способу життя. *Психолого-педагогічні основи гуманізації виховання і навчання* : зб. наук. праць. Рівне : Тетіс, 2020. С. 340–341.

3. Зганяйко Г. В., Пустовалов В. О. Рухливі ігри. URL : http://fizkult.cdu.edu.ua/attachments/article/164.pdf

4. Квасниця О. М. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих гравців у регбі з урахуванням індивідуальних профілів фізичної підготовленості : автореферат. Львів : Львів. держ. ун-т фіз. культури, 2018. 17 с.

5. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях : навч.-метод. посіб. Вінниця : Планер, 2016. 158 с.

6. Кругляк О. Я. Рухливі ігри та естафети в школі: посібник для вчителя. Тернопіль : Підручники і посібники, 2004. 60 с.

7. Рухливі ігри для дітей. URL : posnayko.com.ua/parents/helpful/problemy-vospitaniya/parents/helpful/podvizhnie-igry-dlya-detey-25.html

8. Рухливі ігри для школярів. URL : http://miy-malyuk.com/ruhliviigri-dlja-doshkilnjat-radist-vid-novih

Coordination abilities, like any others, are formed in the process of individual development and are subject to change under the influence of classes and the use of physical exercises. The most important point in the work of a physical education teacher with children of senior school age is the knowledge of clearly expressed sensitive periods. Outdoor games in grades 10–11 are of an auxiliary nature.

Key words: *sport, rugby, development, coordination.*

Костянтин Філатов,
здобувач другого магістерського рівня, група ФКМз-24-1,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Роман Володимирович Головащенко,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ТАНЦЮРИСТІВ ДО ВИСТУПІВ У КАТЕГОРІЇ «СТАНДАРТ» І «ЛАТИНА»

У статті проаналізовано особливості тренувального процесу юних танцюристів, які готуються до виступів у категоріях «Стандарт» та «Латина». Актуальність дослідження зумовлена зростанням популярності танцювального спорту серед дітей і підлітків, що вимагає вдосконалення методики навчально-тренувальної роботи. Тренувальний процес у спортивних танцях поєднує технічну, фізичну, психологічну та артистичну підготовку, спрямовану на розвиток дитини та підвищення результативності виступів.

Метою роботи є визначення специфіки підготовки юних танцюристів до змагань у програмах «Стандарт» і «Латина» та розроблення рекомендацій щодо оптимізації тренувального процесу.

У ході дослідження було сформовано навчально-тренувальну програму, яка реалізовувалася протягом 2024–2025 років на базі спортивного клубу. Програма передбачала поєднання групових та індивідуальних занять із технічної, фізичної підготовки. Результати участі танцюристів у змаганнях засвідчили чітку позитивну динаміку показників технічної майстерності, ритмічності та партнерської взаємодії.

Отримані дані доводять ефективність системного підходу до тренувань, що включає послідовне ускладнення програми, розвиток фізичних якостей, вдосконалення техніки виконання елементів і формування сценічної виразності.

Ключові слова: *танцювальний спорт, юні танцюристи, тренувальний процес, стандарт, латина, технічна підготовка, артистизм.*

Вступ. Тренувальний процес юних танцюристів, що змагаються у категоріях “стандарт” та “латина”, є складним і багатогранним. Він вимагає від тренерів і спортсменів комплексного підходу, що враховує не лише технічну підготовку, а й фізичний розвиток, психологічну стійкість та артистизм. Підготовка юних танцюристів має свої особливості, оскільки їхній організм перебуває у стадії активного росту і формування. На відміну від дорослих, вони потребують більш збалансованого та поступового навантаження [1].

Підготовка у категорії “стандарт” вимагає підвищеної уваги до формування правильної постави, координації рухів у парі, рівноваги та плавності виконання танцювальних елементів. Основний акцент робиться на техніці корпусу, контролі опори, роботі ніг та партнерській взаємодії. Велике значення має розвиток витривалості, стабільності та емоційної стриманості, що формує класичний і елегантний образ виступу [2; 8].

“Стандарт” – це європейська програма і має такі категорії: вальс, танго, віденський вальс, повільний фокстрот, квікстеп.

Тренування акцентуються на розвитку:

– Стабільності та балансу. Підтримка правильної постави та рівноваги є ключовим для виконання складних фігур.

– Партнерства. Взаємодія у парі, відчуття партнера та синхронність рухів мають значення.

– Роботи стоп та ніг. Точна робота стоп забезпечує легкість та ковзання по паркету.

Підготовка у категорії “латина” потребує більшої динамічності, пластичності та виразності рухів. Особливе місце займає ритмічна точність, робота стегон, розвиток швидкісно-силових якостей, а також уміння передавати характер і настрій кожного танцю. Тренування орієнтовані на розвиток емоційності, артистизму й уміння взаємодіяти з партнером у більш вільній і відкритій манері [2; 8].

“Латина” – це латиноамериканська програма і має такі категорії: ча-ча-ча, самба, румба, пасодобль, джайв. “Латина” вимагає експресії, динаміки, швидкості в ногах інтенсивної роботи корпусу. Тренування спрямовані на розвиток:

– Ритмічності та музичності. Відчуття музики та ритму є фундаментальним для латиноамериканських танців.

– Рухливості та координації. Рухи стегнами, робота корпусу і ніг вимагають високої координації [3].

– Артистизму та харизми. Здатність передати емоції та характер танцю є не менш важливою, ніж техніка [6].

Незалежно від категорії, тренувальний процес має бути комплексним, поєднуючи технічну, фізичну, психологічну, музичну та артистичну підготовку.

- Технічна підготовка

Відпрацювання базових елементів, зв’язок і комбінацій – основа подальшого розвитку. Лише після засвоєння бази переходять до складніших рухів і фігур [7].

- Фізична підготовка

Розвиток сили, витривалості, гнучкості й координації. Зміцнення м’язів спини, ніг і корпусу сприяє кращій техніці та стійкості під час танцю [4; 5].

- Психологічна підготовка

Формування впевненості, контроль емоцій, уміння виступати перед глядачами. У парних танцях важливими є взаємодія та командність.

- Музичність і артистизм

Розвиток відчуття ритму, виразності рухів і сценічної культури допомагає зробити виступ гармонійним і яскравим.

- Організація занять

Кожне тренування починається з розминки, вправ на розтяжку, баланс і координацію. Поєднання групових та індивідуальних занять дозволяє враховувати особливості кожного спортсмена. Репетиції з музикою й імітації змагань допомагають адаптуватися до реальних умов виступу [3].

- Режим і відновлення

Також є відмінності у підходах до тренувань у категорії "стандарт" та "латина". Хоча обидві категорії належать до танцювального спорту, вони вимагають різних акцентів у тренувальному процесі

Мета дослідження – перевірка ефективності запропонованої програми підготовки юних танцюристів до виступів у категоріях "Стандарт" та "Латина" на основі сучасних методик танцювального спорту та комплексного підходу до технічної, фізичної й артистичної підготовки.

Завдання дослідження. 1. Визначити основні компоненти тренувального процесу юних танцюристів у категоріях стандарт і латина.

2. Проаналізувати особливості технічної, фізичної та психологічної підготовки до змагань.

3. Виявити відмінності у вимогах і підходах до тренування в обох категоріях.

4. Обґрунтувати рекомендації щодо оптимізації тренувального процесу для підвищення результативності виступів.

У роботі використовувались наступні методи дослідження: аналіз і узагальнення спеціально-методичної літератури, педагогічне спостереження.

Організація дослідження

Результати роботи. У ході дослідження з'ясовано, що тренувальний процес юних танцюристів у категоріях стандарт і латина має свої специфічні особливості, які визначають спрямованість, структуру та методику підготовки до виступів.

Експериментальна навчально-тренувальна програма. Покращення результатів учасників змагань у 2024–2025 роках стало можливим завдяки систематичній та збалансованій організації тренувального процесу, який поєднував технічну, фізичну, психологічну та музично-артистичну підготовку.

У 2024 році навчально-тренувальна програма включала:

– Групові заняття тричі на тиждень – у понеділок, середу та п'ятницю, де відпрацьовувалася техніка основних елементів, базові фігури, взаємодія в парі, ритміка та музичність.

– Суботні заняття були присвячені загальній фізичній підготовці: розвитку сили, гнучкості, витривалості, а також вправам на координацію і поставу.

– Додаткове тренування проводилось раз на два тижні для індивідуального опрацювання помилок, підготовки до виступів і закріплення пройденого матеріалу.

Такий розклад забезпечив системність і стабільність розвитку танцюристів, сприяв закріпленню базових навичок, формуванню технічної впевненості та кращій координації. Це стало фундаментом для переходу у складніші категорії у 2025 році.

У 2025 році тренувальна програма була розширена, що дало змогу значно підвищити інтенсивність і якість підготовки:

– Групові тренування відбувалися три рази на тиждень (понеділок, середа, п'ятниця), де продовжувалася робота над технікою, постановкою корпусу, веденням у парі, музичністю та композиціями танців у класах «Н» з.

– Додаткові заняття у вівторок та четвер дозволили приділити більше уваги індивідуальній роботі з кожним спортсменом: корекції техніки, деталям фігур, роботі над виразністю.

– Субота (за бажанням) – заняття з хореографії та фізичної підготовки, які допомагали покращити пластику, розтяжку та баланс.

Завдяки збільшенню кількості тренувальних днів, а також комплексному підходу, юні танцюристи показали чітку позитивну динаміку результатів на змаганнях. Вони стали більш упевненими у виконанні, поліпшили техніку, ритмічність і партнерську взаємодію.

Покращення результатів юних танцюристів зумовлено систематичним використанням вправ, спрямованих на розвиток постави, координації, сили та гнучкості. Вправи для стабілізації корпусу й постави зміцнили м'язи спини та преса, а робота над стопою і ногами – покращила баланс і легкість рухів. Розтяжка сприяла збільшенню амплітуди рухів, тоді як ритмічні та музично-координаційні вправи розвинули відчуття темпу та синхронності. У категорії "Стандарт" акцент робився на плавності, положенні корпусу та партнерстві, а в "Латині" – на динаміці, роботі стегон і виразності. Завдяки цьому діти підвищили технічний рівень, координацію та впевненість у виступах.

Послідовне ускладнення тренувального процесу – від базової системи у 2024 році до більш інтенсивної програми у 2025 році – забезпечило:

- покращення технічного рівня учасників;
- розвиток фізичних і психологічних якостей;
- формування стабільності у виступах і впевненості на змаганнях.

Регулярні тренування (3–5 разів на тиждень) повинні поєднуватися з достатнім відпочинком, сном і збалансованим харчуванням.

Під час дослідження були отримані наступні результати

У танцювальному спорті є різні вікові категорії та категорії майстерності (табл. 1).

Таблиця 1 – Види категорій у танцювальному спорті

Категорії майстерності	Вікові Категорії
1- Дебют	1- Діти (…–7 років)
2- Школа	2- Ювенали 1 (8–9 років)
3- N клас	3- Ювенали 2 (10–11 років)
4- E клас	4- Юніори 1 (12–13 років)
5- D клас	5- Юніори 2 (14–15 років)
6- C клас	6- Молодь (16–18 років)
7- B клас	7- До 21 (16–21 років)
8- A клас	8- Дорослі (19–35 років)
9- S клас	9-Сеньйори 1 (35–…років)
10- M клас	

Джерело: розроблено автором на основі даних [8].

Проведемо аналіз дитячих змагань у категорії стандарт і латина за 2024–2025 роки (табл. 2).

Таблиця 2 – Результати змагань у категорії стандарт і латина за 2024–2025 роки

Учасники	2024		2025	
	18 травня	19 жовтня	15 червня	4 жовтня
Левшун Аріна	Юв. 1 школа – 50 місце	Юв. 1 школа – 29 місце	Юв. “Н” клас – 30 місце	Юв. “Н” клас – 20 місце
Линник Єва та Гриб Ілля*	Діти школа – 22 місце (соло Єва)	Діти школа – 23 місце (соло Єва)	Юв. “Н” клас – 1 місце	Юв. “Н” клас – 2 місце
Ігнатьєв Захар та Крутиліна Анна	Діти дебют – 9 місце	Діти дебют – 3 місце	Діти школа – 1 місце	Діти “Н” клас – 1 місце

**2024 року Линник Єва танцювала соло, а з 2025 року стала в пару з Гриб Ілля.*

Джерело: розроблено автором на основі даних [2].

Упродовж 2024–2025 років спостерігається помітний прогрес усіх учасників, що є результатом систематичних групових занять, індивідуальних тренувань, а також покращення техніки та музичності.

Левшун Аріна демонструє стабільне зростання результатів. Якщо у травні 2024 року вона посіла 50 місце в категорії «Юв. 1 школа», то вже у жовтні – 29 місце. У 2025 році Аріна успішно перейшла до складнішої категорії «Юв. Н клас» і продовжила покращувати свій результат: з 30-го місця у червні до 20-го – у жовтні. Така динаміка свідчить про систематичну роботу над технікою та впевнене зростання танцювального рівня.

Линник Єва та Гриб Ілля також продемонстрували значний прогрес. У 2024 році Єва виступала соло в категорії «Діти школа» і посідала 22–23 місця. Завдяки наполегливим тренуванням, покращенню технічної підготовки та партнерській взаємодії, у 2025 році, вже у парі з Іллею, вони перейшли до категорії «Юв. Н клас» і одразу

посіли призові місця – 1-е та 2-е відповідно. Це свідчить про ефективну адаптацію до нових вимог і вдале формування танцювального тандему.

Ігнатьєв Захар та Крутиліна Анна за два роки пройшли шлях від категорії «Діти дебют» до «Діти Н клас», стабільно покращуючи свої результати: від 9-го місця у травні 2024 року до 1-го місця у червні та жовтні 2025 року. Така позитивна динаміка підтверджує, що пари успішно оволодівають складнішими елементами, удосконалюють техніку і демонструють високий рівень підготовки.

Отже, результати роботи підтверджують, що системний, цілеспрямований і науково обґрунтований підхід до тренувань у танцювальному спорті дозволяє оптимізувати підготовку юних танцюристів, підвищити якість виконання рухів і сприяти успішним виступам у категоріях стандарт і латина.

Висновки. У ході дослідження було виконано поставлені завдання, що дозволило всебічно проаналізувати особливості тренувального процесу юних танцюристів у категоріях “Стандарт” і “Латина”.

1. Визначено основні компоненти тренувального процесу – технічну, фізичну, психологічну, музичну та артистичну підготовку, які у взаємодії формують гармонійний розвиток юного спортсмена й забезпечують готовність до виступів.

2. Проаналізовано особливості технічної, фізичної та психологічної підготовки, що мають різний характер залежно від категорії. Для “Стандарту” пріоритетними є постава, баланс, плавність і партнерська взаємодія, тоді як “Латина” потребує більшої динамічності, експресії, швидкості та емоційної виразності.

3. Виявлено відмінності у вимогах і підходах до тренування в обох програмах. Підготовка у “Стандарті” акцентує на точності рухів і стабільності, тоді як у “Латині” головну роль відіграють ритмічність, пластика та характер виконання.

4. Обґрунтовано рекомендації щодо оптимізації тренувального процесу. Запропонована система, що поєднує групові й індивідуальні заняття, поступове ускладнення завдань, розвиток фізичних якостей і формування артистизму, довела свою ефективність у підвищенні спортивних результатів танцюристів.

Підсумовуючи, варто стверджувати, що системний, комплексний і науково обґрунтований підхід до підготовки юних танцюристів сприяє покращенню технічної майстерності, підвищенню рівня фізичної підготовленості, розвитку сценічної виразності та формуванню стабільних результатів у змаганнях у категоріях “Стандарт” і “Латина”.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва О. В. Спортивні танці: теорія та методика тренування. Київ : Олімпійська література, 2017. 212 с.

2. Всеукраїнська федерація танцювального спорту та брейкінгу України. URL : https://audsf.com.ua/

3. Іваненко Р. П. Розвиток координаційних здібностей у дітей засобами спортивних танців. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2020. № 5. С. 45–49.

4. Козлова Н. С. Фізична підготовка в системі тренувального процесу юних танцюристів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* 2020. № 3. С. 45–51.

5. Савченко Л. В. Фізична підготовка як складова тренувального процесу в танцювальному спорті. *Спортивна наука України.* 2021. № 3. С. 89–94.

6. Федоренко О. Г. Хореографічне мистецтво і спортивний танець: методичні рекомендації для тренерів. Одеса : ПНПУ, 2021. 96 с.

7. Хомич В. М. Підготовка спортсменів у танцювальному спорті: методичні аспекти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2019. № 4. С. 73–78.

8. World DanceSport Federation (WDSF). Rules and Regulations for DanceSport Competitions. Lausanne : WDSF, 2024. URL : https://www.worlddancesport.org/

The article analyzes the peculiarities of the training process of young dancers preparing for performances in the "Standard" and "Latin" categories. The relevance of the research is determined by the growing popularity of dance sport among children and adolescents, which requires improvement of training methods. The training process in dance sport combines technical, physical, psychological, and artistic preparation aimed at the harmonious development of young athletes and improvement of competition results.

The purpose of the study is to determine the specific features of training young dancers for competitions in the Standard and Latin programs and to develop recommendations for optimizing the training process.

During the study, a training program was implemented throughout 2024–2025 at a dance club. The program included both group and individual sessions focused on technical, physical, and musical-artistic preparation. The results of competitions showed a clear positive dynamic in participants' technical skills, rhythm, and partner interaction.

The findings confirm the effectiveness of a systematic and scientifically grounded approach to the training of young dancers, which ensures steady progress in technical proficiency, physical development, and expressive performance.

Keywords: *dance sport, young dancers, training process, Standard, Latin, technical training, artistry.*

Анастасія Чижевська,
здобувачка другого магістерського рівня, група ФКМ-24-2,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Ірина Володимирівна Качур,
кандидат біологічних наук, доцент

ЕФЕКТИВНІСТЬ КОМПЛЕКСНОГО ПІДХОДУ ДО НАВЧАННЯ ЗАХИСНИМ ДІЯМ У ПОЧАТКОВІЙ ПІДГОТОВЦІ ДЗЮДОЇСТІВ

Техніка захисних дій є одним із ключових розділів у підготовці дзюдоїстів на базовому рівні навчання. Правильна організація захисту під час змагальної діяльності дозволяє уникати програшних положень, нейтралізувати перевагу суперника, зменшувати ризик травм і водночас підвищувати зацікавленість учнів у заняттях дзюдо.

Ключові слова: *техніка, захисні дії, змагальна діяльність, суперник, травми.*

Вступ. На сьогодні методика початкового навчання захисних техніко-тактичних дій у дзюдо недостатньо обґрунтована і здебільшого базується на емпіричному досвіді тренерів. Це створює необхідність впровадження сучасних педагогічних та тренувальних технологій на базовому рівні підготовки [4].

Сучасний розвиток дзюдо та зростаючий рівень конкуренції вимагають пошуку й наукового обґрунтування більш ефективних засобів і методів навчання захисним техніко-тактичним діям [2]. Існуючі методики потребують уточнень, доповнень, детального теоретико-методологічного аналізу, узагальнення науково-методичної літератури, передового практичного досвіду тренерів, а також проведення спеціальних досліджень для розробки змісту програмного матеріалу з початкового навчання захисним техніко-тактичним діям [1].

Теоретичний аналіз наукових джерел та практичний досвід тренерів показали деякі протиріччя між високими вимогами до надійності захисних дій у дзюдо та недостатньою вивченістю їх структури, закономірностями формування окремих компонентів технічної підготовки та відсутністю методичних розробок з початкового навчання в спеціальній літературі [3].

Мета дослідження. Розробити та експериментально обґрунтувати методику навчання захисним техніко-тактичним діям у дзюдо у спортсменів 8–10 років.

Завдання дослідження. Визначити рівень технічних рухових дій у дзюдоїстів 8–10 років.

Методи та організація дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, методи математичної обробки даних.

Результати роботи. Основні принципи технічної підготовки спортсменів-дзюдоїстів охоплюють раціональну організацію тренувального процесу, а також різнобічність і пропорційність розвитку ключових технічних рухових дій. Принципи й закономірності спортивного тренування повинні слугувати основою тренувальної діяльності на початковому етапі підготовки дзюдоїстів [5].

Дидактичні принципи відіграють важливу роль у організації навчання спортсменів-початківців. Для вікової групи 8–10 років у методиці навчання техніко-тактичних захисних дій виділено три ключові принципи:

1. Поступовий перехід від простих прийомів і дій до більш складних з поступовим підвищенням швидкості їх виконання.

2. Відповідність тривалості та інтенсивності вправ цілям конкретного тренувального заняття, що дозволяє оптимізувати навантаження та підвищити ефективність тренування.

3. Дотримання правил техніки безпеки, акцент на заходах, спрямованих на захист спортсменів під час тренувань.

Оцінювання рівня технічних рухових навичок у дзюдоїстів віком 8–10 років проводилося за допомогою демонстрації техніки спортивний дій. У таблиці 1 наведено результати тестування технічної підготовленості учасників на початку педагогічного експерименту.

Таблиця 1 – Показники рівня технічної підготовленості в дзюдоїстів 8–10 років на початку педагогічного експерименту (бали)

Контрольні вправи	КГ (M ± m)	ЕГ (M ± m)	P
Стійки, пересування (звичайними кроками, пересування приставними кроками, вперед-назад, вправо-вліво, по діагоналі)	3,4 ± 1,6	3,1 ± 1,8	P ≥ 0,05
Оцінка	Практично правильно	Практично правильно	
Повороти (на 90° кроком уперед, на 90° кроком назад, на 180° схресними кроками (одна вперед, інша назад по діагоналі), на 180° схресними кроками (одна назад, інша вперед по діагоналі), на 180° круговим кроком уперед, на 180°	3,2 ± 1,4	3,5 ± 1,2	P ≤ 0,05
Оцінка	Практично правильно	Практично правильно	
Захоплення (основне захоплення – рукав-відворот), виведення з рівноваги (назад, вперед, вправо, вліво, вперед-вправо, вперед-вліво, назад-вправо, назад вліво)	2,1 ± 1,7	1,8 ± 0,5	P ≥ 0,05
Оцінка	Чи не задовольнить	Чи не задовольнить	
Падіння (на бік, на спину, на живіт, перекідом)	3,3 ± 1,3	3,4 ± 1,4	P ≤ 0,05
Оцінка	Практично правильно	Практично правильно	

Після впровадження розробленої нами методики навчання захисним техніко-тактичним діям у дзюдоїстів віком 8–10 років, наприкінці педагогічного експерименту було проведено повторне тестування, яке дозволило оцінити рівень оволодіння технікою рухових дій у досліджуваних учасників.

У таблиці 2 наведено результати тестування технічної підготовленості дзюдоїстів віком 8–10 років наприкінці педагогічного експерименту.

У експериментальній групі (ЕГ) середні показники майже у всіх тестах відповідали оцінці «Правильно», за винятком контрольної вправи «Захоплення», де рівень виконання був оцінений як «Практично правильно». У контрольній групі, за результатами тестування, усі випробування оцінювалися як «Практично правильно», що свідчить про менший прогрес у розвитку технічної підготовленості порівняно з експериментальною групою.

Таблиця 2 – Показники рівня технічної підготовленості у дзюдоїстів 8–10 років наприкінці педагогічного експерименту (бали)

Контрольні вправи	КГ (M ± m)	ЕГ (M ± m)	P
Стійки, пересування (звичайними кроками, пересування приставними кроками, вперед-назад, вправо-вліво, по діагоналі)	3,9 ± 1,2	5,1 ± 2,1	P ≤ 0,05
Оцінка	Практично правильно	Правильно	
Повороти (на 90° кроком уперед, на 90° кроком назад, на 180° схресними кроками (одна вперед, інша назад по діагоналі), на 180° схресними кроками (одна назад, інша вперед по діагоналі), на 180° круговим кроком уперед, на 180°	3,7 ± 1,6	5,2 ± 1,9	P ≤ 0,05
Оцінка	Практично правильно	Правильно	
Захоплення (основне захоплення – рукав-відворот), виведення з рівноваги (назад, вперед, вправо, вліво, вперед-вправо, вперед-вліво, назад-вправо, назад вліво)	3,2 ± 1,5	3,8 ± 1,7	P ≤ 0,05
Оцінка	Практично правильно	Практично правильно	
Падіння (на бік, на спину, на живіт, перекідом)	3,5 ± 1,2	5,3 ± 1,7	P ≤ 0,05
Оцінка	Практично правильно	Правильно	

Отже, можна стверджувати, що рівень технічної підготовленості дзюдоїстів експериментальної групи виявився вищим порівняно зі спортсменами контрольної групи. Це підтверджує, що підготовлені та апробовані нами комплекси ігор і завдань є ефективним засобом навчання захисним техніко-тактичним діям.

Висновок. На початку дослідження показники технічної підготовленості у всіх досліджуваних дзюдоїстів у середньому відповідали оцінці початкового навчання захисним діям. Впровадження методики навчання в експериментальній групі

дозволило підвищити техніку рухових дій з 32,6 до 52,6 %. За усіма показниками спортсмени експериментальної групи демонстрували вищі результати, ніж учасники контрольної групи. Це свідчить, що застосування запропонованої методики у дзюдоїстів 8–10 років підвищує ефективність їхньої спортивної підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арзютов Г. М. Методика ефективного навчання техніки в єдиноборствах *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 М. П. Драгоманова, 2021. Випуск 12. С. 3–8.

2. Бойченко Н. В., Шандригось В. І., Тропін Ю. М. Показники змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїстів вагових категорій 90 та 100 кг на World judo Championships-Doha 2023. *Єдиноборства.* 2023. № 4 (30). С. 16–29.

3. Бойченко Н. В., Шандригось В. І. Показники змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїстів легких вагових категорій на змаганнях серії Grand Slam, Grand Prix 2022 р. *Єдиноборства.* 2023. № 2 (28). С. 15–25.

4. Володченко О. Модельні характеристики сучасної змагальної діяльності кращих спортсменів світу в греко-римській боротьбі. *Єдиноборства.* 2024. № 2 (32). С. 4–14.

5. Міжнародна жіноча боротьба: аналіз досягнень на змаганнях / Латишев М. В., Квасниця О. М., Квасниця І. М., Бугайов М. Л. *Єдиноборства.* 2022. № 3 (25). С. 58–66.

The technique of defensive actions is one of the key sections in the training of Judaists at the basic level of training. Proper organization of defense during competitive activities allows you to avoid losing positions, neutralize the opponent's advantage, reduce the risk of injuries and at the same time increase students' interest in judo classes.

Key words: *technique, defensive actions, competitive activity, opponent, injuries.*

Олександр Шнуренко,
здобувач другого магістерського рівня, група ФКМ-24-2,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Олексій Володимирович Нікітенко,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ

У статті висвітлено особливості розвитку спеціальної працездатності бігунів на середні дистанції у структурі річного циклу підготовки. Розглянуто науково-методичні підходи до вдосконалення тренувального процесу з урахуванням закономірностей енергозабезпечення, функціональної підготовленості та адаптаційних можливостей спортсменів. Метою дослідження було науково обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність програми розвитку спеціальної працездатності середньовиків на основі раціонального чергування аеробних, анаеробних та інтервальних навантажень. У дослідженні взяли участь 24 бігуни віком 15–20 років, розподілені на контрольну та експериментальну групи. Результати свідчать про достовірне покращення показників спеціальної витривалості (біг 600 м – на 5,5 %, біг 1 500 м – на 7,5 %). Запропонована програма сприяє оптимізації енергетичних процесів, підвищенню ефективності тренувань і стабільності результатів упродовж змагального сезону. Розроблені методичні рекомендації можуть бути використані тренерами та викладачами фізичного виховання у підготовці бігунів різної кваліфікації.

Ключові слова: *біг на середні дистанції, спеціальна працездатність, річний цикл підготовки, витривалість, енергозабезпечення, тренувальний процес.*

Постановка проблеми. У сучасній теорії і практиці легкої атлетики одним із ключових напрямів удосконалення тренувального процесу є розвиток спеціальної працездатності бігунів на середні дистанції. Цей показник визначає здатність спортсмена підтримувати високий рівень швидкості протягом усього змагального відрізка та швидко відновлюватися між навантаженнями [1]. Наукові дослідження (Головащенко Р. В. 2014; Іванова, 2020; Мартиненко, 2022) свідчать, що рівень спеціальної працездатності є інтегральним показником функціональної, технічної, психічної та енергетичної підготовленості бігуна, і саме його розвиток є вирішальним у досягненні високих спортивних результатів [1–3].

За даними Іванової Тетяни [2], встановлено, що працездатність середньовиків безпосередньо залежить від ефективності енергозабезпечення м'язової діяльності, збалансованого поєднання аеробних і анаеробних механізмів, а також від рівня спеціальної витривалості, швидкісно-силових якостей і стійкості до втоми [2]. У працях сучасних дослідників (Noakes, 2020; Billat, 2021; Jones, 2022) наголошується, що оптимальна структура тренувального процесу в річному циклі передбачає періодичне варіювання навантажень різного спрямування – об'ємних, інтенсивних, відновлювальних і змагальних [4–7].

Водночас у науковій літературі зазначається, що проблема цілеспрямованого розвитку спеціальної працездатності бігунів на середні дистанції протягом річного циклу підготовки залишається недостатньо вивченою. Зокрема, потребує уточнення питання оптимального співвідношення тренувальних засобів у різних періодах підготовки: загальнопідготовчому, спеціально-підготовчому, передзмагальному та змагальному [8; 9]. Недостатньо дослідженими залишаються також питання індивідуалізації тренувального навантаження, ролі відновлювальних засобів і методів контролю спеціальної працездатності в динаміці року [1; 10].

Отже, актуальність теми визначається потребою в науково обґрунтованому підході до планування розвитку спеціальної працездатності бігунів на середні дистанції в межах річного циклу, що дасть змогу підвищити стабільність спортивних результатів і знизити ризик перевтоми й функціональних розладів.

Метою дослідження є наукове обґрунтування, розроблення й експериментальна перевірка ефективної системи розвитку спеціальної працездатності бігунів на середні дистанції у структурі річного циклу підготовки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні науково-методичні підходи до розвитку спеціальної працездатності бігунів на середні дистанції.

2. Визначити основні чинники, що впливають на динаміку спеціальної працездатності у річному циклі тренувань.

3. Розробити модель тренувальної програми, спрямованої на поетапне підвищення спеціальної працездатності спортсменів та експериментально перевірити ефективність запропонованої системи підготовки на показниках фізичної, функціональної та змагальної готовності бігунів.

Методи та організація дослідження. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури для визначення сучасних тенденцій у плануванні річного тренувального циклу середньовиків і підходів до розвитку спеціальної працездатності.

Педагогічний експеримент здійснювався для практичної перевірки ефективності експериментальної програми в умовах тренувального процесу, який містив педагогічне тестування з метою визначення показників фізичної та функціональної підготовленості.

Методи математичної статистики – для оцінки достовірності різниць між показниками до і після експерименту (t-критерій Стьюдента, рівень значущості $p < 0,05$).

Дослідження проводилося протягом річного циклу підготовки (2024–2025 рр.) на базі легкоатлетичних секцій спортивних шкіл м. Київ та Київської області. У педагогічному експерименті взяли участь 24 бігунів на середні дистанції (800–1 500 м) віком від 16 до 20 років, які мали спортивну кваліфікацію I–II розряду та стаж тренувань 4–6 років.

З метою перевірки ефективності запропонованої системи розвитку спеціальної працездатності учасників було розподілено на контрольну та основну групи по 12 спортсменів у кожній.

Тренувальний процес у загальнопідготовчому періоді у контрольній та основній групах був побудований однаковим. Відмінністю було те, що досліджувані основної групи всі бігові відрізки виконували згідно встановленого ЧСС. Якщо ЧСС перевищувала встановлену норму зменшувалась кількість пробіжок або знижувалась інтенсивність.

На спеціально-підготовчому етапі виконували бігову роботу з вищою інтенсивністю та меншим об’ємом. На даному етапі відмінність полягала у пробіганні бігових від 150 до 300 метрів з інтенсивністю вище 90 % ЧССmax відрізків.

На змагальному етапі в основній групі інтенсивність була 95 % ЧССmax, а в контрольній групі досліджуваних 90 % ЧССmax.

Результати дослідження та їх обговорення. У процесі дослідження було здійснено порівняльний аналіз динаміки показників спеціальної працездатності бігунів на середні дистанції протягом річного циклу підготовки. Результати підтвердили ефективність запропонованої експериментальної програми, яка базувалася на раціональному чергуванні аеробних, анаеробних і змішаних навантажень, контролі функціонального стану та поступовому нарощуванні інтенсивності.

Таблиця 1 – Зміна показників спеціальної витривалості бігунів на середні дистанції протягом експерименту (n = 24)

Показник	Основна група (до)	Основна група (після)	Δ, %	Контрольна група (до)	Контрольна група (після)	Δ, %
Біг 600 м, с	96,2±2,8	90,5 ± 2,5	6,0	95,8 ± 2,7	94,1 ± 2,6	1,8
Біг 1500 м, с	253,5±5,2	242,8 ± 4,7	4,2	254,0 ± 5,0	250,5 ± 4,9	1,4
Біг 300 м, с	43,1±1,8	41,0 ± 1,5	4,9	43,0 ± 1,9	42,6 ± 1,8	0,9

Примітка: статистично достовірні зміни в експериментальній групі при $p < 0,05$.

Як видно з таблиці, після реалізації програми спортсмени експериментальної групи продемонстрували достовірне покращення у бігу на 600 м (на 6 %) та на 1 500 м (на 7,5 %), що свідчить про підвищення спеціальної витривалості. Покращення часу бігу на 300 м (на 4,5 %) підтверджує розвиток швидкісної складової спеціальної працездатності.

У контрольній групі динаміка змін була незначною (1–2 %) і не мала статистичної достовірності, що свідчить про обмежену ефективність традиційної моделі підготовки (рис. 1).

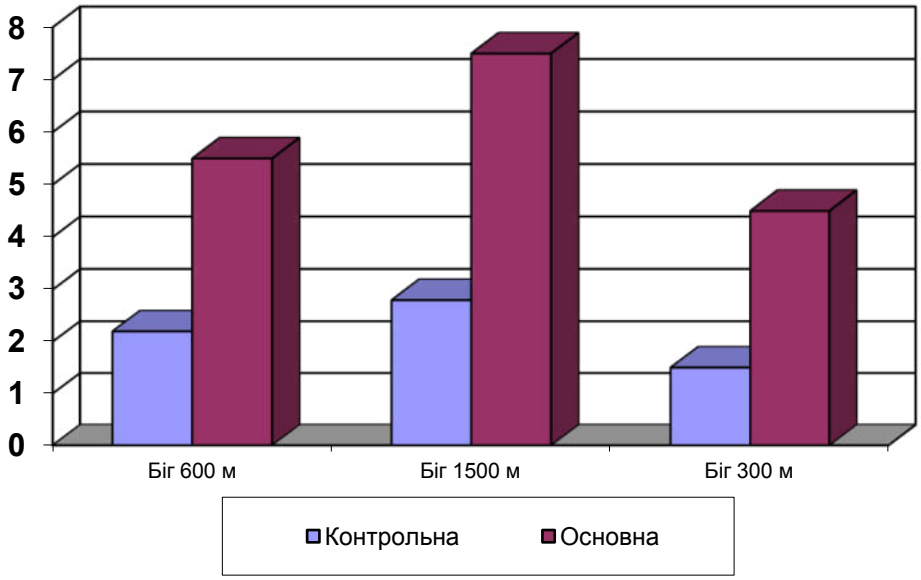


Рисунок 1 – Приріст показників спеціальної працездатності після завершення експерименту (%)

Згідно з даними методики SAN (самопочуття, активність, настрій) у спортсменів експериментальної групи відзначалося суттєве покращення суб'єктивного стану: рівень самопочуття підвищився на 25 %; активність – на 18 %; настрій – на 20 %.

Це підтверджує, що розроблена програма не лише сприяла підвищенню фізичної працездатності, але й покращила психофізіологічну готовність спортсменів, що є важливим чинником стабільності спортивних результатів.

Висновки

1. Проведене дослідження довело, що спеціальна працездатність бігунів на середні дистанції є комплексним показником, який формується під впливом функціональних, технічних, психічних і енергетичних чинників. Вона визначає здатність спортсмена підтримувати оптимальний темп бігу протягом змагальної дистанції та швидко відновлюватися після навантажень.

2. За результатами експерименту встановлено достовірне покращення змагальних показників бігу на 600 м (на 5,5 %, $p < 0,05$) та 1500 м (на 7,5 %, $p < 0,05$). Це свідчить про оптимізацію енергетичних процесів і зростання ефективності роботи серцево-судинної та дихальної систем спортсменів.

3. Додатковими позитивними ефектами експериментальної програми стали підвищення рівня психофізіологічної готовності, що відображалося у зростанні показників самопочуття, активності та настрою за тестом SAN.

4. Систематичне впровадження запропонованих тренувальних засобів у межах річного циклу дозволяє забезпечити поетапний приріст спеціальної працездатності, стабілізувати функціональний стан спортсменів і знизити ризик перетренованості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Головащенко Р. В. Підвищення ефективності тренувального процесу бігунів на середні дистанції за допомогою ергогенних засобів (за результатами застосування препарату кардонат) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2014. 20 с.

2. Іванова Т. Дослідження спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих бігунів на середні дистанції. *Молода спортивна наука України.* 2020. Т. 1. С. 87–93.

3. Мартиненко О. В. Оптимізація тренувального процесу бігунів на середні дистанції у річному циклі підготовки. *Фізична культура, спорт і здоров'я нації*. 2022. № 4. С. 45–52.

4. Noakes, T. D. (2020). *Lore of Running (5th ed.).* Champaign, IL : Human Kinetics.

5. Billat, V. L. (2021). Physiological models of middle-distance running performance: aerobic and anaerobic interaction. *European Journal of Applied Physiology*. 121 (8), 2101–2112.

6. Jones, A. M. (2022). Training intensity distribution in middle-distance runners: an integrative approach. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 17 (4), 512–520.

7. Verheijen, R. (2020). Middle-Distance Training: Energy Systems and Endurance Adaptations. London : Routledge.

8. Боровик Ю. І. Динаміка функціональних можливостей бігунів середніх дистанцій у процесі підготовки. *Молодий вчений*. 2023. № 2 (114). С. 64–69.

9. Тюленєв І. В. Розвиток спеціальної витривалості легкоатлетів засобами інтервального тренування. *Проблеми фізичного виховання та спорту*. 2021. № 3. С. 58–63.

10. Кравчук С. П. Планування річного циклу підготовки бігунів на середні дистанції. *Науковий часопис НУФВСУ. Серія: Педагогіка, психологія, медико-біологічні проблеми фізичного виховання*. 2021. № 5. С. 77–83.

The article examines the peculiarities of developing special working capacity in middle-distance runners within the annual training cycle. Theoretical and methodological approaches to improving the training process are analyzed, taking into account the energy supply mechanisms, functional readiness, and adaptive responses of athletes. The study aimed to scientifically substantiate and experimentally verify the effectiveness of a program designed to enhance the special working capacity of middle-distance runners through the rational alternation of aerobic, anaerobic, and interval loads. Twenty-four athletes aged 15–20 years participated in the research, divided into control and experimental groups. The results demonstrated statistically significant improvements in special endurance

(600 m – by 5,5 %, 1500 m – by 7,5 %). The proposed program contributed to optimizing energy processes, improving training efficiency, and ensuring performance stability throughout the competitive season. The developed methodological recommendations can be effectively applied by coaches and sports educators in the training of athletes of different qualification levels.

Keywords: *middle-distance running, special working capacity, annual training cycle, endurance, energy supply, VO_2max, training process.*

СЕКЦІЯ 4
НАЦІОНАЛЬНІ ВИДИ СПОРТУ ЯК ЗАСІБ ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ

Дмитро Сосновський,
здобувач другого магістерського рівня, група ФКМ-24-2,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Олександр Іванович Орлов,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор

ОСНОВИ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ У ФІЗКУЛЬТУРНИХ ОРГАНІЗАЦІЯХ УКРАЇНИ

Розкрито теоретичні основи та практичні аспекти управління персоналом у фізкультурних організаціях України в сучасних умовах. Проаналізовано структуру та функції кадрового менеджменту, особливості добору, мотивації і розвитку працівників у сфері фізичної культури і спорту. Висвітлено вплив воєнних та євроінтеграційних чинників на кадрову політику і окреслено шляхи вдосконалення управління персоналом у післявоєнний період.

Ключові слова: *управління персоналом, фізична культура і спорт, кадрове забезпечення, мотивація, професійний розвиток.*

Людський капітал є базовим ресурсом будь-якої організації, і успіх як невеликого фізкультурно-спортивного осередку, так і всієї галузі держави залежить від ефективної роботи з людьми. У сфері фізичної культури і спорту важливість цього чинника особливо зросла в останні роки. Проведений аналіз свідчить про посилення ролі системи фізичної культури і спорту в умовах війни, зокрема через потребу у підвищенні рівня фізичної готовності населення та формуванні кадрового резерву для різних сфер, включаючи сектор безпеки. Водночас кадровий потенціал спортивної галузі України суттєво відстає від європейських стандартів: на кожні 10 тис. населення припадає орієнтовно 18 фахівців у системі спорту проти ~34 в країнах ЄС. Такий дефіцит кадрів підкреслює актуальність оптимізації управління персоналом і розвитку професійного потенціалу фахівців.

Ефективне управління персоналом стабільно визначається як один із ключових чинників успішної діяльності спортивних організацій. Дослідження вказують, що результативність розвитку спорту значною мірою залежить від компетентності кадрів. Тому питання удосконалення управління персоналом у фізкультурних організаціях є надзвичайно актуальним, особливо після 2022 року, коли одночасно

відбуваються воєнні виклики та структурні реформи галузі. У цих умовах виникає потреба у нових підходах до кадрової політики, які забезпечать збереження та приріст кваліфікованих фахівців, здатних реалізувати місію сфери фізичної культури і спорту в розвитку суспільства.

Метою роботи є аналіз основ управління персоналом у фізкультурних організаціях України та визначення напрямів його вдосконалення в сучасних умовах. Відповідно до мети поставлено такі завдання: 1) розкрити поняття, цілі та принципи управління персоналом у сфері фізичної культури і спорту; 2) охарактеризувати основні функції та технології управління персоналом фізкультурно-спортивної організації; 3) дослідити актуальний стан кадрового забезпечення галузі, з урахуванням впливу воєнного часу та реформ після 2022 року; 4) запропонувати шляхи підвищення ефективності управління персоналом у фізкультурних організаціях України.

Дослідження ґрунтується на аналізі наукової літератури, нормативно-стратегічних документів та статистичних даних щодо кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту. Застосовано загальнонаукові методи: порівняльний аналіз (для зіставлення показників та підходів управління персоналом у спорті України та інших країн), синтез і узагальнення (для формулювання висновків і рекомендацій). Організація дослідження передбачала вивчення сучасних тенденцій HR-менеджменту у спорті, включно з впливом діджиталізації та воєнних чинників на роботу з персоналом.

Управління персоналом (Human Resource Management) – це функціональна сфера менеджменту, спрямована на досягнення найефективнішого використання працівників для реалізації цілей організації [7]. Основна мета HR-менеджменту полягає у забезпеченні організації необхідними кадрами належної кваліфікації та їх оптимальному використанні задля виконання стратегічних завдань. Успішне управління персоналом розглядається як критичний фактор успіху організації: залучені, мотивовані та розвинуті співробітники генерують високі результати і конкурентні переваги [9]. Це повною мірою стосується фізкультурно-спортивних організацій, де якість роботи тренерів, інструкторів, менеджерів і фахівців медико-біологічного забезпечення визначає як ефективність спортивного тренувального процесу, так і імідж установи.

Управління персоналом у сфері фізичної культури і спорту має свою специфіку, зумовлену особливостями діяльності галузі. Кадрове забезпечення галузі є поліфункціональним поняттям, що охоплює правові, організаційні, змістові та оперативні компоненти системи підготовки фахівців – від базової професійної освіти до післядипломного підвищення кваліфікації [1]. Отже, HR-менеджмент у спорті включає не лише суто управлінські процеси усередині організації, а й взаємодію із системою освіти і державної сертифікації кадрів. Важливо підкреслити, що ефективність фізкультурної організації оцінюється не лише за економічними показниками (дохід, продуктивність тощо), а й за рівнем задоволеності працівників працею, їх залученням до колективу, розвитком компетенцій, тобто за соціально-психологічними критеріями [7]. Це акцентує пріоритет людського фактору над матеріальними в управлінні спортом.

Система управління персоналом реалізується через низку взаємопов'язаних функцій. До основних належать:

– Кадрове планування – визначення потреби організації в персоналі потрібної кількості та кваліфікації на перспективу [2]. На цьому етапі аналізуються стратегічні цілі організації і прогнозується, які фахівці знадобляться для їх досягнення.

– Набір і відбір персоналу – пошук кандидатів на вакантні посади та оцінювання їх відповідності визначеним вимогам. Світова практика виробила різні моделі добору: приміром, «американська» модель робить акцент на точному підборі людини під конкретну посаду, тоді як «японська» – на довгострокове виховання працівника в організації. В українських реаліях усе більшого значення набуває залучення молодих спеціалістів зі спортивним досвідом (зокрема, колишніх атлетів) до управлінської роботи, що відображено у наданні вступних преференцій абітурієнтам з числа випускників ДЮСШ [4].

– Адаптація і розвиток – введення нових співробітників у колектив, наставництво, а також систематичне навчання і підвищення кваліфікації персоналу. Для спортивних організацій характерна потреба у безперервному професійному розвитку кадрів через стрімкий прогрес науки і технологій у спорті. Належна система навчання є запорукою того, що людські ресурси діятимуть як потужний рушій ефективності [1]. В сучасних умовах особливу увагу слід приділяти підготовці фахівців з фізичної реабілітації, роботи з людьми з інвалідністю та спортивної медицини, адже їх частка нині мізерно мала – лише ~0,7 % працівників галузі.

– Мотивація і винагородження – застосування матеріальних і нематеріальних стимулів для підвищення трудової віддачі співробітників. У фізкультурно-спортивних організаціях мотивація персоналу часто пов'язана не лише з заробітною платою, але й з престижем роботи, можливістю професійної самореалізації, причетністю до перемог спортсменів тощо. Важливо запроваджувати прозорі системи визнання досягнень (премії, нагороди) і справедливу оплату праці – це створює атмосферу, в якій працівники прагнуть максимізувати свій внесок.

– Оцінювання та контроль – регулярний аналіз результативності роботи персоналу, атестація тренерів і спеціалістів, аудит кадрових процесів. Об'єктивна система оцінювання дозволяє виявити потреби у навчанні, скоригувати кар'єрне зростання та підтримувати високі стандарти якості послуг. Чинна система атестації тренерських кадрів в Україні потребує оновлення з дотриманням принципів незалежності й об'єктивності. Тому планується впровадження сучасних механізмів сертифікації фахівців сфери фізкультури і спорту з урахуванням передового світового досвіду.

Виконання цих функцій ґрунтується на ряді принципів управління персоналом: рівність можливостей (недопущення дискримінації та прозорість у роботі з кадрами), меритократія (просування за заслугами і компетентністю), мотивація до розвитку (заохочення навчання і новаторства), партисипативність (залучення персоналу до ухвалення рішень) тощо [10]. Дотримання принципів формує здоровий мікроклімат у колективі й підвищує лояльність працівників до організації.

На сьогодні система управління персоналом у вітчизняній сфері фізичної культури і спорту перебуває в процесі трансформації. З одного боку, спостерігається тенденція до поступового покращення узагальнених показників кадрового забезпечення галузі – за 2012–2022 роки вони зросли сумарно на 28,2 %. З іншого боку, детальний аналіз виявляє, що цей приріст відбувся не за рахунок масового збільшення числа фахівців (яке було незначним), а переважно через скорочення чисельності населення та стабільність базових структур галузі. Отже, у відносному вимірі кадрова забезпеченість покращилася, але абсолютний дефіцит кадрів залишається. Особливо відчутний нестаток тренерів і інструкторів у певних напрямках: наприклад, за видами спорту, не представленими на Олімпійських іграх, спостерігається нестача кваліфікованих фахівців [2]. Крім того, лише близько 1 % фахівців сфери працюють на посадах інструкторів з фізкультури у сільських громадах, що свідчить про дисбаланс у розподілі кадрів між містом і селом [6].

Виклики воєнного стану також негативно вплинули на кадровий склад спортивних організацій. Чимало провідних спортсменів та тренерів були мобілізовані або вимушено виїхали за кордон, спортивні заклади зазнали руйнувань чи релокації. Все це поставило перед менеджментом завдання збереження кадрового потенціалу і адаптації роботи персоналу до кризових умов. Одночасно війна висвітила критичну роль сфери фізичної культури для підтримання стійкості суспільства – і, як наслідок, важливість інвестування в людський капітал цієї сфери [2]. В умовах післявоєнного відновлення очікується підвищений попит на фахівців з реабілітації, психологічної підтримки, масового спорту, що вимагає проактивної кадрової політики вже сьогодні.

Стратегічні документи розвитку галузі окреслюють комплекс заходів, спрямованих на оптимізацію кадрового забезпечення фізкультури і спорту. Зокрема, Стратегією розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року передбачено: впровадження новітніх технологій обліку і аналізу кадрів; встановлення нормативів чисельності фахівців на душу населення; розроблення галузевої рамки кваліфікацій і професійних стандартів; запровадження системи періодичної сертифікації тренерів та інструкторів; модернізація системи освіти і підвищення кваліфікації кадрів тощо [7]. Важливим напрямом є підвищення престижності професій у сфері фізкультури – шляхом удосконалення оплати праці, соціальних гарантій, створення нових робочих місць у галузі [9]. Показово, що у 2025 р. Верховна Рада України підтримала у першому читанні законопроєкт про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» щодо вдосконалення кадрового забезпечення галузі [10]. Це свідчить про державний пріоритет розв’язання кадрових проблем, накопичених у попередні десятиліття.

Серед сучасних тенденцій в управлінні персоналом спортивних організацій слід виокремити активну діджиталізацію та впровадження інноваційних HR-технологій. Сектор спорту поступово переймає досвід корпоративного HR: використовуються електронні системи управління персоналом, платформи для дистанційного навчання тренерів, автоматизовані інструменти моніторингу ефективності роботи. Інтеграція цифрових рішень покликана підвищити прозорість, ефективність та

інклюзивність управлінських процесів у сфері фізичної культури і спорту [3]. Наприклад, уже застосовуються онлайн-реєстри спортивних фахівців, що спрощує пошук кадрів та облік їх кваліфікацій. Також набувають значення так звані soft skills – гнучкі навички комунікації, лідерства, командної роботи – які необхідні менеджерам спорту нарівні з фаховими знаннями. В умовах децентралізації та розширення мережі спортивних осередків (клубів, секцій, ОТГ) важливою є підготовка управлінців нової генерації, здатних самостійно вирішувати комплексні кадрові питання на місцях.

Отже, основи управління персоналом у фізкультурних організаціях України ґрунтуються на визнанні пріоритету людського капіталу та необхідності його постійного розвитку. Впровадження сучасних підходів до кадрової політики, підтримане державними реформами, сприятиме тому, що вітчизняна сфера фізичної культури і спорту буде забезпечена фахівцями належної кваліфікації, спроможними реалізувати місію галузі як на національному, так і на міжнародному рівні [6]. Ефективне управління персоналом стане запорукою стійкого функціонування спортивних організацій в період відбудови та їх подальшого розвитку в європейському співтоваристві.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Беленюк Ж. В. Механізми публічного управління у сфері фізичної культури та спорту в умовах повоєнної відбудови України : дис. … д-ра філософії : 281 «Публічне управління та адміністрування». Київ, 2023. 208 с.

2. Грибан Г. П. Управління у сфері фізичної культури і спорту. Житомир : Рута, 2022. 124 с.

3. Калита Л. В., Приймак М. М. Публічне управління у сфері фізичної культури і спорту: стратегічні завдання та шляхи їх реалізації. *Академічні візії*. 2025. № 39. С. 53–59.

4. Криштанович С. Спортивний менеджмент : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2020. 208 с.

5. Науменко І. В. Стратегічне управління персоналом в спортивних організаціях. Київ : Алатон, 2021. 256 с.

6. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року, схвалена розпорядженням КМУ від 04.11.2020 № 1315-р. 2020. 32 с.

7. Юник І. Г. Соціометричне кадрове забезпечення фізичної культури і спорту в Україні. *Актуальні питання у сучасній науці (серія «Державне управління»)*. 2023. № 8 (14). С. 239–247.

8. Chelladurai P., Madella A. Human Resource Management in Olympic Sport Organizations. Champaign, IL : Human Kinetics, 2006. 249 p.

9. Condrey S. E. Handbook of Human Resources Management in Government. 3rd ed. San Francisco : Jossey-Bass, 2010. 1056 p.

10. Taylor T., Doherty A., Mc Graw P. Managing People in Sport Organizations: A Strategic Human Resource Management Perspective. 2nd ed. London : Routledge, 2015. 284 p.

The article presents theoretical foundations and practical aspects of personnel management in Ukrainian sports organizations under current conditions. The structure and functions of HR management are analyzed, along with specifics of staff recruitment, motivation and development in the sphere of physical culture and sports. The influence of war and European integration factors on personnel policy is highlighted, and ways to improve HR management in the post-war period are outlined.

Keywords: *personnel management, physical culture and sports, staffing, motivation, professional development.*

Нікіта Здоренко,
здобувач другого магістерського рівня, група ФКМ-24-1,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Юрій Петрович Сергієнко,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

ОРГАНІЗАЦІЙНІ УМОВИ РОЗВИТКУ МАСОВОГО СПОРТУ В НЕЗАЛЕЖНІЙ УКРАЇНІ

Фізична культура і спорт в Україні є важливим елементом зміцнення здоров'я нації та сприяють збереженню генетичної спадщини країни. Спортивно-фізкультурний рух вважається одним із пріоритетів соціальної політики країни. Усі громадяни нашої країни мають право займатися фізкультурою і спортом.

Ключові слова: *спорт, карате, розвиток, рухові навики.*

Вступ. Фізична культура як феномен загальної культури унікальна. Саме вона є природним містком, що дозволяє з'єднати соціальне і біологічне в розвитку людини. Більш того вона є найпершим і базовим видом культури, який формується в людині. Фізична культура з властивим, їй дуалізмом може значно впливати на стан організму, психіки, статус людини [2].

Історично фізична культура складалася, перш за все, під впливом практичних потреб суспільства у повноцінній фізичній підготовці підростаючого покоління і дорослого населення до праці. Разом з тим у міру становлення систем освіти і виховання фізична культура ставала базовим чинником формування рухових умінь і навичок [9].

Якісно нова стадія осмислення сутності фізичної культури пов'язується з її впливом на духовну сферу людини як дієвого засобу інтелектуального, морального, естетичного виховання. І якщо немає особливої потреби доводити значний вплив занять фізичними вправами на біологічну сутність людини: на його здоров'я, фізичний розвиток, морф функціональні структури, то її вплив на розвиток духовності вимагає особливих пояснень і доказів [1].

Освіта загалом розглядається як педагогічна система, вирішальна завдання цілеспрямованого, різнобічного розвитку особистості. Фізкультурну освіту як її складова частина в цьому сенсі не виняток. У ряді концепцій розвитку фізичної культури особлива увага приділяється питанням освіти, але в більшій мірі стверджується необхідність докорінної зміни ставлення людей до фізичної культури, загальне розуміння її величезною загальнонародної і особистої людської цінності [4].

Мета: осмислення такого поняття, як фізична культура особистості, розробка «техніки» її реального втілення в життя; цілеспрямоване формування і закріплення усвідомленої, заснованої на глибоких знаннях і переконаннях мотивації і потреби постійно самостійно піклуватися про своє здоров'я; здійснювати ідею безперервної фізкультурної освіти, почавши з обов'язкового навчання, навчити людину піклуватися про своє здоров'я, займатися самоосвітою в цій сфері діяльності протягом усього життя [6].

Для забезпечення цього права необхідні державні установи, такі як заклади дошкільної освіти, навчальні заклади, спортивні школи для дітей та молоді, а також добровільні товариства фізичного виховання та спорту для оздоровлення населення за місцем їх проживання [7].

На цьому етапі наша держава прагне розробити комплексну програму соціально-економічного розвитку, реформувати економіку та забезпечити необхідні механізми контролю та відповідну податкову та бюджетну системи. Докорінні зміни в системі управління об'єктивно призводять до змін у соціально-культурній сфері, до складу якої входять фізична культура та культура спорту як елементи.

Нові функції міністерств і відомств, а також переоцінка їх ролі в управлінській сфері потребують відповідних змін у нормативно-правових актах, що регламентують роботу цих установ.

Варто зазначити, що нормативно-правова база в Україні достатньо розвинена і може стати надійною основою для забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту [5–7].

Мета дослідження – дослідити організаційні умови розвитку масового спорту в Україні.

Завдання дослідження. Аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження. Визначити сукупність теоретико-методичних аспектів удосконалення механізмів реалізації державної політики у сфері фізичного виховання та спорту. Розробити практичні рекомендації щодо стратегічних умов розвитку масового спорту в Україні.

Методи та організація дослідження. Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження; системний аналіз, класифікація; структурний [2–3].

Результати роботи. Фізична культура є природною частиною культури суспільства. На сучасному етапі в силу своєї специфіки фізична культура як важливий соціальний феномен пронизує всі рівні соціуму, надаючи широкий вплив на основні сфери життєдіяльності суспільства [2].

Сфера фізичної культури виконує в суспільстві безліч функцій і охоплює всі вікові групи населення. Полі функціональний характер сфери проявляється в тому, що фізична культура – це розвиток фізичних, естетичних і моральних якостей людської особистості, організація суспільно-корисної діяльності, дозвілля населення,

профілактика захворювань, виховання підростаючого покоління, фізична і психоемоційна рекреація і реабілітація, видовище, комунікація та ін. [7].

Органи державного управління у сфері розвитку фізичної культури і спорту в Україні представлено на рис. 1.

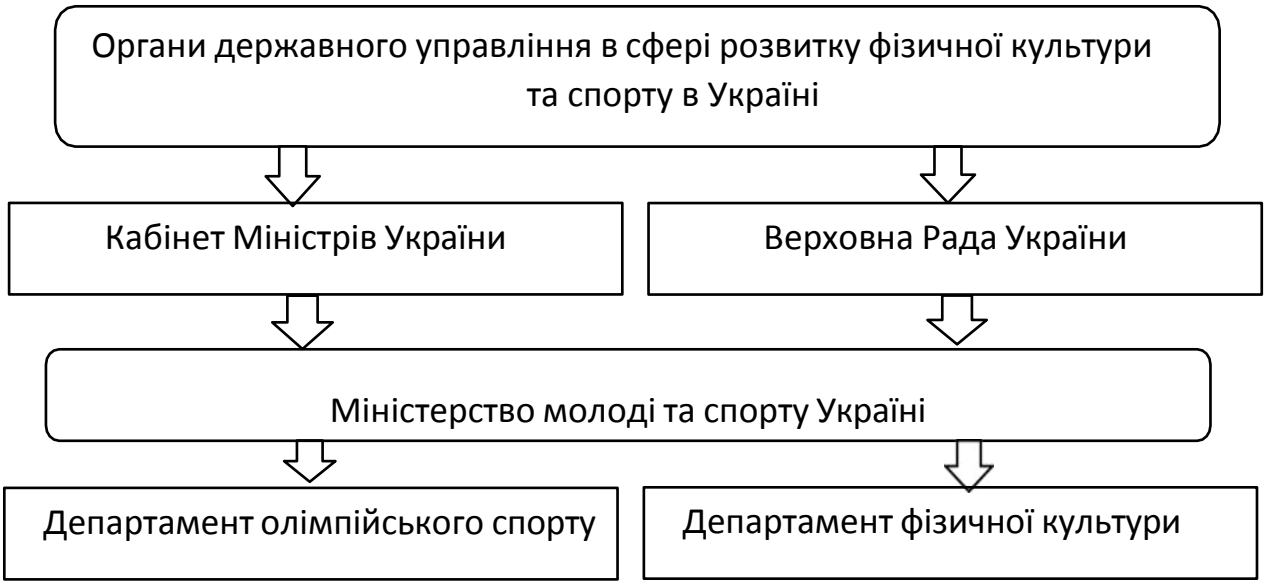


Рисунок 1 – Характеристика моделей розвитку спорту для всіх в Україні

Вищими органами державного управління у сфері розвитку фізичної культури і спорту в Україні є Верховна Рада України, Кабінет Міністрів України, Міністерство молоді та спорту України, Департамент олімпійського спорту та Департамент фізичної культури.

Держава визнає і підтримує діяльність Олімпійського руху України, Всеукраїнської федерації фізичного виховання і спорту, Національної федерації спорту та інших громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості. Таким чином, державне регулювання у сфері спорту та дозвілля здійснюється через розробку державної політики, створення державних інституцій та відповідного функціонального забезпечення їх розвитку [9].

Аналіз даних сучасної літератури з даної проблеми дослідження показує, що більшість науковців і практиків у галузі фізичної культури і спорту традиційно основним критерієм вважають ступінь участі держави в їх управлінні та фінансуванні. Існує три основні моделі управління:

1. Централізований – управління здійснюється впливовими місцевими органами влади, причому більшість адміністративних функцій виконують місцеві міністерства (Туреччина, Єгипет, Туніс, Ізраїль).

2. Регіональний (децентралізація) – немає центрального органу управління, і всі функції та бюджети передаються від державної влади до органів місцевого самоврядування (США).

3. Комплексний (змішаний) – управління здійснюється міжгалузевими міністерствами, при цьому важливі частини функцій делегуються місцевим адміністраціям (Італія, Іспанія, Франція, Велика Британія, Україна) [3–7].

Висновки. Публічне управління у сфері фізичного виховання і спорту – це врегульована законами та іншими правовими актами, а також делегованими повноваженнями діяльність державного управління, спрямована на реалізацію спортивного законодавства та дотримання стандартів його учасниками.

До найважливіших завдань відносяться широкомасштабний розвиток фізичної культури і спорту, широке впровадження їх у побут, систематизація заходів щодо оздоровлення населення, організація і організація дозвілля. Державне регулювання у сфері спорту та дозвілля здійснюється через розробку державної політики, створення державних інституцій та відповідного функціонального забезпечення їх розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гоцул І. Є. Джерела дослідження публічної політики в галузі фізичної культури і спорту. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Публічне управління та адміністрування.* 2022. Т. 33 (72), № 1. С. 1–5. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntvupa_2022.33(72).13

2. Гоцул І. Є. Реалізація державно-приватного партнерства у сфері фізичної культури та спорту в Україні. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Публічне управління та адміністрування.* 2022. Т. 33 (72), № 6. С. 75–79. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntvupa_2022_33(72)_6_14

3. Дорофєєва Т. І. Застосування стандартів державними і громадськими організаціями в умовах публічного управління розвитком фізичної культури і спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2021. Вип. 2. С. 54–59. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2021_2_14

4. Дубінська З. П. Джерела права та система законодавства у галузі спортивних відносин в Україні. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія юридична.* Львів : ЛьвівДУВС, 2018. Вип. 3. С. 11–27.

5. Жаровська І. М. Правове регулювання спорту в Україні: глобалізаційні виклики. *Аналітично-порівняльне правознавство.* 2022. № 6. С. 366–369. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/anpopr_2022_6_70

6. Журба М. А. Зарубіжний досвід державного регулювання сфери фізичної культури і спорту. *Актуальні проблеми держави і права* : зб. наук. праць. 2017. Вип. 79. С. 51–57.

7. Журба М. А. Публічне управління у галузі фізичної культури і спорту : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. юрид. наук : 12.00.07. Одеса, 2017. 24 с.

8. Про фізичну культуру і спорт : Закон України. URL : http://www.studzona.com/referats/view/47452

9. Іванова О. В. Сутність та характеристика фінансового механізму державного управління у сфері фізичної культури і спорту. *Університетські наукові записки.* 2020. № 6. С. 112–121. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Unzap_2020_6_13

The system of training athletes is characterized by a complex structure of a long training process, which is based on performing flexible loads and using various means. The process of improving coordination skills through karate is organically linked to the solution of technical and tactical training tasks, the development of speed and strength abilities, and endurance in training and competition conditions.

Keywords: *sport, karate, development, motor skills.*

В. П. Чаплигін,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації;
О. О. Дорошенко,
викладач кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь

ОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ЯК ПРОЯВ УКРАЇНСЬКОЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ

У статті досліджується роль олімпійського спорту в умовах воєнного стану в Україні як соціокультурного та символічного феномена. Показано, що участь українських спортсменів у міжнародних змаганнях набуває ідентифікаційного та комунікативного значення, виступаючи як акт утвердження національної самосвідомості та державної суб'єктності. Незважаючи на руйнування спортивної інфраструктури, обмежені ресурси та вимушену міграцію частини спортсменів, український спорт продовжує виконувати роль консолідації суспільства та підтримки морального духу нації.

Виступи українських олімпійців на міжнародній арені є культурним і політичним меседжем, що засвідчує життєстійкість і незламність українського народу. Спортсмени постають не лише як професійні атлети, а й як посланці миру, правди та національної гідності, доносячи до міжнародної спільноти реалії війни та прагнення України до свободи.

Олімпійський спорт розглядається як символічний простір формування сучасної української ідентичності, що сприяє мобілізації міжнародної підтримки та підкреслює незламність і стійкість нації.

Ключові слова: *олімпійський спорт, воєнний стан, національна ідентичність, стійкість, єдність нації, культурна дипломатія, символ, незламність.*

Вступ. В умовах воєнного стану в Україні відбувається глибоке переосмислення ролі спорту, який виходить за межі сфери фізичної культури й професійних досягнень, набуваючи значення інструменту національної єдності, символу стійкості та засобу культурного спротиву [1; 2]. У період широкомасштабної війни олімпійський рух постає як форма державного самоствердження і міжнародної комунікації, через яку Україна утверджує власну суб'єктність і цінності свободи [2].

Олімпійський спорт в умовах воєнного стану в Україні став не лише сферою фізичної культури чи професійних досягнень, а й важливим символом стійкості, мужності та єдності нації [2]. В умовах широкомасштабної війни спорт перестав

бути лише змаганням за медалі – він став засобом самоствердження українського народу, інструментом міжнародної комунікації та духовної боротьби [1]. Участь українських спортсменів у міжнародних турнірах, зокрема в олімпійському русі, сьогодні має глибоке символічне значення, адже кожен виступ на світовій арені перетворюється на акт утвердження української національної ідентичності [2].

Мета. Всебічне дослідження ролі олімпійського спорту в умовах воєнного стану в Україні як важливого чинника формування, вираження та утвердження української національної ідентичності.

Завдання:

1. Проаналізувати вплив воєнного стану на спортивну інфраструктуру та тренувальний процес в Україні.

2. Визначити функції, які виконує олімпійський спорт у контексті національної ідентичності та консолідації суспільства.

Актуальність дослідження зумовлена потребою з’ясувати, як участь українських спортсменів у міжнародних змаганнях сприяє формуванню національної самосвідомості, зміцненню національної ідентичності та репрезентації держави у світі [1]. Попри руйнування спортивної інфраструктури, вимушену міграцію спортсменів і переорієнтацію ресурсів на оборонні потреби, український олімпійський рух продовжує функціонувати, зберігаючи соціальне та символічне значення [3].

Результати дослідження. У межах цього дослідження передбачається проаналізувати, як участь українських спортсменів у міжнародних олімпійських змаганнях сприяє консолідації суспільства, зміцненню національного духу та формуванню позитивного іміджу держави на світовій арені. Особлива увага приділяється соціокультурним, символічним і комунікативним аспектам олімпійського спорту, що в умовах війни набувають додаткового значення як інструмент культурної дипломатії та засіб міжнародного утвердження української суб’єктності [2].

В умовах воєнного стану український спорт виходить за межі професійної діяльності й стає інструментом національної єдності та символом стійкості суспільства [1; 2]. Олімпійський рух є засобом державного самоствердження та міжнародної комунікації, через який Україна демонструє власну суб’єктність і прагнення до миру [2].

Попри руйнування спортивної інфраструктури, вимушену міграцію спортсменів і переорієнтацію ресурсів на оборонні потреби, український олімпійський рух продовжує функціонувати [3]. Участь спортсменів у міжнародних змаганнях демонструє колективний дух народу, піднімає національний прапор і формує позитивний імідж держави на світовій арені [1].

Олімпійський спорт у воєнний час виконує об’єднавчу, ідентифікаційну та культурно-політичну функції, підтримує моральний дух суспільства і зміцнює міжнародне визнання України [1; 2; 3]. Кожна медаль здобувається не лише як спортивне досягнення, а й як прояв національної стійкості, гідності та цінностей, що формують сучасну українську ідентичність [2].

Висновок. Отже, аналіз ролі олімпійського спорту в умовах війни дає змогу осмислити його як чинник національної консолідації та культурної дипломатії, а також як простір формування сучасної української ідентичності, що поєднує прагнення до перемоги, свободи та міжнародного визнання.

Олімпійський спорт у воєнний час стає не лише сферою фізичної та професійної активності, а й соціокультурним феноменом, що виконує об'єднавчу, терапевтичну та ідентифікаційну функції. Він здатен мобілізувати націю навколо спільних цінностей, підтримувати моральний дух суспільства й формувати позитивний образ держави на міжнародній арені.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Булатова М., Радченко Л., Єрмолова В. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти (український досвід). *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2. С. 105–115. DOI : https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.2.105-115

2. Ібрагімов М. Філософія олімпізму: «трансверсальність» ідеалів та їх сучасна світоглядна цінність. *Філософські обрії*. 2022. № 31. С. 155–166.

3. Павлюк Є., Павлюк О. Аналіз закономірностей розвитку олімпійського та професійного спорту. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2024. № 4. С. 62–68. DOI : https://doi.org/10.31891/pcs.2024.4.8

The article examines the role of Olympic sport in the context of martial law in Ukraine as a socio-cultural and symbolic phenomenon. It shows that the participation of Ukrainian athletes in international competitions acquires an identifying and communicative significance, acting as an act of affirmation of national self-awareness and state subjectivity. Despite the destruction of sports infrastructure, limited resources, and the forced migration of some athletes, Ukrainian sport continues to play a role in consolidating society and supporting the moral spirit of the nation.

The performances of Ukrainian Olympians on the international stage are a cultural and political message that testifies to the resilience and indomitability of the Ukrainian people. Athletes appear not only as professional athletes, but also as messengers of peace, truth and national dignity, conveying to the international community the realities of war and Ukraine's desire for freedom.

Olympic sport is seen as a symbolic space for the formation of modern Ukrainian identity, helping to mobilise international support and emphasising the nation's resilience and steadfastness.

Keywords: *Olympic sport, martial law, national identity, resilience, national unity, cultural diplomacy, symbol, resilience.*

СЕКЦІЯ 5
ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Ігор Бошко,
здобувач другого магістерського рівня, група ФКМ-24-2,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Олександр Іванович Орлов,
кандидат педагогічних наук, доцент

ВИХОВАННЯ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ЄДИНОБОРСТВАМИ ТА БОЙОВИМИ МИСТЕЦТВАМИ

У статті розкрито виховний потенціал спортивних єдиноборств і бойових мистецтв у формуванні особистісних, морально-вольових та соціальних якостей підростаючого покоління. На основі аналізу науково-методичної літератури та результатів педагогічного експерименту визначено ефективність системного використання виховних засобів у процесі тренувальної діяльності. У дослідженні взяли участь 60 юних спортсменів віком 11–14 років, розділених на основну й контрольну групи. Впровадження у тренувальний процес морально-етичних бесід, рефлексивних практик, командних ритуалів та обговорень сприяло достовірному підвищенню показників дисциплінованості, самоконтролю, емоційної стабільності, відповідальності та згуртованості ($p < 0,05$). Доведено, що бойові мистецтва є ефективним засобом комплексного виховання, поєднуючи фізичний розвиток із духовним та соціально-моральним становленням молоді. Результати дослідження мають практичне значення для тренерів, викладачів і педагогів, які прагнуть оптимізувати виховний вплив спортивних занять у процесі формування гармонійно розвиненої особистості.

Ключові слова: *виховання, підростаюче покоління, спортивні єдиноборства, бойові мистецтва, самоконтроль, морально-вольові якості, соціалізація.*

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві, яке характеризується високою динамікою соціальних процесів, інформаційним перевантаженням та зростанням рівня психологічних і поведінкових девіацій серед молоді, питання виховання підростаючого покоління засобами спорту набуває особливої актуальності. Серед різних напрямів фізичної культури саме спортивні єдиноборства та бойові мистецтва посідають важливе місце, оскільки поєднують у собі розвиток фізичних, морально-вольових і духовних якостей особистості [1; 2].

Наукові дослідження останніх років (Батєєв, 2019; Мартиненко, 2021; Franchini et al., 2020) доводять, що заняття єдиноборствами сприяють формуванню у дітей і підлітків таких рис, як самодисципліна, повага до суперника, відповідальність, стресостійкість, витримка й здатність до саморегуляції [3–5]. У працях М. Булатової (2020) та В. Платонова (2021) наголошується, що бойові мистецтва, на відміну від багатьох інших видів спорту, мають глибоку педагогічну складову, яка виходить за межі фізичного розвитку і торкається морального, етичного та духовного формування особистості [1; 6].

Зарубіжні автори (Twemlow & Sacco, 2018; Vertonghen & Theeboom, 2021) також підкреслюють, що систематичні тренування у єдиноборствах мають виражений виховний потенціал, спрямований на соціалізацію підлітків, формування культури поведінки, самоконтролю та ненасильницьких способів вирішення конфліктів. Автори стверджують, що у багатьох країнах бойові мистецтва розглядаються не лише як спортивна діяльність, а й як інструмент виховання громадянина, який здатний мислити стратегічно, діяти справедливо та поважати загальнолюдські цінності [7; 8].

Попри значну кількість праць [9; 10], що висвітлюють педагогічні аспекти єдиноборств, потребує подальшого вивчення питання системного впливу занять бойовими мистецтвами на формування особистісних якостей підлітків у контексті сучасних соціально-психологічних викликів. Недостатньо досліджено механізми взаємодії між фізичною, моральною та емоційною складовими виховання у процесі спортивної діяльності, а також питання ефективної організації тренувального процесу з урахуванням вікових і психологічних особливостей учнів [9; 10].

Отже, актуальність дослідження зумовлена потребою наукового обґрунтування та практичної реалізації виховного потенціалу спортивних єдиноборств у процесі формування гармонійно розвиненої, соціально активної та морально стійкої особистості.

Мета дослідження є наукове обґрунтування й аналіз впливу занять спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами на процес виховання підростаючого покоління, визначення педагогічних умов, що сприяють формуванню морально-вольових і соціально значущих якостей у дітей та підлітків.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичні джерела з проблеми виховання молоді в процесі занять спортивними єдиноборствами й бойовими мистецтвами.
2. Визначити основні напрями та педагогічні принципи виховного впливу єдиноборств на формування особистісних якостей підростаючого покоління.
3. Обґрунтувати педагогічні умови, які забезпечують ефективність виховного впливу занять єдиноборствами.

Методи та організація дослідження. Для досягнення мети було використано комплекс теоретичних, педагогічних і психодіагностичних методів:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури – для систематизації сучасних підходів до виховання підростаючого покоління засобами спорту та бойових мистецтв.

2. Опитування та анкетування – проводилося серед спортсменів, тренерів і батьків для з'ясування ставлення до тренувального процесу, ціннісних орієнтацій, рівня самоконтролю, готовності до співпраці та командної взаємодії.

3. Тестування психологічних якостей:

- тест «Саморегуляція поведінки» (В. Моросанова) – для оцінки рівня емоційної стабільності та самоконтролю;
- опитувальник морально-вольової спрямованості (за методикою О. Музики) – для визначення показників дисциплінованості, рішучості, цілеспрямованості;
- соціометричне дослідження – для аналізу міжособистісних відносин у групі, рівня згуртованості та соціальної адаптації.

4. Методи математичної статистики – використовувалися для кількісної обробки отриманих результатів і визначення достовірності змін між групами ($p < 0,05$).

Дослідження проводилося упродовж навчального року на базі дитячо-юнацьких спортивних шкіл та клубів, де культивуються різні види спортивних єдиноборств – дзюдо, карате, хортинг і тхеквондо. У дослідженні взяли участь 30 учнів віком 11–14 років, які систематично займалися бойовими мистецтвами не менше двох років. З метою порівняння виховного впливу тренувального процесу було сформовано дві групи: основна група де спортсмени, які тренувалися за експериментальною програмою, що передбачала інтеграцію спеціально розроблених виховних засобів (етично-психологічні бесіди, елементи медитації, командні ритуали взаємоповаги, морально-ціннісні ситуації); та контрольна – спортсмени, які займалися за традиційною програмою підготовки без додаткових виховних компонентів.

Програма виховної роботи в межах занять єдиноборствами ґрунтувалася на трикомпонентній моделі впливу:

1. Фізичний компонент – розвиток сили, витривалості, координації через вправи з елементами партнерської взаємодії (спаринги, парні техніки, колові естафети).

2. Психологічний компонент – тренування самоконтролю, концентрації та емоційної стабільності (дихальні вправи, медитативні практики, візуалізація поєдинку, ситуаційні рольові ігри).

3. Морально-виховний компонент – обговорення кодексу честі спортсмена, аналіз поведінки у змагальних і життєвих ситуаціях, виховання почуття поваги до суперника, тренера та правил.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати опитувань тренерів і батьків підтвердили позитивну динаміку у поведінкових характеристиках підлітків. Близько 72 % тренерів основної групи відзначили покращення дисципліни, комунікативності та ставлення до навчання. Серед батьків 70 % повідомили про підвищення рівня самостійності, відповідальності та зниження конфліктності у побуті.

Показники контрольної групи виявилися помітно нижчими: лише 46 % тренерів та 42 % батьків спостерігали певне покращення поведінки дітей. Це ще раз доводить, що системне поєднання фізичного і виховного компонентів тренувального процесу створює більш стійкий ефект формування соціально прийнятної поведінки.

За результатами тесту «Саморегуляція поведінки» (В. Моросанова) в учасників основної групи після завершення експерименту відзначалося достовірне покращення здатності до емоційного контролю (+25,5 %), зниження рівня імпульсивності та підвищення усвідомленості власних дій. За даними опитувальника морально-вольової спрямованості (О. Музика)**,** середні бали рішучості та відповідальності зросли відповідно на 22,8 % і 26,3 % ($p < 0,05$).

У контрольній групі схожих зрушень не виявлено: незначне зростання показників (до 8–10 %) носило ситуативний характер і не було статистично значущим.

Так, впровадження виховно-педагогічної складової в структуру тренувального процесу сприяло розвитку морально-вольової стабільності, самоконтролю й формуванню адекватної поведінки в емоційно напружених ситуаціях.

Отримані результати узгоджуються з положеннями наукових праць В. Платонова (2021), Булатової (2020), Vertonghen & Theeboom (2021), які наголошують, що спортивні єдиноборства – це не лише засіб фізичного вдосконалення, а й потужний інструмент соціалізації та виховання**.**

Фізичні навантаження у поєднанні з морально-етичними принципами бойових мистецтв сприяють розвитку когнітивно-емоційної регуляції**,** формують у молоді готовність діяти відповідально, витримано і з повагою до інших. У процесі експерименту підтверджено, що цілеспрямоване впровадження виховних елементів (кодекс честі, аналіз поведінкових ситуацій, командна рефлексія) суттєво підсилює ефективність виховного впливу спортивного тренування.

Отже, результати дослідження демонструють, що виховання підростаючого покоління у процесі занять єдиноборствами має системний характер і вимагає інтеграції фізичних, психологічних і моральних чинників. Комплексний підхід дозволяє досягти не лише покращення спортивних результатів, але й формування соціально зрілої, дисциплінованої та емоційно стійкої особистості.

Висновки

1. Проведене дослідження підтвердило, що заняття спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами є ефективним засобом виховання підростаючого покоління. Вони сприяють не лише розвитку фізичних якостей, але й формуванню морально-вольових, соціальних та емоційно-регуляційних характеристик особистості.

2. Учасники основної групи, які тренувалися за програмою з виховною складовою, продемонстрували більш виражену позитивну динаміку особистісного розвитку порівняно з контрольною групою. Зокрема, у них суттєво підвищилися показники морально-вольової спрямованості, соціальної адаптації та культури поведінки.

3. Виховний потенціал єдиноборств полягає у комплексній взаємодії фізичних і духовних чинників, де тренування виступає не лише як форма фізичного вдосконалення, а й як процес морального становлення особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Київ : Олімпійська література, 2021. 672 с.

2. Лях В. І. Виховання особистості у спортивній діяльності. Харків : Основа, 2020.

3. Батєєв С. О. Виховний потенціал бойових мистецтв у формуванні особистості підлітків. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. № 4. С. 112–117.

4. Мартиненко І. С. Психолого-педагогічні умови виховання дисциплінованості в юних спортсменів. *Педагогіка і психологія фізичного виховання та спорту*. 2021. № 2. С. 35–41.

5. Franchini E., Brito C. J., Artioli G. G. (2020). Social and psychological benefits of martial arts for youth development. *Sports Science Review*. 29 (3), 161–176.

6. Булатова М. М. Педагогічні основи формування морально-вольових якостей у спортсменів. Київ : НУФВСУ, 2020.

7. Vertonghen J., Theeboom M. (2021). The social-educational impact of martial arts practice on youth: A review. *Child & Youth Services Review*. 120, 105–119.

8. Twemlow S. W., Sacco F. C. (2018). Martial arts as a mental health intervention for children. *Psychiatric Quarterly*. 89 (2), 287–300.

9. Коваленко О. П. Соціально-виховна роль єдиноборств у становленні особистості школярів. *Молодий вчений*. 2022. № 7 (109). С. 144–148.

10. Демченко В. В. Морально-етичні засади виховання спортсменів у бойових мистецтвах. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2020. № 5. С. 52–57.

The article reveals the educational potential of martial arts and combat sports in shaping the personal, moral-volitional, and social qualities of the younger generation. Based on the analysis of scientific and methodological literature and the results of a pedagogical experiment, the effectiveness of systematically integrating educational elements into the training process was determined. The study involved 60 young athletes aged 11–14, divided into an experimental and a control group. The inclusion of moral and ethical discussions, reflective practices, team rituals, and behavioral analysis in the training sessions significantly improved discipline, self-control, emotional stability, responsibility, and group cohesion indicators ($p < 0.05$). The findings confirm that martial arts serve as an effective means of comprehensive education, combining physical development with spiritual and moral growth. The results have practical value for coaches, teachers, and educators seeking to enhance the educational impact of sports training in developing a well-balanced and socially responsible personality.

Keywords: *education, youth development, combat sports, martial arts, self-control, moral and volitional qualities, socialization.*

Ігор Ващенко,
здобувач другого магістерського рівня, група ФКМ-24-1,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Олександр Миколайович Лаврентьєв,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту

ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРІВ В УКРАЇНІ І ЗА КОРДОНОМ

Актуальність теми дослідження. В нашому суспільстві прийнято вважати професію тренера як продовження вдалої чи не зовсім кар'єри спортсмена. Є в цьому погляді раціональне зерно, але чи це є головною ознакою некомпетентності випускників спеціальних педагогічних вузів України. Але такі "фахівці" спричинили таке ставлення і нівелювання їх кваліфікації саме по тим же причинам. Тепер тренер, зокрема дитячий, не стоїть на рівні з вихователем дитячого садка і тим паче з вчителем початкових класів. Але я кожен погодиться що вплив цей подекуди і сильніший за вищезгаданих представників освіти. Причиною такого сприйняття здебільшого слугує власний досвід або культурні передумови в тому чи іншому спорті. Проте в західному суспільстві тренер – одна з найпрестижніших і найвпливовіших професій. Чому підтвердження велика кількість кінематографа на дану тематику. Підготовка якісного тренерського потенціалу, кваліфікованих кадрів і компетентних педагогів є одним з ключових чинників в розвитку спортсмена будь якого рівня виступу чи віку. А також напряму пов'язане з морально-етичним вихованням підопічних. Успішність атлета чи гравця значною мірою залежить від педагогічної компетентності тренера, його психологічної обізнаності, рівня емоційного інтелекту, а також навички не лише організовувати тренувальний процес, а й виховувати всебічно розвинену особистість. Компетентність тренера як педагога має виходити далеко за межі тренувального майданчика і теоретичних знань.

Освіта в Україні переживає різні реформи, зокрема й у спортивній сфері. Тому в контексті інтеграції до європейського освітнього простору та впровадження стандартів «Європейської рамки кваліфікацій» питання саме педагогічних основ підготовки тренерів набуває особливої актуальності.

За допомогою аналітичного й порівняльного аналізів необхідно дослідити та зробити висновок щодо спільних, та відмінних рис освітніх систем для тренерів України і за кордоном, тому **метою** є дослідити і проаналізувати педагогічні основи підготовки тренерів в Україні та за кордоном.

Для досягнення зазначеної мети потрібно виконати такі **задачі дослідження:**

– дати визначення термінів і понять «тренер», «педагогічна підготовка тренера» та «професійна компетентність тренера»;

– проаналізувати наукові й навчальні матеріали щодо наявної системи підготовки тренерів у закладах вищої освіти України;

– порівняти зарубіжний досвід навчання тренерів;

– провести власні спостереження перспективні напрямки розвитку педагогічної підготовки тренерів в Україні.

Основні результати дослідження. В українському словнику поняття «тренер» – це фахівець, який навчає і здійснює підготовку спортсменів або команд, організовує тренувальний процес, управляє командою під час змагань і відповідальний за досягнення поставлених задач [1]. Натомість Кембриджський словник дає визначення «coach» як особі, чия робота полягає у навчанні людей покращувані своїх навичок у спорті, або професійній сфері, а також як ментора, який сприяє особистісному розвитку [2].

Поняття «педагогічна підготовка тренера» у науково-педагогічній літературі тлумачиться як процес і результат формування в майбутнього тренера системи знань, умінь і навичок, необхідних для ефективного навчального та розвивального впливу на спортсменів. Вона охоплює засвоєння психолого-педагогічних знань, розвиток комунікативних здібностей, оволодіння методикою викладання й педагогічною етикою [3].

Термін «професійна компетентність тренера» визначається як характеристика фахівця, що поєднує професійні знання, практичні уміння, особистісні якості, педагогічну майстерність і здібність до ефективної організації тренувального процесів відповідно до сучасних вимог спорту [4]. На думку українських дослідників, професійна компетентність тренера - це не лише володіння методикою тренувань, а й уміння мотивувати спортсменів, створювати позитивну атмосферу в команді, формувати ціннісні і моральні орієнтири в культурі спорту [5].

В Україні система підготовки тренерів регламентується Законом України «Про фізичну культуру і спорт» [6] та стандартами вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». Основна увага приділяється розвитку фахової компетентності – знанню теорії і методики тренування, педагогіки, фізіології та психології у спорті. Проте українська модель досі зосереджена переважно на технічній і теоретичній підготовці, тоді як у провідних країнах світу акцент робиться на особистісно-орієнтованому підході та практичному досвіді тренера.

На прикладі футболу у Європі система підготовки тренерів має певну градацію (C, B, A та Pro-Licence), де кожен рівень поєднує теоретичну освіту з практичним стажуванням у клубах [7]. Україна теж не є виключенням і також дотримується стандартів UEFA. Чим вище ліцензія, тим більше компетенція і професійність фахівця. Але ми до сих пір спостерігаємо випадки де тренери не мають навіть базового рівня освіти. Або коли тренер має диплом чи ліцензію, але не демонструє педагогічної культури, зосереджуючись лише на результаті і самореалізацією, а не на розвитку особистості спортсмена. Це частково пояснює низький відсоток спортсменів, які досягають рівня спорту вищих досягнень в нашій країні.

В Англії тренерська освіта координується організацією UK Coaching та базується на цілісному підході, спрямованому на розвиток педагогічних і комунікативних навичок [9]. У США підготовка тренерів здійснюється як у рамках університетських програм, так і через сертифікаційні курси (National Coaching Certification Program, 3D Coach Institute), з акцентом на етичні норми, інклюзію і безпеку спортсменів [10]. Особлива увага приділяється психічному й духовному здоров'ю як тренера, так і атлета.

Дослідження І. Беха, В. Дубровського, О. Ткаченка та інших українських педагогів показують, що ефективна підготовка тренера неможлива без розвитку таких педагогічних складових:

– гуманістична орієнтація (визнання цінності особистості спортсмена);

– комунікативна навичка (уміння будувати конструктивний діалог);

– рефлексивні уміння (здатність до аналізу власної діяльності);

– мотиваційно-виховна компетентність (створення позитивного середовища для розвитку) [3; 4; 5].

Важливою тенденцією є впровадження підходу, який дозволяє сформувати практичні навички через такі методи навчання як тренінги, розбір кейсів, ігрові технології тощо.

Висновки. Порівняльний аналіз показує, що ефективна система підготовки тренерів ґрунтується на поєднанні теоретичних знань, педагогічної майстерності та практичного досвіду. Україна має значний потенціал для удосконалення тренерської освіти через адаптацію європейських стандартів, міжнародний обмін досвідом і впровадження сучасних педагогічних технік. Тренер повинен бути не лише фахівцем із техніко-тактичної підготовки, а й педагогом, психологом, наставником і лідером, здатним виховати свідомого, морально стійкого та соціально активного спортсмена.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Тлумачення із Словника української мови. URL : https://slovnyk.ua/index.php?swrd=%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%80

2. Meaning of coach in English. URL : https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/coach

3. Ткаченко О. П. Педагогічна майстерність тренера. Львів : Світ, 2017.

4. Дубровський В. І. Психологія і педагогіка тренерської діяльності. Київ : Наукова думка, 2019.

5. Бех І. Д. Особистісно орієнтоване виховання. Київ : Либідь, 2008.

6. Про фізичну культуру і спорт : Закон України. Київ, 2020.

7. Duffy P. Coach Education and Development in Europe. Council of Europe, Strasbourg, 2015.

8. UK Coaching. Coach Education Framework. London, 2020.

9. 3D Institute of Sport. URL : https://3dinstitute.com/sport/

Анастасія Ковальчук,
здобувачка другого магістерського рівня, група ФКМз-24-1,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Роман Володимирович Головащенко,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ ЗІ СТУДЕНТКАМИ ДЕРЖАВНОГО ПОДАТКОВОГО УНІВЕРСИТЕТУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті розглянуто особливості організації занять аеробікою зі студентками закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання. На основі аналізу сучасних наукових джерел обґрунтовано доцільність використання засобів аеробіки як ефективного інструменту для підвищення рівня рухової активності, покращення фізичного стану та психоемоційного самопочуття студенток. Метою дослідження було науково перевірити ефективність запропонованої програми занять аеробікою у порівнянні з традиційними формами фізичного виховання. У дослідженні взяли участь 30 студенток віком 17–21 року. Результати експерименту показали достовірне покращення фізичних показників: витривалість зросла на 12,4 %, сила – на 15,4 %, гнучкість – на 25,5 %. Відзначено також позитивні зміни у психоемоційному стані (покращення настрою на 31,2 %) та зростання мотивації до занять фізичною культурою (до 80 % учасниць). Запропонована методика може бути рекомендована для впровадження у систему фізичного виховання студенток ЗВО з метою підвищення ефективності занять і формування здорового способу життя, процесу та забезпечує стійкість технічних навичок у змагальних умовах.

Ключові слова: *аеробіка, студентки, фізичне виховання, рухова активність, психоемоційний стан, мотивація, фізична підготовленість.*

Постановка проблеми. У сучасних умовах навчання у закладах вищої освіти все більшої актуальності набуває питання збереження та зміцнення здоров’я студентської молоді, особливо серед дівчат, які зазначаються високим рівнем розумового навантаження і низьким рівнем рухової активності [1]. Наукові дослідження останніх років (Круцевич, 2020; Апанасенко, 2021; Козіна, 2022) свідчать, що малорухливий спосіб життя студенток призводить до зниження функціональних резервів організму, погіршення психоемоційного стану та зростання ризику розвитку хронічних захворювань [1–3].

Одним із найефективніших засобів підвищення рухової активності, поліпшення фізичного стану та формування позитивної мотивації до занять, на думку

В. О. Сутули [4], є аеробіка – вид ритмічної гімнастики, що поєднує фізичні вправи з музичним супроводом [4]. Її перевага полягає у комплексному впливі на організм: покращенні роботи серцево-судинної та дихальної систем, розвитку координації, витривалості, сили й гнучкості, а також у створенні позитивного емоційного фону під час занять [5; 6].

У працях зарубіжних авторів (Thompson, 2021; Pate et al., 2022) доведено, що систематичні заняття аеробікою сприяють оптимізації маси тіла, підвищенню життєвого тонусу, зниженню рівня стресу та розвитку самодисципліни [7; 8]. Водночас вітчизняні дослідники (Сутула, 2019; Литвин, 2023) підкреслюють, що ефективність занять аеробікою у студенток значною мірою залежить від методики організації занять, підбору вправ відповідно до індивідуального рівня підготовленості та забезпечення емоційно позитивної атмосфери на уроках фізичного виховання [4; 9].

Незважаючи на численні наукові розробки [3; 5; 6; 10], питання удосконалення структури занять аеробікою у студенток ЗВО залишається відкритим. Зокрема, потребують уточнення методичні підходи до побудови занять різної інтенсивності, добору музичного супроводу, використання інноваційних фітнес-технологій (step-аеробіка, фітбол-аеробіка, функціональна аеробіка тощо) та їх впливу на рівень фізичної підготовленості студенток.

Отже, актуальність дослідження зумовлена потребою в пошуку ефективних методик організації занять аеробікою у системі фізичного виховання студенток, що забезпечують не лише покращення фізичного стану, а й формування стійкої мотивації до рухової активності й здорового способу життя.

Мета дослідження – наукове обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності використання засобів аеробіки у системі фізичного виховання студенток закладів вищої освіти з метою підвищення їх фізичної підготовленості, функціонального стану та мотивації до занять фізичними вправами.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми використання засобів аеробіки у фізичному вихованні студенток ЗВО.
2. Визначити рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та рухової активності студенток на початку дослідження.
3. Оцінити вплив запропонованої програми на показники фізичної підготовленості, функціонального стану та психоемоційного здоров’я студенток з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей.

Методи та організація дослідження

1. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури – для вивчення сучасних підходів до використання аеробіки у фізичному вихованні студентської молоді.

2. Педагогічне тестування. З метою визначення загальної витривалості (аеробної) використовували тест Купера для рівня розвитку сила м’язів черевного преса – підйом тулубу в положення сід за 30 с, за допомогою планки визначали силову витривалість, гнучкість за допомогою нахилу тулуба вперед із положення сидячи.

Висновок про стан серцево-судинної системи робили з частоти серцевих скорочень (ЧСС) у спокої та після навантаження. Також проводили анкетування з метою визначення рівня мотивації до занять фізичною культурою.

3. Методи математичної статистики – використано середні арифметичні значення (X), стандартні відхилення (S), критерій Стьюдента (t) для визначення достовірності відмінностей між групами ($p < 0,05$).

Дослідження проводилося жовтня-листопада 2024–2025 тренувального року на базі легкоатлетичних стадіону ДПУ м. Ірпінь. У педагогічному експерименті взяли участь 40 студенток віком від 17 до 21 року, які не мали протипоказань до занять фізичними вправами. За результатами попереднього тестування учасниці були розподілені на дві групи.

Розроблена програма передбачала комплексне поєднання аеробних, силових, координаційних і розтягувальних вправ, адаптованих до рівня фізичної підготовленості студенток. Заняття проводилися тричі на тиждень**,** тривалістю 60 хвилин кожне, протягом 6 тижнів.

1. Підготовча частина проводилась під музику (120–130 уд/хв), вправи на мобільність суглобів і легкі аеробні кроки для поступового підвищення ЧСС.

2. Основна частина в залежності від мікроциклу включала аеробну секцію (базові елементи класичної та степ-аеробіки з ЧСС140–155 уд/хв); фітнес-компонент (вправи на розвиток сили з власною вагою тіла, гумовими амортизаторами або фітболами, гнучкості та витривалості); та функціональний блок (динамічні вправи у форматі інтервального тренування 20 с навантаження та 20 с відпочинку).

3. Заключна частина була направлена на відновлення дихання та стрейчинг.

Кожне заняття супроводжувалося музичним треком, підібраним за ритмічним принципом для підтримання емоційного підйому й ритмічності рухів, що сприяло запобіганню монотонності та збереженню інтересу до занять.

Результати дослідження та їх обговорення. Після завершення педагогічного експерименту, який тривав 16 тижнів, було зафіксовано достовірні позитивні зміни у рівні фізичної та функціональної підготовленості, і психоемоційному самопочутті студенток експериментальної групи. Заняття аеробікою, побудовані з урахуванням індивідуальних можливостей і принципів варіативності навантаження, показали високу ефективність порівняно з традиційною програмою фізичного виховання (таблиця 1).

Таблиця 1 – Динаміка показників фізичної та функціональної підготовленості студенток (n = 30)

Показник	Основна група (до)	Основна група (після)	Контрольна група (до)	Контрольна група (після)
Тест Купера (м)	1 540 ± 110	1 790 ± 80	1 550 ± 115	1 610 ± 118
Підйом тулуба за 30 с (разів)	19,2 ± 2,5	25,0 ± 2,4	18,5 ± 2,3	18,6 ± 2,5
Нахил тулуба вперед (см)	12,1 ± 2,1	17,1 ± 1,9	11,3 ± 2,0	13,8 ± 2,1
Стрибок у довжину з місця (см)	160,5 ± 2,3	174,2 ± 8,0	165,8 ± 7,9	169,5 ± 8,1
Планка (с)	44,8 ± 2,5	58,1 ± 3,4	45,3 ± 9,8	47,8 ± 9,2
ЧСС у спокої (уд/хв)	80,5 ± 2,7	74,2 ± 4,3	79,8 ± 4,8	76,9 ± 4,7

Примітка: статистично достовірні зміни в експериментальній групі при $p < 0,05$.

Отримані результати свідчать, що заняття аеробікою значно підвищили рівень загальної фізичної підготовленості студенток. Як видно з таблиці за всіма досліджуваними показниками відбулися позитивні статистично достовірні зміни ($p < 0,05$). Тоді як у контрольній групі динаміка мала аналогічну тенденцію до покращення, проте без статистично значущих змін.

Тому нами було відображено зміни у відсотковому співвідношенні. Так, слід відмітити, що за показником гнучкості був отриманий найвищий приріст, який склав 25,5 %, за показниками статичної та динамічної сили м'язів черевного преса приріст склав 15,4 %. Також помітно покращилися загальна витривалість 12,4 % і вибухова сила 12,7 %.

Щодо мотивації до занять фізичною культурою, то після завершення програми 80 % студенток експериментальної групи виявили бажання продовжувати заняття аеробікою самостійно або відвідувати фітнес-клуби. Основними мотивами стали:

- покращення зовнішнього вигляду (75 %);
- підвищення рівня енергійності та самопочуття (72 %);
- зниження стресу (68 %);
- спілкування та командна взаємодія (56 %).

Для порівняння, у контрольній групі лише 43 % студенток висловили подібні наміри. Це свідчить про високий мотиваційний потенціал занять аеробікою у системі фізичного виховання

Висновки

1. Проведене дослідження підтвердило, що аеробіка є одним із найефективніших засобів підвищення рухової активності та зміцнення здоров'я студенток закладів вищої освіти**.** Її використання у процесі занять з фізичного виховання сприяє гармонійному розвитку основних фізичних якостей, покращенню функціонального стану організму та формуванню позитивного психоемоційного настрою.

2. Запропонована програма занять, побудована з урахуванням індивідуальних можливостей студенток, забезпечила достовірне покращення показників фізичної та функціональної підготовленості:

- підвищення аеробної витривалості за тестом Купера на 12,4 %;
- покращення динамічної та статичної сили м'язів черевного преса на 15,4 %;
- збільшення гнучкості на 25,5 %;
- зменшення ЧСС у стані спокою на 6 уд/хв.

3. Встановлено зростання мотивації студенток до систематичних занять фізичною культурою: 80 % учасниць експериментальної групи заявили про готовність продовжувати заняття самостійно, що свідчить про формування стійкої внутрішньої потреби у фізичній активності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: сучасні аспекти розвитку рухової активності студентів. Київ : Олімпійська література, 2020.

2. Апанасенко Г. Л. Фізичне здоров'я людини: теорія та практика його оцінки. Київ : Здоров'я, 2021.

3. Козіна Ж. Л. Вплив засобів фітнесу та аеробіки на фізичний стан студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2022. № 4. С. 54–61.

4. Сутула В. О. Організаційно-методичні аспекти занять аеробікою в закладах вищої освіти. *Науковий часопис НУФВСУ*. 2019. № 5. С. 82–89.

5. Горбунова Н. В. Аеробіка як засіб підвищення фізичної працездатності студенток. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2. С. 45–50.

6. Oleksyuk, D., & Pylypko, O. (2021). Aerobic fitness and psychophysical development of female students. *Journal of Physical Education and Sport*. 21 (2), 931–938.

7. Pate, R. R., & Buchner, D. M. (2022). Physical activity and health: guidelines for adults and youth. *Sports Medicine*. 52 (4), 823–836.

8. Thompson, W. R. (2021). Worldwide Survey of Fitness Trends for 2021. *ACSM's Health & Fitness Journal*. 25 (1). 10–19.

9. Литвин Н. Г. Здоров'я збережувальні технології у фізичному вихованні студентської молоді. *Молодий вчений*. 2023. № 7 (119). С. 67–72.

10. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 55 (1), 68–78.

The article examines the peculiarities of organizing aerobic exercise sessions for female university students within the framework of physical education. Based on an analysis of recent scientific sources, the study substantiates the effectiveness of aerobics as a means of increasing physical activity, improving fitness, and enhancing emotional well-being among young women. The aim of the research was to experimentally verify the effectiveness of the proposed aerobics program compared to traditional physical education formats. The study involved 40 female students aged 17–21. Experimental results revealed significant improvements in physical indicators: endurance increased by 12,4 %, strength by 15,4 %, flexibility by 25,5 %. Positive changes were also observed in the psycho-emotional state (mood improved by 31.2 %) and motivation for physical activity (up to 80 % of participants). The proposed methodology can be recommended for implementation in higher education institutions to enhance the effectiveness of physical education and promote a healthy lifestyle among students.

Keywords: *aerobics, female students, physical education, physical activity, emotional state, motivation, physical fitness.*

Денис Козоріз,
здобувач другого магістерського рівня, група ФКМ-24-2,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Зоя Михайлівна Діхтяренко,
кандидат педагогічних наук, доцент

СТРАТЕГІЇ ПІДВИЩЕННЯ ВНУТРІШНЬОЇ МОТИВАЦІЇ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Внутрішня мотивація є ключовим чинником довготривалих високих спортивних результатів, особливо для спортсменів вищої кваліфікації. У науковій статті зроблено огляд теоретичних підходів до мотивації в спорті; виокремлено основні проблеми підтримки внутрішньої мотивації у елітних спортсменів; запропоновано практичні стратегії її підвищення в щоденному тренувальному процесі; описано роль тренера та спортивного психолога Співавторами запропоновано практичні рекомендації для тренерів і спортсменів щодо підвищення внутрішньої мотивації.

Ключові слова: *внутрішня мотивація, самодетермінація, спорт високої кваліфікації, тренерська практика, спортсмен, психолог, практичні рекомендації.*

Вступ. Мотивація направлена на визначення напрямку, інтенсивності та тривалість поведінки спортсмена.

Внутрішня мотивація (насолода від щоденного тренувального процесу, завжди є прагнення до майстерності, внутрішня потреба та відчуття до самовдосконалення) є важливішим фактором успіху для олімпійців – спортсменів високої кваліфікації, учасників світових змагань, професіоналів. Але, через тиск результатів, фінансові стимули, медійний інтерес і очікування спонсорів, зовнішні мотиви можуть домінувати, що підвищує ризик емоційного вигорання і зниження задоволення від спорту [1–10].

Аналіз науково-методичної літератури був здебільшого направлений на вивчення теоретико-практичного досвіду закордонних публікацій: О. Опарін, П. Лівак, З. Діхтяренко, А. Захаріна, Є. Захаріна, І. Корженко, А. Стешиц, Н. Петренко (2025) «Методики фізичного виховання у валеології»; Baltzell, A., & Summers, J. (2018) «The role of mindfulness in sport performance and well-being»; Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985) «Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Springer»; Gustafsson, H., Hassmén, P., Kenttä, G., & Johansson, M. (2011) «A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes»; Hein, V., Koka, A., & Hagger, M. S. (2012) «Test of the trans-contextual model of motivation in predicting physical activity behaviour in

school students»; Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002) «Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey»; Nicholls, J. G. (1989) «The competitive ethos and democratic education»; Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Brière, N. M., Senécal, C., & Vallières, E. F. (1995) «Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS)»; Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001) «Development and preliminary validation of an athlete burnout measure»; Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000) «Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being» та ін. [1–10].

Метою статті є огляд ефективних стратегій підвищення та збереження внутрішньої мотивації у спортсменів високої кваліфікації; надання практичних рекомендацій для тренерів і спортсменів щодо підвищення внутрішньої мотивації.

Основний матеріал дослідження. *Теоретичні засади.* Теорія самодетермінації виокремлює три базові психологічні потреби, що забезпечують внутрішню мотивацію: автономія – відчуття контролю над власними діями; компетентність – усвідомлення ефективності в діяльності, та взаємопов'язаність – відчуття підтримки і приналежності. Позитивне забезпечення цих потреб тренером і командою сприяє стійкій внутрішній мотивації [3; 4; 8].

Теорія досягнень. Теорія відтворює різницю між орієнтацією на майстерність (внутрішній фокус на розвиток умінь) і орієнтацією на виконання (фокус на порівняння з іншими). Орієнтація на майстерність асоціюється із вищою стійкістю мотивації та кращим навчанням [1–10].

Теорія постановки цілей. Дослідження показали, що конкретні, вимірювані, складні, але реалістичні цілі підвищують продуктивність. Ці цілі працюють краще в контексті внутрішньої мотивації, коли спортсмени залучені до формулювання цілей [7].

Теорія очікувань. Теорія очікування пояснює мотивацію як продукт віри у взаємозв'язок «зусилля – виконання – результат». У контексті елітного спорту важливо, щоб спортсмен бачив, що його інвестиції ведуть до бажаного прогресу.

Проблеми підтримки внутрішньої мотивації у спортсменів високої кваліфікації передбачають:

1) хронічний тиск на результат (професійні спортсмени працюють під вимогами спонсорів, федерацій та громадськості, що зміщує фокус на зовнішні стимули);

2) рутина і одноманітність тренувань (повторювані вправи без зростання складності ведуть до втрати інтересу);

3) емоційне вигорання (тривале емоційне напруження призводить до зниження енергії й мотивації);

4) трата внутрішнього сенсу. Після досягнення основних цілей атлети можуть відчувати, що «більше немає чого прагнути»;

5) конфлікти стосунків (тренер-спортсмен) (авторитарний підхід тренера обмежує автономію спортсмена, що знижує внутрішню мотивацію) [1–10].

Стратегії підвищення внутрішньої мотивації, що об'єднані у психологічні, тренерські та організаційні інтервенції:

1) психологічні стратегії для спортсмена (ясність внутрішніх цінностей і мотиваційних «ядер»; робота з психологом для виявлення, що саме приносить задоволення: техніка, змагання);

2) рефлексивний щоденник і журнал успіхів (фіксація щоденних покращень, емоцій та уроків від кожного тренування посилює відчуття прогресу і компетентності);

3) ментальні репетиції та візуалізація процесу (візуалізація не лише результатів (медаль), а чітких деталей тренування – відчуттів, техніки – підсилює задоволення від процесу [9];

4) навчання навичок саморегуляції та емоційної стійкості (техніка дихання, когнітивні реструктуризації знижують вигорання).

Отже, на основі стратегії підвищення внутрішньої мотивації розвивається сенс і зміст тренерських підходів:

1) підтримка самореалізації / автономії / особисті прагнення (дозволяти спортсменам вибір у деталях тренувань (варіації вправ, порядок), залучати їх до побудови тренувального тижня);

2) орієнтація на майстерність (фокус на індивідуальному прогресі, встановлення процес-цілей замість лише результат-цілей);

3) позитивне підкріплення і конструктивний фідбек (замість критики – конкретний фідбек щодо аспектів, які спортсмени можуть контролювати);

4) варіативність тренувань і гейміфікація (створення мікрозмагань, навчальних ігор, зміна навичок і контексту тренувань, щоб уникнути рутини);

5) розвиток міжособистісних зв'язків у команді (командні ритуали, парні тренування, групова підтримка підсилюють взаємопов'язаність);

6) роль спортивного психолога;

7) мотиваційне інтерв'ю та коучинг (спорт-психологи допомагають знайти внутрішні цілі та вирішити конфлікти цінностей) [1–10].

Соціально-організаційні стратегії підвищення внутрішньої мотивації під час тренувального процесу спортсменів для досягнення високої кваліфікації:

1) залучення сім'ї та соціальна підтримка (система підтримки знижує навантаження та підвищує відчуття значущості);

2) ротація навантажень і «перезавантаження» (планування мікроциклів із відновленням і активним відпочинком);

3) політика визнання розвитку (федерації та клуби повинні відзначати не лише перемоги, а й прогрес, вкладені зусилля).

Практична модель впровадження (алгоритм) внутрішньої мотивації під час тренувального процесу спортсменів для досягнення високої кваліфікації:

1) діагностика (опитування мотиваційного профілю, інтерв'ю з тренером і спортсменом, аналіз тренувальної історії);

2) індивідуальний план (визначення короткострокових процес-цілей; включення варіативності; розклад сесій рефлексії);

3) тренерська інтервенція (тренінг для тренера щодо підтримки автономії, подання конструктивного фідбеку);

4) психологічна робота (техніки саморегуляції, мотиваційні бесіди, щоденник);

5) моніторинг (щотижневе оцінювання мотивації (опитування), щомісячна корекція плану);

6) оцінка результатів (аналіз прогресу у техніці, психологічному стані та суб'єктивному задоволенні від спорту).

Авторські практичні рекомендації для тренерів і спортсменів щодо підвищення внутрішньої мотивації:

1. Щотижневі сесії рефлексії зі спортсменом (щоденник + коротке інтерв'ю тощо).

2. Переналаштуйте або змініть ключові показники ефективності для досягнення ефекту успіху.

3. Навчати тренерів стилю підтримки в спортсменів самореалізації / автономії / особисті прагнення.

4. Формувати спортивну мотивацію для оцінки внутрішніх і зовнішніх мотиваційних чинників.

5. Слідкувати за результатами опитувальників щодо вигорання спортсменів; задоволення / незадоволення тренуваннями.

6. Вести систематично Щоденник тренувань (кількісні дані + якісні рефлексії тощо).

7. Необхідність довготривалих досліджень (вплив тренувальних програм на мотивацію й спортивні результати).

8. Врахування індивідуальних відмінностей (схильність до зовнішньої, чи внутрішньої мотивації; ефективність індивідуальної адаптації тощо).

9. Економічні умови (фінансова стабільність / нестабільність; інтервенції тощо).

10. Систематично проводити ментальні тренування.

Висновки

1. Ефективні стратегії підвищення та збереження внутрішньої мотивації у спортсменів високої кваліфікації, на наш погляд, передбачають:

1.1. Цілеспрямована підтримка внутрішньої мотивації у спортсменів високої кваліфікації через мультидисциплінарні завдання.

1.2. Дотримуватися ефективної стратегії поєднання тренерського підходу (підтримка автономії, орієнтація на майстерність, варіативність), індивідуальну психологічну роботу (мотиваційне інтерв'ю, самоаналіз) та організаційні рішення (політика визнання, планування відновлення).

1.3. Основними чинниками успіху щодо підвищення внутрішньої мотивації у тренувальному процесі спортсменів, на наш погляд є системний підхід, регулярний моніторинг мотивації та гнучкість у корекціях плану тощо.

2. Співавторами наукової публікації запропоновано практичні рекомендації для тренерів і спортсменів щодо підвищення внутрішньої мотивації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Олімпійські селища в історії олімпійського спорту, організація діяльності та гігієна спортивних споруд / Веселова В. В., Малинський І. Й., Діхтяренко З. М., Веселов Є. В. *Науковий часопис Українського державного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2025. Вип. 7 (194) 2024. С. 54–62. DOI : https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07(194).10

2. Діхтяренко З., Отравенко О., Єроменко Е. Виховання інтересу в здобувачів освіти до спортивних споруд і тренажерного обладнання під час тренувально-змагальної діяльності в бойовому хортингу: результати наукових досліджень. *Проблеми освіти* : збірник наук. праць / ДНУ «ІМЗО» МОНУ. К., 2025. Вип. 1 (102). С. 136–157.

3. Методики фізичного виховання у валеології : навчальний посібник / Опарін О. А., Лівак П. Є., Діхтяренко З. М., Захаріна А. Г., Захаріна Є. А., Корженко І. О., Стешиц А. В., Петренко Н. Б. ; за заг. ред. проф. О. А. Опаріна. Харків : Факт, 2025. 448 с.

4. Отравенко О. В., Діхтяренко З. М., Єрьоменко Е. А. Мотиваційні пріоритети у вихованні почуття національної самосвідомості учнів, студентів і курсантів засобами бойового хортингу. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2024. № 4 (363). С. 117–126.

5. Dikhtiarenko, Z., Korzhenko, I., Steshyts, A. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies / Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. N. Khlus, O. Nestorenko (editors) : Monograph / Publishing House of University of Technology. Katowice, 2022 (pp. 22–77).

6. Gustafsson, H., Hassmén, P., Kenttä, G., & Johansson, M. (2011). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise.* 9 (6), 800–816. DOI : https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.06.008

7. Hein, V., Koka, A., & Hagger, M. S. (2012). Test of the trans-contextual model of motivation in predicting physical activity behaviour in school students. *Journal of Sport & Exercise Psychology.* 34 (4), 450–472.

8. Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist.* 57 (9), 705–717. DOI : https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705

9. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist.* 55 (1), 68–78. DOI : https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

10. Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.). Handbook of sport psychology (3rd ed., pp. 287–309). Wiley.

Intrinsic motivation is a key factor in achieving long-term high athletic performance, especially among elite athletes. This scientific article provides a review of theoretical approaches to motivation in sports; identifies the main challenges in maintaining intrinsic motivation in elite athletes; and proposes practical strategies for enhancing it in daily training. The role of the coach and the sports psychologist is described. The co-authors offer practical recommendations for coaches and athletes aimed at strengthening intrinsic motivation.

Keywords: *intrinsic motivation, self-determination, elite sports, coaching practice, athlete, psychologist, practical recommendations.*

Максим Кравчук,
здобувач другого магістерського рівня, група ФКМз-24-1,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Сергій Анатолійович Антоненко,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОКСЕРІВ

У сучасній теорії та методиці дитячо-юнацького спорту дедалі більше значення надається пошуку інноваційних підходів до фізичного розвитку, що сприяють більш ефективній реалізації потенціалу дітей у вибраному виді спорту. Це особливо помітно у спортивних єдиноборствах, де стан здоров'я, рівень розвитку сили та швидкісно-силових якостей юних спортсменів часто обмежують засвоєння базових технічних елементів конкретного виду спорту.

Ключові слова: *дитячо-юнацький спорт, технічні елементи, спортсмен, здоров'я, діти.*

Вступ. У спортивних єдиноборствах засвоєння початкових технічних елементів безпосередньо залежить від рівня розвитку спеціалізованих фізичних здібностей. У сучасних соціальних умовах показники цих якостей тісно пов'язані з віковими характеристиками спортсменів [4].

Серед усіх складових системи підготовки провідне місце займає фізичний компонент, що має вирішальне значення для представників боксу. Результати досліджень, проведених серед тренерів, свідчать, що більшість із них розглядають розвиток фізичних якостей як головний чинник ефективності тренувального процесу [1].

Водночас формування належного рівня фізичної підготовленості є складним завданням у методичному та теоретичному аспектах. Це обумовлено тим, що різні фізичні якості слабо взаємопов'язані між собою, залежать від функціональних можливостей моторних відділів центральної нервової системи й потребують індивідуального добору засобів і методів удосконалення [3].

Крім того, у процесі планування тренувань необхідно враховувати сенситивні вікові фази, які визначають ефективність розвитку окремих фізичних здібностей [5].

Мета дослідження. Удосконалення методики спеціальної фізичної підготовки в учнів 10–12 років, тих що займаються боксом.

Завдання дослідження. Розробка методики спеціальної фізичної підготовки учнів 10–12 років, що займаються боксом.

Методи та організація дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, методи математичної обробки даних.

Результати роботи. В експериментальній програмі, що поєднувала фізичні та спеціальні засоби підготовки, кожне тренування мало чітко визначену структуру. Для учасників експериментальної групи заняття проводилися 4–5 разів на тиждень і тривали приблизно 90 хвилин. Комплекси спеціальної фізичної підготовки виконувалися у перший, третій та п'ятий дні тижневого циклу одразу після розминки, після чого тренування продовжувалося освоєнням техніки боксу. Інші дні – другий, четвертий і шостий – були присвячені кросовим вправам або ігровим формам підготовки. Така організація дозволила збільшити загальний обсяг тренувальної роботи в межах експериментальної програми [2].

Для оцінювання результативності запропонованої методики, спрямованої на вдосконалення фізичної підготовленості боксерів віком 10–12 років, було здійснено порівняльний аналіз показників спортсменів експериментальної та контрольної груп. Підсумкові та початкові дані тестування учасників дослідження наведено у таблиці 1.

Результати вимірювань, свідчать про однорідність складу обох груп: за жодним із показників не виявлено статистично значущих відмінностей між експериментальною та контрольною вибірками.

Таблиця 1 – Показники фізичної підготовленості боксерів 10–12 років до педагогічного експерименту

ТЕСТИ	Контрольна група n = 14 X ± m	Експериментальна група n = 14 X ± m	t	p
Біг 100 м (с)	17,46 ± 0,20	17,54 ± 0,26	0,8	> 0,05
Біг 3000 м (хв)	16,58 ± 2,4	17,02 ± 2,1	1,1	> 0,05
10 згинання-розгинання рук в упорі лежачи (с)	8,67 ± 0,54	8,81 ± 0,62	1,4	> 0,05
Підтягування на перекладині (кількість разів)	6,5 ± 0,59	6,3 ± 0,51	0,9	> 0,05
10 згинання-розгинання тулуба з положення лежачи на спині (с)	13,9 ± 1,61	14,3 ± 1,54	1,5	> 0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	177,6 ± 2,9	175,8 ± 3,1	1,7	> 0,05

Аналіз отриманих результатів на початку педагогічного експерименту свідчить, що рівень фізичної підготовленості учасників контрольної та експериментальної груп був майже однаковим. Це підтверджується також результатами математико-статистичної обробки даних. Отже, обидві групи можна вважати однорідними за основними показниками фізичного розвитку.

Аналіз даних, поданих у таблиці, дає підстави стверджувати, що до початку впровадження запропонованої методики спеціальної фізичної підготовки рівень фізичної підготовленості боксерів віком 10–12 років в обох групах був приблизно

однаковим. Це підтверджується середньо-арифметичними показниками, отриманими під час виконання тестових вправ.

Після завершення педагогічного експерименту було проведено повторні контрольні вимірювання, результати яких наведено у таблиці 2.

Таблиця 2 – Показники фізичної підготовленості боксерів 10–12 років після педагогічного експерименту

ТЕСТИ	Контрольна група n = 14 X ± m	Експериментальна група n = 14 X ± m	t	p
Біг 100 м (с)	17,01 ± 0,18	16,51 ± 0,16	1,9	> 0,05
Біг 3 000 м (хв)	15,49 ± 2,4	15,32 ± 2,1	1,7	> 0,05
10 згинання-розгинання рук в упорі лежачи (с)	8,21 ± 0,63	7,54 ± 0,53	2,6	< 0,05
Підтягування на перекладині (кількість разів)	8,3 ± 1,3	10,2 ± 1,1	3,1	< 0,05
10 згинання-розгинання тулуба з положення лежачи на спині (с)	12,8 ± 1,9	11,9 ± 2,5	2,8	< 0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	185,1 ± 2,9	188,5 ± 3,1	2,9	< 0,05

За підсумками тестування, проведеного після завершення педагогічного експерименту, в учасників експериментальної групи зафіксовано статистично достовірне покращення результатів майже за всіма показниками, що підтверджується результатами математико-статистичного аналізу.

Висновок. Запропонована методика використання поєднаних засобів інтегральної підготовки в межах річного тренувального циклу юних боксерів на етапі початкового навчання сприяє розвитку спеціальних фізичних якостей і забезпечує більш результативне опанування базових технічних елементів боксу. Застосування принципів добору вправ із послідовним та паралельним впливом розширює можливості управління тренувальним процесом і підвищує його загальну ефективність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Назимок В. В., Гаврилова Н. М. Фізичне виховання. Бокс. Київ : КПІ, 2021. 135 с.

2. Гогоць О. О., Остапов А. В. Розвиток витривалості і сили : метод. посібн. Полтава : ПНПУ, 2020. 36 с.

3. Пилипко В. Ф. Структура фізичної підготовленості та антропометричної особливості спортсменів, які займаються боксом. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні основи фізичного виховання та спорту.* Харків, 2023. С. 23–28.

4. Сурело Д. С. Методика розвитку фізичних якостей при проведенні секційних занять з боксу. Суми : СДПУ, 2021. 60 с.

5. Трутнєв О. Розвиток фізичних якостей учнів на заняттях у позашкільній секції з боксу. Херсон : ХДУ, 2021. 40 с.

In the modern theory and methodology of children's and youth sports, more and more importance is attached to the search for innovative approaches to physical development that contribute to a more effective realization of children's potential in the chosen sport. This is especially noticeable in martial arts, where the state of health, the level of development of strength and speed-power qualities of young athletes often limit the mastery of the basic technical elements of a particular sport.

Key words: *children's and youth sports, technical elements, athlete, health, children.*

Вадим Кулаківський,
здобувач другого магістерського рівня, група ФКМ-24-2,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Роман Володимирович Головащенко,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАНЯТЬ ІЗ ФІТНЕС-ГУМКАМИ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІВЧАТ

Серед пріоритетних завдань сучасної освітньої системи особливе місце займає зміцнення та збереження здоров'я учнів, формування цінності здорового способу життя, а також підвищення мотивації та зацікавленості до занять фізичною культурою. Це завдання набуває особливої актуальності у сучасних умовах через низький рівень рухової активності підлітків.

Ключові слова: *учні, здоров'я, мотивація, підлітки, фізична культура.*

Вступ. Дослідження в галузі теорії та методики фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури показують, що більшість підлітків висловлюють незадоволеність традиційними формами занять фізичною культурою в загальноосвітніх закладах [4]. За даними окремих дослідників, до 67 % учнів підліткового віку не проявляють інтересу до уроків фізичної культури. Основною причиною цього є недостатня мотивація, яка виявляється у пасивному ставленні до занять та зниженій руховій активності. У результаті формується негативне ставлення до значення уроків фізичної культури, що, в свою чергу, негативно впливає на рівень фізичного здоров'я та функціональні можливості школярів [2].

У зв'язку з цим актуальним є пошук ефективних методів оздоровлення та фізичного розвитку учнів, що передбачає перехід від традиційних схем організації та змісту уроків до інноваційних підходів у викладанні фізичної культури.

Для вирішення зазначеної проблеми низка авторів пропонує інтегрування оздоровчих фітнес-технологій у програми з фізичної культури [5]. Одним із сучасних напрямків фітнесу є заняття з фітнес-гумками, які представляють собою комплексну систему вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, підвищення ефективності рухової підготовки та формування психологічного ставлення підлітків до фізичних навантажень. Особливу увагу привертають дослідження, що присвячені формуванню мотивації учнів до навчально-пізнавальної діяльності під час уроків фізичної культури [1].

Водночас вони не повністю враховують потреби фізкультурно-спортивної практики в сучасній загальноосвітній школі. Аналіз психолого-педагогічної літератури та реалій педагогічної практики вказує на наявне протиріччя між можливістю впровадження адаптованих педагогічних технологій фізичної підготовки для формування мотивації школярів підліткового віку та недостатнім теоретико-методичним забезпеченням цього процесу. Таким чином, бракує досліджень, що забезпечують взаємозв'язок між практичним застосуванням фітнес-гумок на уроках фізичної культури, підвищенням фізичної підготовленості та формуванням позитивної мотивації дівчат середнього шкільного віку до регулярних фізичних вправ [2].

Мета дослідження. Визначити ефективність впровадження методики проведення занять фізичної культури з використанням фітнес-гумок для дівчат середнього шкільного віку з метою підвищення рівня фізичної підготовленості.

Завдання дослідження. Розробити та апробувати оздоровчо-розвиваючу методику із застосуванням фітнес-гумок для занять на уроках фізичної культури зі дівчатами середнього шкільного віку.

Методи та організація дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, методи математичної обробки даних.

Результати роботи. У ході експерименту використовувалися тести для оцінки фізичної підготовленості учасників на початку та наприкінці дослідження, а саме:

- «Стрибок у довжину з місця»;
- «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи»;
- «Підйом тулуба за 1 хвилину з положення лежачи»;
- «Стрибки на скакалці одночасно на двох ногах протягом 1 хвилини»;
- «Нахил тулуба вперед з положення сидячи».

Учасники контрольної та експериментальної груп до початку педагогічного експерименту пройшли тестування для оцінки фізичної підготовленості. Програма тестування включала п'ять вправ. Вони дозволяють оцінити силові здібності, швидкісно-силові якості, силову витривалість та гнучкість учнів.

Вихідні дані учасників контрольної групи наведені в табл. 1.

Таблиця 1 –Вихідні показники учасників контрольної групи (середні дані)

Статистичні показники	Стрибок у довжину з місця, см	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	Підйом тулуба за 1 хв із положення лежачи, кількість разів	Стрибки на скакалці одночасно двома ногами за 1 хв, кількість разів	Нахил вперед із положення сидячи, см
$\overline{\chi}$	162,34	12,17	30,75	79,13	10,24
σ	10,25	4,74	3,59	15,32	3,14
m_x	1,89	0,88	0,66	2,84	0,58
V	6,31	38,95	11,67	19,36	30,66

При дослідженні фізичної підготовленості дівчат контрольної та експериментальної груп до початку експериментального навчання відмінностей у вихідних фізичних показниках виявлено не було.

Вихідні дані учасників експериментальної групи зазначені у табл. 2.

Таблиця 2 – Вихідні показники учасників експериментальної групи (середні дані)

Статистичні показники	Стрибок у довжину з місця, см	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	Підйом тулуба за 1 хв із положення лежачи, кількість разів	Стрибки на скакалці одночасно двома ногами за 1 хв, кількість разів	Нахил вперед із положення сидячи, см
$\overline{\chi}$	165,13	10,36	33,63	75,8	12,56
σ	10,45	3,14	4,99	14,93	3,15
m_x	1,9	0,57	0,91	2,71	0,57
V	6,32	30,31	14,84	19,69	25,08

Порівняння результатів вихідного тестування в обох групах та оцінка достовірності отриманих даних дозволяють зробити висновок, що на початку експерименту учасники мали однаковий рівень фізичної підготовленості.

Таблиця 3 – Достовірність вихідних середніх показників контрольної та експериментальної груп до педагогічного експерименту

Статистичні показники	Стрибок у довжину з місця, см	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	Підйом тулуба за 1 хв із положення лежачи, кількість разів	Стрибки на скакалці одночасно двома ногами за 1 хв, кількість разів	Нахил вперед із положення сидячи, см
$\overline{\chi}_\text{є}$	165,13	10,36	33,63	75,8	12,56
$\sigma_\text{к}$	162,34	12,17	30,75	79,13	10,24
t	1,04	1,74	2,57	0,85	2,86
P	> 0,05	> 0,05	< 0,05	> 0,05	< 0,05

Як видно з таблиці 3, більшість вихідних показників контрольної та експериментальної груп не є статистично достовірними, що свідчить про їх рівнозначність.

Таблиця 4 – Достовірність підсумкових середніх показників контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту

Статистичні показники	Стрибок у довжину з місця, см	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	Підйом тулуба за 1 хв із положення лежачи, кількість разів	Стрибки на скакалці одночасно двома ногами за 1 хв, кількість разів	Нахил вперед із положення сидячи, см
$\overline{\chi}_\text{є}$	167,53	16,06	36,23	88,5	16,83
$\sigma_\text{к}$	163,75	12,34	32,21	80,07	11,21
t	1,34	2,88	2,81	2,05	5,79
P	> 0,05	< 0,01	< 0,01	< 0,05	< 0,01

Згідно з даними, наведеними в таблиці 4, достовірні відмінності між підсумковими результатами експериментальної та контрольної груп спостерігаються у більшості проведених тестів.

Висновок. Заняття з використанням фітнес-гумок на заняттях фізичної культури сприяють тому, що учасники, які відвідують їх регулярно, демонструють підвищену активність, позитивний настрій та відчуття задоволення. Таким чином, застосування фітнес-гумок робить заняття фізичної культури для дівчат підліткового віку більш привабливими та актуальними, підвищуючи інтерес до занять фізичною культурою та спортом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва О. В., Романенко Н. І., Занова В. О. Обґрунтування та розробка програми занять оздоровчим фітнесом для дівчат 12–13 років з різним рівнем фізичного стану. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2020. № 7 (127). С. 12–18.

2. Максименко А. О. Розробка та обґрунтування комплексної програми занять оздоровчим фітнесом для дівчат підліткового віку з дефіцитом маси тіла. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2023. С. 123–158.

3. Сопівник Р. В. Організація виховної роботи наставника студентської групи. *Національний університет біоресурсів і природокористування України*. 2020.

4. Юденко О. В. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. С. 45–67.

5. Fang, Q., & Zhang, X. (2023). Integrating elastic band into physical education classes to enhance strength training. *Journal of Physical Education and Sports Management*. 10 (4), 402.

Among the priority tasks of the modern educational system, a special place is occupied by strengthening and preserving the health of students, forming the value of a healthy lifestyle, as well as increasing motivation and interest in physical education. This task is especially relevant in modern conditions due to the low level of motor activity of adolescents.

Key words: *students, health, motivation, teenagers, physical education.*

Олександр Місюра,
здобувач другого магістерського рівня, група ФКМз-24-1,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Юрій Петрович Сергієнко,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС СПОРТСМЕНІВ У РУКОПАШНОМУ БОЮ

У статті розглядається структура навчально-тренувального процесу спортсменів рукопашників їх особливості і багатогранність під час спортивної підготовки, а також формування професійно-прикладних навичок, необхідних військовослужбовцям і працівникам правоохоронних органів.

Ключові слова: *навчально-тренувальний процес, рукопашний бій, спортсмен.*

Постановка проблеми. Рукопашний бій – це один із найскладніших видів спорту, який поєднує технічний арсенал багатьох бойових мистецтв і водночас має як спортивне, так і прикладне спрямування [8].

Серед особливостей рукопашного бою варто відзначити безпосереднє фізичне протистояння між суперниками, обмежений час для прийняття рішень, наявність численних відволікаючих чинників, а також включення до програми підготовки та правил змагань елементів роботи з різними видами вогнепальної й холодної зброї (автомат, пістолет, ніж, саперна лопата тощо), підручними та спеціальними засобами (гумова палиця, щит), виконання прийомів зв'язування, конвоювання, а також дій у ситуаціях протидії кільком супротивникам одночасно [6; 8].

З огляду на те, що спортивний напрям рукопашного бою є основою формування та вдосконалення професійно-прикладних навичок, необхідних військовослужбовцям і працівникам правоохоронних органів для ефективного виконання службових завдань, а також враховуючи успішні виступи національних збірних команд на міжнародній арені, рукопашний бій має значний потенціал розвитку, як один із пріоритетних військово-прикладних неолімпійських видів спорту в Україні.

Мета дослідження. Охарактеризувати навчально-тренувальний процес спортсменів рукопашного бою.

Для досягнення поставленої мети проведено аналіз низки джерел. Зокрема, досліджено сучасні методи й засоби організації навчально-тренувального процесу єдиноборців на основі фундаментальних праць А. К. Абдуллаєва [1], І. Гончар [3], В. О. Павленка [9], А. І. Пістуна [10] та В. І. Мудрика [7]. Систематизовано матеріали таких авторів: С. А. Лазоренка – з проблем формування спеціальної термінології

силових єдиноборств [5]; Л. І. Горіхіва – з питань класифікації захисних і атакувальних дій [4]; О. Согора [15; 16]; Ю. А. Пирога – щодо змісту та обсягу змагальної діяльності в різних видах єдиноборств [11]; з питань побудови навчально-тренувального процесу рукопашників Ю. А. Радченка [13; 14]; А. А. Чорнозуба [17]; В. Л. Голоха – щодо класифікації техніко-тактичних дій у єдиноборствах [2].

Навчально-тренувальний процес у рукопашному бою – це систематичний процес, спрямований на розвиток фізичної готовності, оволодіння технічними й тактичними навичками, а також психологічної стійкості для ефективного ведення бою. Він включає теоретичні заняття, фізичні вправи (спеціальні та загальні), відпрацювання технічних елементів, а також моделювання бойових ситуацій.

Ключові компоненти навчально-тренувального процесу:

Фізична підготовка:

- Розвиток сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації.
- Використання різноманітних засобів: спеціальні вправи, загально-розвиваючі вправи, кросфіт, спаринги.

Технічна підготовка:

- Оволодіння базовими техніками: удари руками та ногами, захисні прийоми, больові та задушливі прийоми, боротьба.
- Відпрацювання техніки у зв'язках та комбінаціях.
- Використання спеціальних вправ для покращення техніки.

Тактична підготовка:

- Вивчення тактичних принципів ведення бою.
- Розробка стратегій для різних ситуацій.
- Моделювання бойових ситуацій та відпрацювання тактичних рішень в умовах, наближених до реальних.

Психологічна підготовка:

- Розвиток психологічної стійкості, концентрації уваги, впевненості у собі.
- Формування здатності до самоконтролю в екстремальних ситуаціях.

Теоретичні знання:

- Вивчення правил, історії, анатомії, фізіології, психології бою.
- Ознайомлення з методами відновлення та профілактики травм.

Періодизація тренувань:

- Поділ тренувального процесу на етапи (підготовчий, змагальний, перехідний) з різним рівнем навантаження.
- Цільова спрямованість кожного етапу, від загальної підготовки до виходу на пік форми до змагань.

Висновки. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури та досвіду роботи провідних тренерів з рукопашного бою показав, що проблеми організації навчально-тренувального процесу є дуже численні і різноманітні не зважаючи на достатньо ґрунтовні і фундаментальні роботи фахівців з цієї галузі.

Рукопашний бій відноситься до комплексних та змішаних видів єдиноборств, правилами змагань якого для здобуття перемоги дозволено застосування різноманітної ударної та борцівської техніки в різних положеннях. Технічний арсенал спортсменів, які займаються рукопашним боєм, більш розширений, ніж у будь-якому іншому суміжному виді спорту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдуллаєв А. К., Воронін Д. Є., Ребар І. В. Теорія і методика викладання вільної боротьби : навчально-методичний посібник. Мелітополь, 2012. 356 с.

2. Голоха В. Л Характеристика технічних дій в боротьбі сумо. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти.* 2023. С. 20–23.

3. Гончар І. Стандартизація й індивідуалізація в сучасних єдиноборствах *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць. 2014. № 4 (28). С. 121–126.

4. Горіхів Л. І., Спиридонов Е. А. Характеристика і класифікація атакуючих дій і прийомів, використовуваних в панкратіоні. *Теорія і методика фізичної культури*. 2005. № 2. С. 113–118.

5. Лазоренко С. А., Балашов Д. І., Лазоренко С. С. Термінологія сучасних силових одноборств та спортивної боротьби. Словник для студентів ЗВО зі спеціальності : 017 Фізична культура і спорт ; 014 Середня освіта (Фізична культура). Суми, 2020. 188 с.

6. Правила спортивних змагань з рукопашного бою : наказ Міністерства молоді та спорту України від 2021 р. № 15/5.3/21. URL : https://sport.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla_zmagan/2021/sportivnikhzmagan-z- rukopashnogo-boyu.pdf

7. Організаційні та методичні основи підготовки спортивних резервів України : навчально-методичний посібник / Мудрик В. І., Камаєв О. І., Васьков Ю. В., Золочевський В. В., Слюсарев В. Ф. Харків, 2014. 336 с.

8. Навчальна програма з рукопашного бою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ, 2019. 110 с.

9. Павленко В. О., Насонкина Е. Ю., Павленко Є. Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту. Харків, 2020. 550 с.

10. Пістун А. І. Спортивна боротьба : навч. посіб. Львів, 2017. 864 с.

11. Пирог Ю. А. Особливості змагальної діяльності в різних видах єдиноборств. *Єдиноборства.* 2023. № 1. 27. С. 49–66. DOI 10.15391/ed.2023-1.05

12. Радченко Ю. А., Гартвич О. Г. Фізкультурно оздоровча та спортивна програма з рукопашного хлопця: Робоча програма з фізкультури і спорту з рукопашного бою. Київ, 2005. 76 с.

13. Радченко Ю. А. Особливості змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів з рукопашного бою. *Педагогіка, психологія, медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2015. № 12. С. 91–95. DOI 10.15561/18189172.2015.1214

14. Радченко Ю. А. Особливості побудови навчально-тренувального процесу рукопашників на початковому етапі підготовки. *Український журнал.* 2020. № 5. 2 (24). С. 283–289. DOI 10.26693/jmbs05.02.283

15. Согор О., Пішин М. Відмінності структури та змісту регламентації змагальної діяльності у змішаних одноборствах. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2017. № 1. С. 62–67.

16. Структура та зміст підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні / Согор О., Пітин М., Окопний А., Свістельник І. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* 2017. № 3. 22. С. 409−16.

17. Чернозуб А. А., Адамович Р. Х., Штефюк І. К. Наукове обґрунтування структури та змісту тренувальних навантажень спортсменів, які спеціалізуються у рукопашному бойові. *Hand Cimbat. Ukr J Med Biol Sport.* 2019. № 5. 21. С. 69–74. DOI 10.26693/jmbs04.05.395

The article examines the structure of the training process for hand-to-hand combat athletes, its characteristics and versatility during sports training, as well as the formation of professional and practical skills necessary for military personnel and law enforcement officers.

Keywords: *training process, hand-to-hand combat, athlete.*

Артем Нещерецький,
здобувач другого магістерського рівня, група ФКМ-24-2,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Юрій Петрович Сергієнко,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ВІЛЬНІЙ БОРОТЬБІ

Силові єдиноборства, а саме вільна боротьба, є одними з найдавніших і найдоступніших видів рухової активності, спрямованих перш за все на подолання опору, обтяження чи суперника. Ця специфічна особливість робить її цінним прикладним видом спорту та створює великі можливості для виховання сміливості, ініціативи, наполегливості та інших морально вольових якостей людини.

Ключові слова: *вільна боротьба, спорт, техніко-тактична підготовка.*

Вступ. Зростання спортивних досягнень у вільній боротьбі певною мірою залежить від побудови ефективної системи підготовки борців, яку можна окреслити як раціонально організований процес навчання, виховання та тренування, організований на врахуванні закономірностей формування рухових якостей і психічних можливостей дітей та підлітків, а також особливостей їх адаптації до фізичних і психічних навантажень [1].

Це змушує фахівців постійно винаходити ефективні педагогічні впливи для створення оптимальної системи вдосконалення різних аспектів підготовки юних борців.

Фахівці з вільної боротьби вважають, що техніко-тактична підготовка борця залишається проблемним питанням на сьогоднішній час. Борців, які володіють широким діапазоном техніко-тактичних дій, є небагато. Причини цього в тому, що при навчанні за звичайною програмою, включаються складні елементи без урахування конкретних динамічних ситуацій [4].

Успішне вирішення завдань вдосконалення технічної підготовки неможливе без вивчення механізмів побудови і способів керування структурою рухів спортсменів [3].

Мета дослідження – дослідити особливості індивідуалізованого підходу при удосконалені методики техніко-тактичної та фізичної підготовки борців вільного стилю.

Завдання дослідження. Вивчити стан проблеми удосконалення методики техніко-тактичної та фізичної підготовки борців вільного стилю. Дослідити особливості побудови тренувань борців вільного стилю з урахуванням індивідуалізованого

підходу. Експериментально підтвердити ефективність застосування індивідуалізованого підходу при удосконалені методики техніко-тактичної та фізичної підготовки борців вільного стилю.

Методи та організація дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; педагогічні спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати роботи. Огляд науко-методичної літератури проблеми підготовки спортсменів в ситуаційних видах спорту, зокрема, у вільній боротьбі, дозволив виділити наступні аспекти індивідуалізації їх техніко-тактичної підготовки:

Індивідуалізація як напрям вдосконалення тренувального процесу в єдиноборців;

Психофізіологічні основи формування індивідуального стилю ведення поєдинку;

Особливості підготовки спортсменів з вільної боротьби;

Методологічні основи системного підходу щодо індивідуалізації техніко-тактичної підготовки спортсмена [5].

На сучасному етапі принцип індивідуалізації, або його ще називають індивідуальний підхід, вказує, що всяке навчання успішно тільки тоді, коли завдання, поставлене перед вихованцем, посильне. Непосильні завдання призводять до того, що спортсмен не добивається в кінцевому підсумку і може сформувати невпевненість в собі та втратить інтерес до занять.

Реалізувати цей принцип дозволяє аналітичний підхід до вивчення окремих сторін підготовки [3].

В. М. Платонов серед основних напрямів вдосконалення системи підготовки виділяє максимальну орієнтацію на індивідуальні задатки і здібності кожного конкретного спортсмена при виборі спортивної спеціалізації, розробки системи багаторічної підготовки, визначенні раціональної структури змагальної діяльності [6].

Проблема індивідуалізації виходить далеко за межі теорії та методики фізичної культури і спорту окремої науки [1; 2; 3].

Цією проблемою також цікавляться фахівці з психології, філософії, природничих наук [5–8].

Для індивідуалізації навчально-тренувального процесу велике значення має облік індивідуально-типових особливостей спортсменів. Дана проблема найбільш повно розкрита в роботах Г. В. Коробєйнікова та Є. П. Ільїна [5]. Ці автори вказують на залежить від трьох чинників: здібностей і обдарованості спортсмена, професіоналізм його тренера і зовнішніх умов тренувальної та змагальної діяльності. З психологічних позицій готовність розглядається на рівні: нейродинамічних властивостей нервової системи і темпераменту; психічних процесів і особистісної спрямованості. Виходячи з цих рівнів розробляються критерії для відбору дітей в певний вид спорту [7].

У ряді досліджень науковців, що проводилися на вивченні спортивної боротьби, показано, що в сукупності з умовами, що постійно змінюються, у спортсменів формується індивідуальний стиль. У вільній боротьбі найважливішого значення індивідуального стилю спортсмена набуває тактика ведення поєдинку.

Підготовка борців повинна будуватися з урахуванням манери ведення поєдинку, темпу, силового єдиноборства або техніко-тактичного обґрунтування [2].

Програму підготовки, яка не відповідає його індивідуальним особливостям уповільнює вдосконалення спортивної майстерності, заважає спортсменові максимально розкрити свої здібності, приводить до нівеляції найбільш сильних сторін його підготовленості, індивідуальних рис, що в кінцевому результаті забезпечують його успіх. За наявності природної обдарованості і правильній системі тренувань, з урахуванням стилю, бажаний спортивний результат може бути досягнутий набагато швидше звичайного [8].

Висновки. Аналіз науково-методичної інформації та узагальнення передового практичного досвіду визначають, що високий рівень фізичної підготовленості юних борців може тимчасово компенсувати недоліки у технічній підготовці, але для досягнення спортивної майстерності необхідна гармонійна інтеграція технічних та фізичних аспектів підготовки.

У розвитку боротьби техніка і тактика є доцільними лише тоді, коли спортсмени володіють високою швидкістю, витривалістю та координацією. Завдання, що стоять перед спортсменом і тренером, визначаються не тільки вдосконаленням наявних прийомів, а й придбанням нових засобів, необхідних для вирішення конкретних техніко-тактичних завдань у розвідувальних діях, обороні та наступі на різних дистанціях і в різних положеннях.

Запропонований метод колового тренування із засвоєнням спеціальних вправ з арсеналу вільної боротьби є ефективний для розвитку рухових якостей в умовах обмеженого ліміту часу, суворої регламентації і індивідуалізації фізичного навантаження спортсмена.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдуллаєв А. К., Ребар І. В. Теорія і методика викладання вільної боротьби. Однорог. Мелітополь, 2018. 276 с.

2. Абдуллаєв А. К., Ребар І. В. Індивідуалізація засобів технічної підготовки борців вільного стилю на спеціально-підготовчому етапі річного циклу. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні.* 2019. С. 30–135.

3. Веретельникова Н. А., Романенко В. В., Тропін Ю. М. Аналіз підготовленості висококваліфікованих єдиноборців на підставі оцінки сенсомоторних реакцій. *Єдиноборства.* 2022. № 3 (25). С. 32–45.

4. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ : АСБУ, 2019. С. 96.

5. Голоха В. Л., Романенко В. В., Тропін Ю. М. Аналіз змагальної діяльності українських борців вільного стилю на Чемпіонаті світу U-23 в 2021 році. *Єдиноборства.* 2022. № 2 (24). С. 4–16. DOI 10.15391/ed.2022-2.01

6. Голоха В. Л., Тропін Ю. М. Порівняльний аналіз техніко-тактичного арсеналу чоловіків і жінок в сумо. *Єдиноборства.* 2023. № 2 (28). С. 36–49. DOI 10.15391/ed.2023-2.04

7. Аналіз змагальної діяльності збірної команди України з греко-римської боротьби на чемпіонатах Європи 2019–2020 років / Коробейніков Г., Воронцов А., Костюченко В., Григоренко О. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2020. № 4. С. 27–33. DOI 10.32652/tmfvs.2020.4.27-33

8. Огарь Г. О., Шевченко О. В. Базова технічна підготовка юних борців вільного стилю. *Єдиноборства.* 2021. № 1. С. 50–59.

9. Аналіз змагальної діяльності борців високої кваліфікації / Пашков І. М., Тропін Ю. М., Романенко В. В., Голоха В. Л., Коваленко Ю. М. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2021. № 5 (85). С. 22–25.

10. Половников І. І., Рубіс К. М. Шляхи розвитку і вдосконалення техніки спортивної боротьби на сучасному етапі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету.* 2019. № 112 (4). С. 139–141.

Combat sports, namely freestyle wrestling, are among the oldest and most accessible types of physical activity aimed primarily at overcoming resistance, weight, or an opponent. This specific feature makes it a valuable applied sport and creates great opportunities for developing courage, initiative, perseverance, and other moraland volitional qualities in a person.

Keywords: *freestyle wrestling, sport, technical and tactical training.*

Геннадій Онопрієнко,
здобувач другого магістерського рівня, група ФКМ-24-2,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет
Науковий керівник:
Вікторія В'ячеславівна Веселова,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

ІГРОВИЙ МЕТОД ЯК ПРЕФЕРЕНЦІЙНА ФОРМА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТА РУХОВИХ НАВИЧОК

У статті досліджується ігровий метод як ключовий інструмент для розвитку координаційних здібностей та фундаментальних рухових навичок у спортсменів-початківців. Проаналізовано нейрофізіологічні основи управління рухом, зокрема, багаторівневу систему М. О. Бернштейна та її зв'язок із когнітивним розвитком. На основі аналізу наукових джерел, доведено переваги ігро-центричної парадигми над традиційними методами тренувань. Обґрунтовано, що ігрові форми сприяють не тільки ефективнішому засвоєнню рухових дій, але й підвищенню мотивації, соціальної взаємодії та когнітивних функцій.

Ключові слова: *ігровий метод, координаційні здібності, рухові навички, фізичний розвиток, нейрофізіологія руху, ігро-центрична парадигма, діти, спортсмени-початківці.*

Сучасна система фізичного виховання та спортивної підготовки перебуває у постійному пошуку ефективних методик, здатних забезпечити гармонійний розвиток особистості та досягнення високих спортивних результатів. Особливої актуальності це питання набуває у контексті роботи з спортсменами-початківцями, де традиційні підходи, що часто базуються на повторенні вправ, які не відповідають психофізіологічним особливостям організм, та можуть призводити до зниження мотивації. У цьому контексті ігровий метод виступає як преференційна форма, що дозволяє інтегрувати фізичний, когнітивний та соціальний розвиток у єдиний, захоплюючий процес.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та проаналізувати ефективність ігрового методу для розвитку координаційних здібностей та рухових навичок серед спортсменів-початківців.

Актуальність дослідження: полягає у необхідності наукового обґрунтування та впровадження ігро-центричної парадигми в тренувальний процес. Сучасні дослідження підтверджують, що ігровий метод не лише підвищує ефективність засвоєння рухових навичок, але й сприяє розвитку когнітивних функцій. Це робить його незамінним

інструментом для підготовки спортсменів віку 6–16 років у командних видах спорту, де вирішальним є швидке реагування і прийняття рішень, взаємодія з іншими членами команди та адаптація до умов гри, що постійно змінюються.

Задачі дослідження:

1. Розкрити зміст понять «фундаментальні рухові навички» та «координаційні здібності».
2. Проаналізувати нейрофізіологічні механізми управління рухом.
3. Узагальнити емпіричні дані щодо ефективності ігрових форм.
4. Сформулювати практичні рекомендації щодо застосування ігрового методу.

Основні результати дослідження. Сучасна система фізичного виховання та спортивної підготовки перебуває у постійному пошуку ефективних методик, здатних забезпечити гармонійний розвиток особистості та досягнення високих спортивних результатів. Особливої актуальності це питання набуває у контексті роботи з дітьми та спортсменами-початківцями. На тлі зростаючої гіподинамії та погіршення стану здоров'я постає гостра потреба у вдосконаленні системи фізичної підготовки. Повторювані вправи не завжди відповідають психофізіологічним особливостям дитячого організму та можуть призводити до зниження мотивації, сприймаючись як нудні та монотонні. У цьому контексті ігровий метод виступає як преференційна форма, що дозволяє створити захоплюючий процес спортивної підготовки. Його актуальність полягає у необхідності наукового обґрунтування та впровадження ігроцентричної парадигми в тренувальний процес, оскільки сучасні дослідження підтверджують, що ігри не лише підвищують ефективність засвоєння рухових навичок, але й сприяють розвитку когнітивних функцій, таких як швидкість прийняття рішень, просторове мислення та креативність [2, с. 204]. Це робить його незамінним інструментом для підготовки спортсменів у командних видах спорту (футбол, регбі, флорбол, гандбол), де вирішальним є швидке реагування та адаптація до умов гри, що постійно змінюються.

Для глибокого розуміння ефективності ігрового методу необхідно розглянути теоретичні основи рухової компетентності. В основі будь-якої спортивної майстерності лежить спектр рухових здібностей, що починається з фундаментальних рухових навичок (ФРН) – базових рухів, які є будівельними блоками для складніших дій. Їх класифікують на локомоторні (ходьба, біг, стрибки), стабілізаційні (балансування) та маніпулятивні (кидки) [1, с. 56]. Здатність складати з цих навичок плавні та цілеспрямовані дії, визначається координаційними здібностями – якістю що визначається як здатність швидко і точно, доцільно та економно вирішувати рухові завдання, особливо складні та такі, що виникають несподівано. Розуміння того, як центральна нервова система (ЦНС) керує рухом, є ключовим для розробки науково обґрунтованих методик. Теорія М. О. Бернштейна пропонує потужну модель багаторівневої системи управління рухами, яка пояснює, як організм справляється з величезною кількістю «ступенів свободи» можливих рухів у суглобах та м'язах [3].

Спираючись на цю базу та класифікацію В. І. Ляха, дослідження дозволили визначити ієрархічну послідовність розвитку координаційних здібностей: від фундаментальної рівноваги до здатності керувати динамічними, часовими та просторовими параметрами рухів. Ця ієрархія доводить, що тренувальний процес має починатися з освоєння базових рівнів координації.

Сучасна нейропсихологія підтверджує нерозривний зв'язок між рухом і пізнанням, висуваючи концепцію «фізичного інтелекту». Ігри й фізичні вправи позитивно впливають на пам'ять, увагу, швидкість мислення та логіку. Покращення рівноваги посилює міжпівкульну взаємодію, аеробні навантаження стабілізують концентрацію, а складні рухові завдання активують лобові частки мозку, що відповідають за планування та контроль дій [5]. Проста гра, наприклад, «Наздоганялки» одночасно задіює всю цю ієрархію, вимагаючи від дитини підтримувати рівновагу, керувати швидкістю, часом та простором. Більш просунута концепція дизайну ігор базується на когнітивному циклі OODA (Спостерігай, Орієнтуйся, Вирішуй, Дій), що змушує спортсмена проходити весь процес прийняття рішень в непередбачуваних умовах. Це пояснює, чому ігровий метод є надзвичайно ефективним з нейробіологічного погляду.

Теоретичні переваги ігрового підходу знаходять потужне підтвердження в емпіричних дослідженнях. Мета-аналітичні дані, що охоплюють дослідження проводились у різних країнах, зокрема в США, Греції, Новій Зеландії, Бразилії, Фінляндії та Китаї за участю 1 701 дитини віком 3–12 років, і описуються в статті школи фізичного виховання, Шанхайського університету в 2024 р. однозначно свідчать, що втручання в тренувальний процес на основі спортивних ігор призводять до значно кращого розвитку фундаментальних рухових навичок порівняно з контрольними групами (стандартизована середня різниця = 0.30 при $p < 0.0001$). Найбільш значні покращення спостерігалися в загальному показнику ФРН, здатності контролювати об'єкти та загальній руховій здатності. Оптимальною виявилася схема тренувань тривалістю 12 тижнів з частотою 3–4 рази на тиждень по 35 хвилин [6].

Довгострокові дослідження також демонструють перевагу ігрових методів. 32-тижневе дослідження «Baltic Journal of Health and Physical Activity» у 2024 р. за участю юних гандболістів віком до 16 років показало, що інноваційна програма координаційної підготовки призвела до значних покращень рухової працездатності порівняно з традиційними тренуваннями.

Важливим висновком є зростання однорідності показників в експериментальній групі, що свідчить про стабільний розвиток для всієї команди й зменшення розриву між гравцями. Навіть прості, але добре продумані ігри можуть бути потужними інструментами. Чотиримісячне дослідження Шанхайського університету з використанням рухливої гри «Наздоганялки» за участю дітей 7–8 років показало вражаючі результати. Експериментальна група продемонструвала статистично значущі покращення порівняно з контрольною: кидання м'яча в ціль покращилося на 36.5 %, а спритність (човниковий біг 3 × 10 метрів) на 14.8 %. Ці дані формують стійку картину: ігрові підходи є не просто іншими, а більш ефективними.

Перехід від теорії до практики вимагає розуміння принципів розробки та структурування ігрових тренувань. Синтез досліджень дозволяє сформулювати чіткі рекомендації щодо дозування ігрового втручання. Ефективне тренування може включати в себе 2–3 вправи, з використанням цих методів. Основний принцип полягає в тому, що втручання повинні мати достатню тривалість та частоту, щоб викликати стійкі зміни [4].

Ігрове тренування має бути центральним, періодизованим компонентом тренувального плану. Для практичного застосування ігри можна класифікувати за їхньою метою: ігри для загальної координації та спритності (традиційні рухливі ігри, човниковий біг), інтеграція специфічних спортивних навичок (вбудовування технічних елементів в ігровий контекст) та ігри на основі циклу OODA (ігри-переслідування, на взяття воріт, на ухилення, дзеркальні ігри). Мистецтво тренера полягає в умінні маніпулювати обмеженнями (правила, кількість гравців, розмір майданчика) для досягнення бажаних фізичних та когнітивних адаптацій.

Переваги ігрового підходу виходять далеко за межі суто фізичних навичок, формуючи всебічно розвинених особистостей. Ігровий метод забезпечує комплексний розвиток дитини: когнітивний (покращення пам’яті, мислення, уваги та виконавчих функцій мозку), соціальний (навички командної роботи, комунікації, дотримання правил і відповідальності) та емоційно-вольовий (виховання сміливості, рішучості, сили волі та самоконтролю).

Досвід подолання труднощів в ігровому контексті підвищує самооцінку та впевненість у собі. Однією з найважливіших переваг є його роль у проактивній профілактиці травм. Динамічний, непередбачуваний характер ігор значно покращує пропріоцепцію – усвідомлення положення свого тіла в просторі. Покращена пропріоцепція, у поєднанні з кращою рівновагою та координацією, безпосередньо знижує ризик травм.

Найголовніше приємне й емоційно позитивне середовище ігрового навчання формує внутрішню мотивацію та любов до руху на все життя, що різко контрастує з монотонними методами, які можуть призводити до вигорання. Сукупність цих переваг позиціонує якісну ігрову фізичну освіту як потужний інструмент громадського здоров’я, що діє, закладаючи фундамент фізичної грамотності, психічної стійкості та соціальної компетентності в ранньому віці.

Висновки. Аналіз теоретичних та емпіричних даних переконливо доводить, що ігровий метод є преференційною формою для розвитку координаційних здібностей і рухових навичок як нейрофізіологічно доцільний, оскільки комплексно та одночасно задіює всю ієрархію управління рухами – від базової рівноваги до складної просторової координації

Ігровий метод забезпечує нерозривний зв’язок між руховим і когнітивним розвитком, що вимагає постійного аналізу ситуації та прийняття рішень (цикл OODA), тренуючи якості, які неможливо розвинути шляхом механічного повторення – «фізичний інтелект», тактичне мислення та адаптивність і переваги ігрових втручань у

тренувальний процес стосовно покращення як фундаментальних, так і специфічних рухових навичок порівняно з традиційними методиками, виховання гармонійно розвинених, інтелектуально гнучких та адаптивних спортсменів-початківців.

Також ігровий метод має потужний психолого-педагогічний ефект, що робить його незамінним у сучасній системі фізичного виховання, зокрема він однаково ефективний для розвитку як хлопців, так і дівчат, дозволяючи гнучко адаптувати завдання з урахуванням вікових і психофізіологічних особливостей, формує стійку внутрішню мотивацію, створює позитивний емоційний фон, що може впливати на довготривалу залученость у спортивну діяльність, сприяє розвитку соціальних навичок командної взаємодії, виховує вольові якості, як-от рішучість і самоконтроль.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гудим М. П., Гудим С. В., Рибалко П. Ф. Розвиток координаційних здібностей в легкій атлетиці. Суми : Суми ДПУ імені А.С. Макаренка, 2020. 150 с.

2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : НУФВСУ, 2012. 380 с. (1).

3. Nicholai A. Bernstein. The Coordination and Regulation of Movement. New York : Pergamon Press, 1967.

4. Reilly T., White C. Small-Sided Games as an Alternative To Interval Training For Soccer Players. *Journal of Sports Sciences.* 2004. P. 559.

5. Ruban A., Radovenchyk A., Semal N., Bilohur V., Chkhailo M., Dzhym V. Sports Games in the Context of Developing Children's Coordination Ability as a Component of Physical Development. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională.* 2024. Vol. 16 (3). P. 415–429.

6. Sun S., Chen C. The Effect of Sports Game Intervention on Children's Fundamental Motor Skills: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Children.* 2024. Vol. 11 (2). P. 254. URL : https://doi.org/10.3390/children11020254 (дата звернення: 28.10.2025).

Артур Решетняк,
здобувач другого магістерського рівня, група ФКМ-24-1,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Юрій Петрович Сергієнко,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

КОМПОНЕНТИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОБРАНОМУ ВИДІ СПОРТУ

Змагальна діяльність в обраному виді спорту вимагає не тільки фізичної та розумової підготовки, а й додаткового мислення, що базується на аналізі даних, прогнозах та ефективних рішеннях. Моделі в цьому використовуються як інструменти, що сприяють розумінню механізмів взаємодій, виявлення ключових факторів успіху та визначення оптимальних стратегій поведінки спортсмена.
Ключові слова: *спорт, вид спорту, дзюдо, підготовка.*

Вступ. Тренувальна діяльність дзюдоїстів являє собою специфічний вид діяльності, що спрямована на виявлення резервних та адаптивних можливостей спортсмена. Систематичні фізичні навантаження та змагальна діяльність викликають перебудову у функціонуванні усіх систем організму та потребує постійного коригування збоку нейровегетативного забезпечення [2–4].

Об’єктивно існуючі індивідуальні особливості дзюдоїстів, що можуть бути об’єднані в декілька типових груп, обумовлюють найбільш повне розкриття сильних сторін майстерності в екстремальних умовах діяльності [5].

Одним з важливих питань планування навчально-тренувального процесу у дзюдо є розподіл програмного матеріалу по періодах і етапам річного циклу, а також подальша деталізація по тижневих циклах як основним структурним блокам планування. Для кожного етапу підготовки в програмі наведена зразок план-схема підготовки. Її значення полягає в комплексному плануванні основних кількісних та якісних показників організації й змісту навчально-тренувального процесу, засобів і методів контролю й відновлення [1].

Головна мета спеціальної фізичної підготовки на секційних заняттях з боротьби – вдосконалення тих якостей, які потрібні їм для успішного проведення навчальних поєдинків. Отже, засобами виховання спеціальних якостей борця треба вважати вправи, що сприяють формуванню і вдосконаленню навичок у виконанні тих елементів боротьби, які треба опанувати на етапі спеціалізованої базової підготовки. Здебільшого це – окремі елементи техніки або цілі прийоми, які борець виконує самостійно, (імітуючи боротьбу) або з партнером, навчальні та змагальні сутички різної спрямованості; рухливі ігри з елементами боротьби тощо [8].

Підвищуючи рівень загальної та спеціальної фізичної підготовки дітей на тренуваннях та під час занять у секції боротьби, слід пам'ятати, що людський організм – єдине ціле, і всі властиві йому фізичні якості взаємно пов'язані, де розвиток однієї позитивно впливає на вдосконалення інших. Рівень розвитку рухових якостей значною мірою визначає тактико-технічну підготовку борця, стиль і характер перебігу борцівського поєдинку.

Особливо варто зазначити, що, залежно від швидкісної та силової підготовленості, перебуває і технічний стан спортсменів. В умовах спортивного єдиноборства ефективність багатьох технічних прийомів залежить не тільки від уміння, але й від швидкості їхнього виконання, тому результат борцівського поєдинку багато в чому визначається рівнем розвитку швидкісних і силових та швидкісно-силових здібностей [2].

У тренувальному циклі заняття проводяться з різними засобами, методами та навантаженнями залежно від поставлених завдань. У зв'язку із цим досить важливо така побудова тренувального процесу, щоб підвищувати ефективність тренування за рахунок правильного розподілу в циклі різних занять [4].

Мета дослідження – дослідити компоненти удосконалення тренувальної та змагальної діяльності в обраному виді спорту (на прикладі дзюдо).

Завдання дослідження. Аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження. Аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження. Розробити програму для покращення показників тренувальної та змагальної діяльності в дзюдо. Експериментально перевірити ефективність розробленої програми на змагальну діяльність дзюдоїстів.

Методи та організація дослідження: аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Результати роботи. Тренувальна діяльність дзюдоїстів являє собою специфічний вид діяльності, що спрямована на виявлення резервних і адаптивних можливостей спортсмена. Систематичні фізичні навантаження та змагальна діяльність викликають перебудову у функціонуванні усіх систем організму й потребує постійного коригування з боку різних систем організму [10].

Однією з ланок поточного контролю у дзюдо є вивчення стану психофізіологічних функцій. Дослідження психофізіологічних функцій дає додаткову інформацію про функціональний стан спортсмена [7].

Розроблена методика педагогічного експерименту передбачала реалізацію поставленої мети – дослідити компоненти удосконалення тренувальної та змагальної діяльності в дзюдо.

Впроваджуючи комплекс вправ у тренувальний процес борців, очікувалося досягти максимально гармонійного розвитку всіх фізичних якостей для подальшої вдалої тренувальної та змагальної діяльності спортсменів.

Орієнтовний тренувальний мікроцикл щодня складався з розвитку певної якості або комбінування між ними з різним рівнем навантаження. Кожен день у тижневому мікроциклі мав свою специфіку та навантаження (табл. 1).

Таблиця 1 – Удосконалення фізичних якостей певної спрямованості в мікроциклі

День	Направленість заняття	Міра навантаження
Понеділок	Розвиток швидкості і спритності	Середнє
Вівторок	Переважно розвиток швидкості і сили	Середнє
Середа	Колове тренування	Високе
Четвер	Розвиток спритності і сили	Середнє
П’ятниця	Розвиток витривалості	Максимальне
Субота	Баня і масаж	Низьке
Неділя	Активний відпочинок	Досить низьке

Ефективність розробленого педагогічного експерименту оцінювалася за зміною результатів фізичної та функціональної підготовки спортсменів на початку та закінченні експерименту.

Таблиця 2 – Зміна показників фізичної підготовленості борців протягом експерименту

№ з/п	Фізичні якості	До експерименту	Після експерименту	Різниця (%)	t
1.	Жим штанги лежачи (к-ть разів)	4,0 ± 2,0	6 ± 1,0	50	$p < 0.05$
2.	Лазіння по канату 6 м (с)	6,16 ± 1,39	5,3 ± 2,4	14	$p < 0.05$
3.	Нахил вперед (см)	12.7 ± 3,24	13,5 ± 3,24	1.4	$p > 0.05$
4.	Кидки партнера (к-ть / 30 с)	10,74 ± 0,97	13,1 ± 1,29	18	$p < 0.05$
5.	Утримання рівноваги у стійці сизенхонтаї (хв)	1,15 ± 0,08	1,32 ± 0,4	15	$p < 0.05$

Аналіз даних сучасної літератури з цієї проблеми дослідження показує, що більшість науковців і практиків у галузі фізичної культури і спорту [3–7].

Висновки. Цілеспрямована фізична підготовка дзюдоїстів проходить упродовж року. Засоби розвитку фізичних якостей розподіляються по-різному, в залежності від періодів і етапів тренування. Загальнорозвиваючі вправи переважають у перехідному і у підготовчому періодах тренування. В основному періоді з часом наближення дати змагань їх використання зменшується, а кількість спеціальних і основних вправ збільшується.

Теоретично було обґрунтовано та розроблено методичні рекомендації щодо використання розробленої програми для покращення показників тренувальної та змагальної діяльності в дзюдо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів 17-18 років / Ананченко К. В., Хацаюк О. В., Загура Ф. І., Огньова Л. Ю. *Єдиноборства.* 2020. № 2. С. 4–13.

2. Бойченко Н. В., Шандригось В. І. Показники змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїстів легких вагових категорій на змаганнях серії Grand Slam, Grand Prix 2022 р. *Єдиноборства.* 2023. № 2 (28). С. 15–25.

3. Аналітичний огляд технічної підготовленості самбістів високої кваліфікації, фіналістів Чемпіонату світу-2022 / Галімський В. О., Молнар М. В., Оленченко В. В., Мердов С. П., Тріфан О. М., Лунгу Д. І. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* 2023. № 2 (160). С. 75–80.

4. Голоха В. Л., Романенко В. В., Тропін Ю. М. Аналіз змагальної діяльності українських борців вільного стилю на Чемпіонаті світу U-23 в 2021 році. *Єдиноборства.* 2022. № 2 (24). С. 4–16. DOI 10.15391/ed.2022-2.01

5. Голоха В. Л., Тропін Ю. М. Порівняльний аналіз техніко-тактичного арсеналу чоловіків і жінок в сумо. *Єдиноборства.* 2023. № 2 (28). С. 36–49. DOI 10.15391/ed.2023-2.04

6. Моніторинг арсеналу рідкісних прийомів боротьби самбо / Євтушенко Є. Г., Білобров В. М., Делямба М. М., Мазур В. Й., Мердов С. П., Сирмаміїх В. В. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* 2023. № 2 (160). С. 105–110. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).22

7. Аналіз змагальної діяльності збірної команди України з греко-римської боротьби на чемпіонатах Європи 2019–2020 років / Коробейніков Г., Воронцов А., Костюченко В., Григоренко О. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 4. С. 27–33. DOI 10.32652/tmfvs.2020.4.27-33

8. Моніторинг технічного арсеналу рідкісних прийомів боротьби самбо в партері / Солодка О. В., Забора А. В., Колєсніков В. В., Білобров В. М., Кусовська О. С., Шевченко Т. Г. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2023. № 4 (163). С. 172–178. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).33

9. Титаренко В. М., Тропин Ю. Н. Динамика показателей соревновательной деятельности борцов высокой квалификации. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2020. № 1 (75). С. 53–57. DOI 10.15391/snsv.2020-1.009

Competitive activity in a chosen sport requires not only physical and mental training, but also additional thinking based on data analysis, forecasts, and effective decisions. Models are used in this as tools that facilitate understanding of the mechanisms of interaction, identification of key success factors, and determination of optimal strategies for athlete behavior.

Keywords: *sport, sport, judo, training.*

Ігор Терентьєв,
здобувач другого магістерського рівня, група ФКМ-24-1,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Ігор Йосипович Малинський,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ ПАРАМЕТРІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВАЖКОАТЛЕТІВ 16–17 РОКІВ

Основним завданням спортивної підготовки важкоатлетів, є забезпечення швидкого зростання змагальних результатів при найменших витратах часу на тренування. Це завдання досягається оптимізацією тренувального процесу, яка пов'язана з визначенням оптимальних величин тренувальних навантажень, раціональною побудовою тренувальних циклів та коректуванням різних за напрямком навантажень залежно від рівня підготовленості спортсмена.

Ключові слова: *спорт, важка атлетика, змагання.*

Вступ. У важкій атлетиці освоєння базової техніки, її ефективність, визначається розвитком спеціальних фізичних якостей, силових здібностей і функціональними резервами організму спортсмена. Фізична підготовка взаємозв'язана із спортивною діяльністю важкоатлетів: звідси, визначення фізичного навантаження, зв'язок з технікою з одного боку і розвитком силових здібностей з іншого боку, є важливими складовими тренувального процесу спортсменів у перед змагальному періоді [1].

Тривалість і структура багаторічної підготовки спортсменів важкоатлетів залежать: від структури змагальної діяльності та їх підготовленості; закономірностей становлення спортивної майстерності; індивідуальних і статевих особливостей спортсменів, а також темпів їхнього біологічного дозрівання; віку, в якому спортсмен розпочав заняття та спеціальні тренування; змісту методів і засобів підготовки, динаміки навантажень, побудови різних структурних одиниць, застосування додаткових чинників [4].

Усе це впливає на загальну тривалість багаторічної підготовки, досягнення найвищих спортивних результатів, оптимальні вікові зони цих досягнень.

У процесі багаторічної підготовки спортсменів виділяють три зони зростання спортивних досягнень: перших великих успіхів, оптимальних можливостей та підтримання високих результатів Такий підхід дає змогу якнайкраще систематизувати структуру тренувального процесу і точніше визначити період напружених тренувань [3].

Практика роботи показує, що головним критерієм є спортивний результат, однак форсоване тренування із спортсменами не дозволяє розкрити весь потенціал

важкоатлетів під час змагань. З цього питання ведуться диспути, яке тренувальне навантаження є найбільш ефективним саме в підготовці спортсменів до змагальної діяльності [8].

Мета дослідження – дослідити основні параметри змагальної діяльності важкоатлетів 16–17 років.

Завдання дослідження. Вивчення наукової та науково-методичної літератури з теми дослідження. Розкрити можливості основних параметрів змагальної діяльності важкоатлетів. Перевірити ефективність використання основних параметрів змагальної діяльності важкоатлетів 16–17 років.

Методи та організація дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; педагогічні спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати роботи. Спортивні досягнення багато в чому залежать від рівня фізичної підготовленості спортсменів. Вона визначається станом розвитку фізичних якостей спортсмена необхідних йому в спортивній практиці [5].

Важка атлетика – це вид спорту, в якому спортсмени змагаються в підніманні ваги в класичному двоєборстві – ривку і поштовху. Така програма змагань штангістів діє з 1972 р. завдяки вирішенню Міжнародної федерації важкої атлетики. А до цього часу штангісти змагалися в сумі триборства – жимі, ривку і поштовху і навіть до 1934 р. – в п’ятиборстві (жим двома руками, ривок і поштовх одній і двома руками) [6].

За багаторічну історію розвитку важкоатлетичного спорту змінювалися і вагові категорії. Нині всі змагання по правилах ІВФ проводяться для чоловіків-юніорів і дорослих (включаючи і ветеранів) в таких вагових категоріях: 56, 62, 69, 77, 85, 94, 105, понад 105 кг, а для жінок – 48, 53, 58, 63, 69, 75, понад 75 кг [3].

Характерною межею важкоатлетичного виду спорту, як і інших силових видів спорту, є ділення спортсменів на вагові категорії. Це дає змогу спортсменам, що займаються важкою атлетикою, добиватися успіху з урахуванням ваги тіла. Іншою позитивною межею важкої атлетики є можливість спортсмена проявити себе як в окремо узятій класичній вправі, так і в сумі двоєборства. Заняття з тяжкістю сприяють розвитку сили всіх груп м’язів людини. Проте у важкій атлетиці, на відміну від інших силових видів спорту, необхідно проявляти швидкісно-вибухову силу [1; 2; 3].

Для досягнення високих спортивних результатів в важкоатлетичному спорті застосовується в основному індивідуальний підхід до тренування кожного спортсмена, починаючи практично з перших його кроків в спорті.

Це належить до техніки виконання вправи, планування навантаження, розвитку певних рухових якостей, підбору спеціально-допоміжних вправ, участі в змаганнях. Було встановлено, що спортсмени високого класу проявляли тільки їм властиві рухові, вольові і технічні здібності. Немає жодного атлета – чемпіона світу або Європи, який би виконував підйом штанги в ривку й поштовху абсолютно однаково. Кожен проявляє свою індивідуальність у всьому, що дозволяє їм досягати видатних результатів [5–8].

Зростання спортивних досягнень у важкій атлетиці найтісніше пов'язане з розвитком рухових якостей і раціональною технікою виконання класичних вправ. Без серйозної роботи над вдосконаленням в техніці нині важко досягти високих результатів. У важкоатлета можна розвинути відповідні якості: силу, швидкість, гнучкість, витривалість [7].

Класичні вправи з штангою досить складні. Для того щоб досконало оволодіти всіма їх діями, необхідна хороша фізична підготовка і високо розвинута тактильна і кінестетична чутливість. Все це дозволяє розраховувати ступінь зусиль і правильно координувати рухи [2].

Ми провели аналіз змагальної діяльності важкоатлетів під час експерименту. Згідно результатів, важкоатлети експериментальної групи, за результатами змагальної вправи «Ривок класичний» показали достовірно вищий результат, ніж важкоатлети контрольної групи на 6,8 %. Відповідно результат в змагальній вправі «Поштовх класичний», вищий у важкоатлетів експериментальної групи на 8,6 %. Результат в сумі двоєборства також відрізнявся на 6,2 %. у юнаків експериментальної групи від контрольної групи.

Висновки. Аналіз науково-методичної інформації та узагальнення передового практичного досвіду визначають, що високий рівень вступів на змаганнях у важкоатлетів покращується при умові внесення змін до змісту тренувального процесу.

Застосовані ривкові та поштовхові тяги дають можливість значно підвищити рівень спеціальної фізичної підготовки. Також не використання тяг у тренувальному процесі важкоатлетів покращує змагальний результат, дає можливість більш ефективніше вдосконалити техніку виконання класичних вправ та зменшити травматизм під час занять даним видом спорту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баканова О. Ф., Дахно А. О. Методичні аспекти спортивного тренування у вищій школі на прикладі важкої атлетики : метод. посіб. Харків : Нац. аерокосміч. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харків. авіац. ін-т», 2020. 36 с.

2. Біомеханіка спорту : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / за заг. ред. А. М. Лапутіна. Київ : Олімп, література, 2001. 320 с.

3. Важка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ : Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства молоді та спорту України, 2018. 90 с.

4. Конох А. П., Орлов А. А. Дослідження рівня фізичної підготовленості важко атлеток на етапі попередньої базової підготовки в групах першого року навчання. *Вісник Запорізького національного університету* : збірник наукових праць. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя, 2016. № 1. С. 128–136.

5. Костюкевич В. М. Теорія та методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посібн. Вінниця : Планер, 2007. 273 с.

6. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт» : навч. посіб. / Костюкевич В. М., Шинкарук О. А., Воронова В. І., Борисова О. В. К. : Національний університет фізичного виховання і спорту, вид-во «Олімпійська література», 2019. 528 с.

7. Лутовінов Ю. А. Обсяг тренувального навантаження за характером роботи у підготовчому періоді річного макроциклу юних важкоатлетів. *Наука і освіта.* 2016. № 4. С. 135–138.

8. Олешко В. Г., Пуцов С. О., Антонюк О. В. Особливості побудови тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації у важкій атлетиці. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2012. № 1. С. 27–37.

The main task of sports training for weightlifters is to ensure rapid improvement in competition results with minimal time spent on training. This task is achieved by optimizing the training process, which involves determining the optimal training loads, rationally structuring training cycles, and adjusting the various types of loads depending on the athlete's level of preparedness.

Keywords: *sport, weightlifting, competition..*

Валентин Штанько,
здобувач другого магістерського рівня, група ФКМ-24-2,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Зоя Михайлівна Діхтяренко,
кандидат педагогічних наук, доцент

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В КОНТЕКСТІ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СЕРЕД МОЛОДІ

У науковій публікації автори на основі аналізу наукових літературних джерел перерахували найпоширеніші, на їх думку, сучасні фізкультурно-оздоровчі технології для оптимізації фізичного виховання молоді (фітнес-технології (степ, аеробіка пілатес, функціональні тренування); інтерактивні та цифрові технології (мобільні додатки, онлайн-тренування, фітнес-трекери); оздоровчо-рекреаційні програми (дихальна гімнастика, йога, скандинавська ходьба тощо); технології функціонального тренування (кросфіт, інтервальні) тощо запропонували рекомендації щодо підвищення ефективності фізичного виховання засобами сучасних технологій.

Ключові слова: *фізкультурно-оздоровчі технології, молодь, здоров'я; освітні заклади, фізичне виховання.*

Вступ. Із швидким розвитком технологій у суспільстві раптово стало помітне зниження рівня фізичної активності різних груп населення. На цей феномен вплинули й несподівані негативні «виклики»: поява та стрімке розповсюдження інфекційної хвороби Covid-19, а згодом – повномасштабне вторгнення РФ на територію України (24.02.2022). На основі розгортання таких подій заклади вищої освіти були змушені на певний час перейти на дистанційне навчання. Тоді й серед науково-педагогічних працівників, тренерів і молоді виникло питання, що набуло актуальності – удосконалення процесу фізичного виховання. Адже заклади вищої освіти завжди стоять перед необхідністю пошуку нових підходів, які б забезпечували б не лише удосконалення фізичних якостей, а й сприяли б розвитку постійної мотивації до здорового способу життя. І тому в цьому контексті зростає роль впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, які поєднують інноваційні методи, засоби та форми організації рухової діяльності. Їх впровадження у навчально-тренувальний процес дозволяє підвищити ефективність практичних занять, індивідуалізувати навантаження, а також формувати позитивне ставлення до занять фізичним вихованням.

Отже, актуальність даної теми зумовлена дослідженням постійним розвитком усіх технологій, зокрема цифрових, реформуванням системи освіти, яка орієнтована на збереження здоров'я серед учнів та молоді.

Тому досить важливо теоретично вивчати та експериментально застосовувати інноваційні методи, наприклад: фітнес-технології, тренування з елементами функціональної підготовки, цифрові засоби моніторингу фізичної активності (фітнес-трекери, мобільні додатки) тощо. Такі інноваційні методи створюють умови для підвищення інтересу до занять фізичним вихованням і спонукають молодь займатися підтримкою свого фізичного стану. Це, у свою чергу, сприяє оптимізації освітнього процесу та підвищенню його результативності.

Аналіз наукових джерел. Питання щодо удосконалення практичної складової фізичного виховання та впровадження оновлених і сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій серед молоді досліджували вітчизняні та закордонні учені (Г. Апанасенко, Л. Попова «Медична валеологія», 1998; Б. Ведмеденко «Виховання інтересу: теорія, експеримент, методика занять», 2002; Е. Вільчковський, А. Вільчковська, В. Пасічник «Фізичне виховання школярів у різних країнах світу (історія та сучасність)», 2016; А. Дичко «Інноваційні підходи до розвитку учнів молодшого шкільного віку засобами фітнесу», 2019; О. Корносенко «Роль фітнесу в системі оздоровчої фізичної культури», 2013; В. Ляшенко «Гігієна фізичного виховання», 2021; Н. Москаленко «Фітнес у системі фізичного виховання молоді», 2021; A. Bauman, C. Bouchard «Physical Activity and Health. Human Kinetics», 2020; C. Corbin, G. Le Masurier end «Fitness for Life. Human Kinetics», 2017 та ін.) [1–10].

Отже, використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є предметом постійного наукового інтересу, однак потребує подальшого аналізу в контексті оптимізації навчального процесу.

Мета дослідження – перерахувати найпоширеніші сучасні фізкультурно-оздоровчі технології для оптимізації фізичного виховання молоді; запропонувати рекомендації щодо підвищення ефективності фізичного виховання засобами сучасних технологій.

Викладення основного матеріалу. Проаналізувавши науково-методичні джерела за темою дослідження, нами були виокремлені методи дослідження, які є найпоширенішими:

– аналіз і узагальнення науково-методичної літератури (для визначення теоретичних засад проблеми);

– порівняльний аналіз (задля виявлення сучасних тенденцій у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій у порівнянні із застарілими методами, які вже не використовуються);

– педагогічне спостереження (для оцінки ефективності застосування певних технологій у навчальному процесі);

– статистичні методи (для обробки результатів дослідження) тощо.

Із швидким розвитком високих технологій з'явився попит на використання інноваційних технологій у сфері фізичного виховання серед молоді, задля підтримки та підвищення інтересу до рухомого способу життя. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології виступають системою науково обґрунтованих методів, засобів і форм організації рухової діяльності, спрямованих на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, підвищення працездатності та формування культури здорового способу життя [0, с. 17]. Зазначимо, що найголовнішими принципами фізкультурно-оздоровчих технологій є: збереження індивідуалізованого підходу до розвитку фізичних здатностей; урахування вікових, психофізіологічних та соціальних особливостей особистості; регулярність.

На сьогодні, на жаль, стрімкий розвиток технологій у суспільстві приніс не тільки інноваційні технології, а й гіподинамію – нерухомий спосіб життя серед людей різного віку. Але, за допомогою фізичної діяльності можливо:

– підвищувати працездатність організму;

– систематично покращувати функціональність організму;

– сприяти профілактиці захворювань;

– зберігати ментальний стан;

– підтримувати стабільний психоемоційний стан тощо.

Фізкультурно-оздоровчі технології в контексті оптимізації процесу фізичного виховання серед молоді впливають і на стан здоров'я через основні принципи: регулярність, вмотивованість і гнучкість.

Отже, найпоширенішими, на наш погляд, сучасними фізкультурно-оздоровчими технологіями є:

– *фітнес-технології* (аеробіка пілатес, степ, функціональні тренування, фітбол-гімнастика тощо) сприяють удосконаленню сили, витривалості, координації та гнучкості. Вони створюють умови для поетапного підвищення рухової активності, зниження гіподинамії та зміцнення опорно-рухового апарату;

– *інтерактивні та цифрові технології* (мобільні додатки, онлайн-тренування, фітнес-трекери, платформи дистанційного навчання тощо) забезпечують індивідуалізацію фізичного навантаження, моніторинг прогресу, підтримку мотивації та роботу навіть в обмежених умовах;

– *оздоровчо-рекреаційні програми* (дихальна гімнастика, stretching, йога, скандинавська ходьба тощо) спрямовані на гармонізацію фізичного й психоемоційного стану, відновлення організму після навчального навантаження, зменшення стресу та тривожності;

– *технології функціонального тренування* (кросфіт, інтервальні, TRX тощо) забезпечують розвиток сили, витривалості, швидкості, спритності тощо [5; 6; 7].

Вважаємо, що перелічені фізкультурно-оздоровчі технології сприяють підвищенню інтересу, спонукають до покращення стану здоров'я у молоді, а, отже, їх потрібно використовувати систематично, цілеспрямовано, на основі особистісного

орієнтованого, інноваційного та інтеграційного підходах і в загальноосвітніх навчальних закладах, і у вищих навчальних закладах, тому для забезпечення високого оздоровчого, педагогічного та мотиваційного ефектів потрібно впроваджувати інновації у системі освіти, і, зокрема, під час процесу фізичного виховання.

На наш погляд, потрібно виділити напрями оптимізації*:*

1. Індивідуальний підхід. Оскільки кожен з учасників навчального процесу має свої особливості розвитку та здоров'я – необхідно обов'язково дотримуватися індивідуального підходу. До прикладу, використання смарт-годинників для контролю пульсу, калорій, кількість зроблених кроків дозволяють аналізувати можливості людини та у подальшому коригувати навантаження під кожного учасника.

2. Інтерактивне навчання. Як ми вже попередньо зазначали, в умовах карантинних обмежень, що виникли за рахунок розвитку вірусного захворювання Covid-19 та в умовах воєнного стану, навчальні заклади переходили та продовжують працювати у дистанційному або у напівдистанційний формати. Онлайн застосунки, платформи, можливість організовувати відеоуроки або дистанційні тренування є наповненням поняття інтерактивного навчання.

3. Мотиваційний аспект. Формування сталих звичок фізичною активністю та поняття зацікавленості доцільне через використання цифрових ігрових технологій, таких як: тренувань через ігри, змагання між учасниками, система винагород.

4. Безпечність і контроль результатів. Контроль фізичного стану здоров'я особи та рівня навантажень є неймовірно важливим у роботі з молодими людьми і саме сучасні технології передбачають в обов'язковому порядку ведення щоденників самоконтролю, що знижує ризик перевтоми та травматизму [8; 10].

Висновки та рекомендації

1. Сучасні технології є не лише засобом фізичного вдосконалення, а й важливим психолого-педагогічним інструментом, що стимулює внутрішню мотивацію до здорового способу життя.

2. На нашу думку, важливо використовувати сучасні технології у закладах освіти для молоді аби зацікавлювати їх та мотивувати до активного способу життя.

3. Пропонуємо рекомендації щодо підвищення ефективності фізичного виховання засобами сучасних технологій:

3.1. Спеціалісту / тренеру/ викладачу буде доцільно розробити план програми, в якій важливо поєднувати фітнес-програми (аеробіка, пілатес, функціональний тренінг) із оздоровчими та рекреаційними практиками (йога, стретчинг тощо).

3.2. Впроваджувати онлайн-платформи та використовувати мобільні додатки для організації самостійних занять.

3.3. Застосовувати елементи гейміфікації (змагання, рейтинги, системи винагород тощо) для підвищення мотивації до регулярної фізичної активності тощо.

3.4. Під час складання програми та проведення занять важливо враховувати індивідуальні властивості: рівень фізичної підготовки, стану здоров'я, вікові та психологічні особливості молодої людини.

3.5. Особисто викладач фізичного виховання / вчитель фізичної культури або тренер мають не тільки контролювати процес виконання фізичних вправ, а й формувати в учасників групи внутрішню мотивацію через акцент на значенні занять для зміцнення та збереження здоров'я, краси, самореалізації та психоемоційного стану тощо.

3.6. Науково-педагогічні працівники, науковці, маючи теоретико-практичний досвід, можуть систематично поповнювати наукові видання через друк фахових статей, монографій, посібників та ін.

3.7. На вищому рівні – державному та рівні структур (шкіл або ВНЗ) має бути підвищене зацікавлення до впровадження та організації семінарів, вебінарів із питань використання сучасних технологій у педагогічній практиці задля формування заохочення та кваліфікаційному підвищенню.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ведмеденко Б. Ф. Виховання інтересу: теорія, експеримент, методика занять : монографія. Чернівці, 2002. 486 с.

2. Діхтяренко З., Отравенко О., Єроменко Е. Виховання інтересу в здобувачів освіти до спортивних споруд і тренажерного обладнання під час тренувально-змагальної діяльності в бойовому хортингу: результати наукових досліджень. *Проблеми освіти* : збірник наук. праць / ДНУ «ІМЗО» МОНУ. К., 2025. Вип. 1 (102). С. 136–157.

3. Вживання вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг» (експериментальна робота) / Діхтяренко З. М., Корженко І. О., Стешиц А. В., Костенко В. С. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 9 (154). С. 41–47.

4. Діхтяренко З. М., Стешиц А. В., Борсукова Д. М. Значення вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в спортсменів бойового хортингу: учнівська та студентська молодь, курсанти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 7 (152). С. 57–62.

5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2018. 392 с.

6. Методики фізичного виховання у валеології : навчальний посібник / Опарін О. А., Лівак П. Є., Діхтяренко З. М., Захаріна А. Г., Захаріна Є. А., Корженко І. О., Стешиц А. В., Петренко Н. Б. ; за заг. ред. проф. О. А. Опаріна. Харків : Факт, 2025. 448 с.

7. Вільчковський Е., Вільчковська А., Пасічник В. Фізичне виховання школярів у різних країнах світу (історія та сучасність) : монографія / Петрков-Трибунальський : NWP, 2016. 404 с.

8. Bauman, A. E., Bouchard, C. Physical Activity and Health. Human Kinetics, 2020.

9. Dikhtiarenko, Z., Korzhenko, I., Steshyts, A. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies. Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society : Monograph / N. Khlus, O. Nestorenko (editors) / Publishing House of University of Technology, Katowice. 2022 (pp. 22–77).

10. Fitness for Life Canada With Web Resources: Preparing Teens for Healthy / G. C. Le Masurier та ін. Human Kinetics, 2017. 322 с.

Віталій Костенко,
здобувач другого магістерського рівня, група ФКМ-24-2,
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Науковий керівник:
Зоя Михайлівна Діхтяренко,
кандидат педагогічних наук, доцент

ПОБУДОВА МОДЕЛІ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СЕРЕД МОЛОДІ

У науковій публікації автор проаналізував літературні джерела стосовно формування поведінки під час проведення уроків з фізичного виховання. Формуючи моделі структурних компонентів для майбутніх викладачів з фізичного виховання зростає потреба у кваліфікованих педагогічних і науково-педагогічних працівниках, зокрема вчителях фізичної культури та викладачів фізичного виховання, які здатні до формування в учнівської та студентської молоді здорового способу життя, мотивації їхньої участі у масових і рекреаційних заходах та розвитку видів спорту.

Ключові слова: *професійні компетентності, модель, викладач фізичного виховання, фізична підготовка, фізичне виховання.*

Вступ. Система вищої освіти в Україні, зокрема у сфері фізичного виховання і спорту, перебуває під систематичним тиском вдосконалених соціальних і освітніх викликів. Тому, необхідність інтеграції України у світовий освітньо-науковий простір вимагає: впровадження моделі демократичного управління, гуманізацію вищої освіти, підвищення якості освітніх послуг, постійного вдосконалення національного навчально-наукового та тренувального процесу. Таким чином, ці рушійні процеси безпосередньо впливають на теорію та методику викладання. Отже, цей механізм не може ґрунтуватися лише на вітчизняному досвіді, тому він вимагає поглибленого переосмислення та впровадження кращих світових, передусім, європейських стандартів [4].

Аналіз наукових джерел. За останні десять років спостерігається значна увага науковців, педагогів, науково-педагогічних працівників до проблеми вдосконалення професійної підготовки викладачів фізичного виховання в умовах освітніх трансформацій. Так, у ряді наукових публікацій (О. Андреєва, В. Арефьєв, О. Гайдук, Г. Грибан, Л. Волков, М. Данилевич, Т. Диба, Ж. Дьоміна, Е. Єрьоменко, О. Завістовський, В. Заїка, Є. Захаріна, А. Качула, С. Козловська та ін.) звертають увагу на: реформування, оновлення та модернізація змісту фізичного виховання / фізичної культури / фізичної підготовки через освітній простір, фізичну грамотність, предметні, міжпредметні, комунікативні, інформаційні, цифрові тощо компетентності викладачів / педагогів.

Мета дослідження: визначити структуру підготовки молодого фахівця з фізичного виховання.

Завдання дослідження: виокремити компоненти та напрями підготовки щодо формування професійних якостей майбутніх фахівців за спеціальністю фізичне виховання.

Методи та організація дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; педагогічні спостереження.

Викладення основного матеріалу. Стрімкий розвиток науки і техніки, соціально-економічні та культурні зміни, що відбуваються в сучасному суспільстві, ставлять на порядок денний завдання підготовки висококваліфікованих і конкурентоспроможних фахівців для сфери фізичної культури і спорту. Особливості професійної діяльності таких спеціалістів вказують на необхідність модернізації змісту, форм і методів вищої освіти у цій галузі [2].

Модернізація вищої освіти в Україні відбувається в напрямі її демократизації, гуманізації, реалізації положень документів Болонського процесу й спрямована на розробку перспективних і актуальних моделей професійної підготовки кваліфікованих фахівців відповідно до європейських стандартів [1; 6; 7].

Отже, зважаючи на теоретико-практичні результати з проаналізованої науково-методичні літератури за темою дослідження, визначеної мети і завдань, пропонуємо уточнити складники алгоритму побудови моделі структурних компонентів для майбутніх викладачів фізичного виховання в умовах освітніх викликів (автор: З. Діхтяренко):

- мета розробки моделі майбутніх викладачів фізичного виховання;
- завдання для майбутніх викладачів фізичного виховання;
- знання та застосування майбутніми викладачами фізичного виховання нормативно-правових антів;
- систематичне впровадження майбутніми викладачами фізичного виховання різноманітні форми роботи під час навчально-виховних і тренувальних діяльностей;
- дотримання у повсякденному бутті життєвих цінностей;
- теоретико-практичне поглиблення ключових сфер професійної компетентності викладача фізичного виховання;
- саморозвиток майбутнього викладача фізичного виховання;
- самовдосконалення майбутнього викладача фізичного виховання;
- діагностика професійної компетентності особистісних якостей майбутнім викладем фізичного виховання;
- отримання бажаного результату майбутнім викладачем фізичного виховання для науково-педагогічної роботи у різних видах діяльності [1; 4].

Так, головне завдання роботи вчителя фізичної культури полягає у виявленні фізичних здібностей учнів та створенні умов для їх всебічного розвитку. Важливу роль у цьому процесі відіграє особистий приклад педагога, а також досягнення його вихованців, які мотивують дітей до занять фізичною культурою і спортом. Саме

тому на педагогічну діяльність у сфері фізичного виховання часто приходять колишні спортсмени після завершення активної змагальної кар'єри.

Вчителі фізичної культури працюють з учнями різного віку та рівня підготовленості відповідно до навчально-виховного процесу закладу освіти. Вони здійснюють свою діяльність у школах, ліцеях та інших освітніх установах, залучаючи дітей молодшого віку до регулярної рухової активності. Педагоги формують в учнів основи фізичної підготовленості, здорового способу життя, виявляють спортивні нахили та, за потреби, надають рекомендації батькам щодо подальшого розвитку дитини у спортивних секціях чи школах [3, с. 58].

Дослідники Ю. Сергієнко, Р. Головащенко, В. Чаплигін, В. Гаєвий, В. Гулай (2021) розробили та впровадили дистанційні технології у підготовку викладачів з фізичного виховання, спрямовані на поглиблене засвоєння навчального матеріалу та формування професійних компетентностей. Зокрема, дистанційне навчання забезпечує розвиток комунікативної компетентності через взаємодію з використанням інформаційно-комунікаційних засобів, інформаційної компетентності – завдяки пошуку й критичному аналізу фахових джерел, а також компетентності самоосвіти, що передбачає здатність до самостійної організації навчально-професійної діяльності [5, с. 116].



Рисунок 1 – Схема організації дистанційних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

Практика доводить, що сформованість умінь самостійно приймати педагогічні рішення та добирати ефективні засоби професійної діяльності є необхідною умовою якісної підготовки викладача з фізичного виховання. Водночас дистанційна форма навчання виконує виховну функцію, сприяючи розвитку активності, самостійності, творчості та прагнення до самовдосконалення [5, с. 116].

Ними запропонована наступна модель (рис. 1) щодо проведення практичних занять з навчальної дисципліни фізичне виховання.

Висновки. На основі визначених складників було розроблено авторську модель професійної компетентності науково-педагогічного працівника, яка є частиною підрозділу в моделі структурних компонентів для майбутніх викладачів фізичного виховання [4].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Інноваційні підходи майбутніх тренерів єдиноборства та вчителів фізичної культури до Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5–6 клас». Варіативний модуль «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану для формування активної життєвої позиції / Діхтяренко З. М., Довгань Н. Ю., Отравенко О. В., Єрьоменко Е. А., Завістовський О. Д. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2023. Вип. 8 (168)23. С. 51–56.

2. Козловська С. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до професійної діяльності. *SWorldJournal.* 2023. № 3 (19-03). С. 86–91. DOI : https://doi.org/10.30888/2663-5712.2023-19-03-007

3. Лаврентьєв О., Крупеня С., Малинський І. Формування моделі професійної підготовки тренера з обраного виду спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2021. № 5 (136). С. 58–61. DOI : https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).13

4. Структурні компоненти моделі майбутніх викладачів фізичного виховання в умовах освітніх викликів: розділ «Теорія і методика фізичного виховання», розділ «Фізична підготовка» / Опарін О. А., Діхтяренко З. М., Головченко М. В., Костенко В. С. *Педагогічна Академія : наукові записки.* (25). URL : https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/1642

5. Теоретико-методичні засади підготовки фахівців фізичної культури і спорту з використанням технологій дистанційної освіти / Сергієнко Ю., Головащенко Р., Чаплигін В., Гаєвий В., Гулай В. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2021. № 5 (136). С. 112–117. DOI : https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).26

6. Dikhtiarenko, Z., Korzhenko, I., Steshyts, A. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society / N. Khlus, O. Nestorenko (editors) : monograph / Publishing House of University of Technology. Katowice, 2022. Pp. 22–77.

7. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors) : monograph / Publishing House WSZiA. Opole, 2021. 384 p. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

Наукове електронне мережеве видання

СУЧАЧНІ ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ УКРАЇНИ

Матеріали науково-методичного семінару
в рамках виконання ініціативної теми кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації

13 листопада 2025 року

ЕЛЕКТРОННЕ ВИДАННЯ

Укладачі	*І. Й. Малинський, О. М. Лаврентьев, Р. В. Головащенко, Ю. П. Сергієнко, С. А. Живолоч, В. В. Олар*
Відповідальний за випуск	*Н. Б. Добрянська*
Форматування та ком'пютерна верстка	*Д. П. Завальніцька*

Ум. друк. арк. 15,5
Замовлення № 1164

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