МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я І СПОРТУ
КАФЕДРА ОЛІМПІЙСЬКОГО І ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ: СУЧАСНІ АСПЕКТИ ТА ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ

Збірник матеріалів VI Регіональної науково-практичної конференції з Всеукраїнською участю

7 травня 2025 року



Полтава
2025

Міністерство освіти і науки України
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
Національний університет «Запорізька політехніка»
Донбаська державна машинобудівна академія
Київський національний університет технологій та дизайну
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
Харківська державна академія фізичної культури
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради
Білоцерківський інститут неперервної професійної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти» Національної академії педагогічних наук України
Луганське обласне відділення Національного Олімпійського комітету України
Комунальний заклад «Донецький обласний спеціалізований фаховий коледж спортивного профілю імені Сергія Бубки»
Комунальний заклад «Уманський гуманітарно-педагогічний фаховий коледж імені Тараса Шевченка» Черкаської обласної ради
Луганська обласна спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа Олімпійського резерву
Неліпинський заклад загальної середньої освіти І-ІІІ ступенів Мукачівського району Закарпатської області

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ: СУЧАСНІ АСПЕКТИ ТА ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ

Збірник матеріалів
VI Регіональної науково-практичної конференції з Всеукраїнською участю

7 травня 2025 року

Полтава
2025

УДК 796.011

Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку. Збірник матеріалів VI Регіональної науково-практичної конференції з Всеукраїнською участю (7-8 травня 2025 р.). Гол. ред. Шинкарьова О. Д. Полтава: навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2025. 322 с.

Рекомендовано до друку Вченою радою Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» (протокол № 11 від 30.05.2025 року)

Рецензенти:

Василь МАЗІН – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри «Управління фізичною культурою та спортом», Національний університет «Запорізька політехніка».

Сергій ЧЕРНЕНКО – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Редакційна рада:

Олена ШИНКАРЬОВА – доктор філософії з професійної освіти, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»; головний редактор.

Олександр ДУБОВОЙ – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту, директор навчально-наукового інституту охорони здоров'я і спорту Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Сергій ШИНКАРЬОВ – кандидат біологічних наук, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Володимир ГОНЧАРЕНКО – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри олімпійського та професійного спорту Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Олександр МІЩЕНКО – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Оксана ЗЕЛЕНЮК – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я «Київського національного університету технологій та дизайну».

До збірника увійшли матеріали VI Регіональної науково-практичної інтернет-конференції з Всеукраїнською участю «Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку», що відбулась 7 травня 2025 року в онлайн форматі.

Збірник адресовано всім хто цікавиться сучасними науковими дослідженнями.

Подяка. Автори публікацій вдячні захисникам України за можливість продовжувати працювати та займатися науковою і викладацькою діяльністю у період війни.

З вдячністю Збройним силам України!
З вірою у перемогу України!

© ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025
© Колектив авторів, 2025

ЗМІСТ

АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ ОЛІМПІЙСЬКОГО, ПАРАЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ



Янович І. В.
ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ МАЙБУТНЬОГО 13
Олійник Н. П.
ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ 21
Дубовой В. О., Сіпакова Д. О.
ПРОФЕСІЯ ТРЕНЕРА ЯК НОСІЯ ОЛІМПІЙСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ: ОСВІТА, ЛІДЕРСТВО, РОЗВИТОК 24
Кожома Д. В., Карпенко О. М.
ВІТАЛІЙ ПЕТРОВИЧ РОМАНЕНКО – ВОЇН, ОЛІМПІЙСЬКИЙ ЧЕМПІОН, РЕКОРДСМЕН 27
Мазін В. М., Алібеков А. А.
ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ УСПІШНОСТІ ПРОФЕСІЙНИХ ФУТБОЛІСТІВ: КОНЦЕПЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ 31
Острецов В. В., Скрипник Н. С.
СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ 34
Толчєва Г. В., Коваленко Є. А.
ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ТА ОСНОВИ СУДДІВСТВА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ 39
Черненко С. М., Богатир Р. В.
СУЧАСНИЙ СТАН ДОСЛІДЖЕННЯ КОНТРОЛЮ У КОМАНДНИХ СПОРТИВНИХ ІГРАХ 43
Шинкарьова О. Д., Рубан С. Д.
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА АКТУАЛЬНІ ВЕКТОРИ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ 51

УДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ТА СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ЗА ВИДАМИ СПОРТУ



Бакало Д. І.
ОПТИМІЗАЦІЯ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ БАГАТОРІЧНОГО СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ 54

Безлепкіна В. О., Терещук В. А.
РОЛЬ СІМ'Ї У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІ 57

Бичков А. О.
ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ-ЮНІОРІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОГО СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ 63

Булах А. С.
КОМПЛЕКСНИЙ АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ 66

Власенко Р. Р.
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПОБУДОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ВАЖКОАТЛЕТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ 69

Гололобов О. Б.
СТРУКТУРА АКРОБАТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ: ВІД БАЗОВИХ ЕЛЕМЕНТІВ ДО СКЛАДНОКООРДИНАЦІЙНИХ ДІЙ 74

Гончаренко В. І., Міщенко О. В.
ОПТИМІЗАЦІЯ СПІВВІДНОШЕННЯ НАВАНТАЖЕННЯ Й ВІДПОЧИНКУ В МЕТОДАХ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ 79

Гордієнко П. Ю., Дембовський Ю. М.
МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ 84

Гращенкова Ж. В.
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ 89
Губар В. В., Дубовой В. В.
ТЕХНІКО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ГИРЬОВОМУ СПОРТІ 93
Дмитренко С. М., Фріз Ф. Ф.
ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ 96
Дубовой В. В., Іванькова Н. В.
ОСОБЛИВОСТІ ПЕРІОДИЗАЦІЇ ТА ЦИКЛУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У БОДІБІЛДИНГУ ТА БОДІФІТНЕСІ 99
Дубовой В. В., Сіпакова Д. О., Антоненко В. В.
ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТА СТАНОВЛЕННЯ CROSSFIT ЯК ВИДУ СПОРТУ 102
Дубовой О. В., Андрєєв М. О., Газаєв В. Н.
ОСОБЛИВОСТІ СИЛОВИХ ТРЕНУВАНЬ ЧОЛОВІКІВ: ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ 106
Дубовой О. В., Єзус І. О.
КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РУХОВИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ТА СТРУКТУРА ЇХНЬОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ЕТАПІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ 110
Єфремов А. В.
ЕФЕКТИВНА СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ: ШЛЯХ ДО СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ У ВІЛЬНІЙ БОРОТЬБІ 114
Кажан С. М.
ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 118
Калішевска Є. О.
ВПЛИВ ХАРЧУВАННЯ НА РЕЗУЛЬТАТИ В ПАУЕРЛІФТИНГУ: АНАЛІЗ ДІЄТ ТА ХАРЧОВИХ ДОБАВОК, ЯКІ СПРИЯЮТЬ ПІДВИЩЕННЮ ЕФЕКТИВНОСТІ 121

Коваленко П. В.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КІКБОКСЕРІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ 125
Крохмаль Д. Ю.
ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНІКИ ПЛАВАННЯ СПОСОБОМ БРАС 130
Матвієнко О. М., Шинкарьов С. І.
УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПЛАВЦІВ СУЧАСНИМИ ЗАСОБАМИ І МЕТОДАМИ ТРЕНУВАННЯ 133
Матюшин С. А., Лопушанська І.
ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДАХ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ 138
Маурін О. Д.
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ПЛАВАННІ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ 142
Міщенко О. В., Хоменко А. А.
ПІДГОТОВКА СТРОНГМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ У МІЖСЕЗОННЯ 147
Міщенко О. В., Соснін Д. О.
ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПІДЛІТКІВ 13-14 РОКІВ У ХОРТИНГУ 150
Науменко В. С., Шинкарьова О. Д.
СУЧАСНИЙ РОЗВИТОК СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА 152
Оліфіренко А. В., Дубовой О. В., Дубовой В. В.
ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ 156
Омельченко А. О.
ВИЯВЛЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ ДРУГОГО (МАГІСТЕРСЬКОГО) РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ» 159
Плєхова Н. М., Дубовой О. В.
ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ТА СЕНСИТИВНІ ПЕРІОДИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ДІВЧАТ У СИСТЕМІ ТРЕНУВАНЬ З КРОСФІТУ 163

Прокопенко І. В.
ІНТЕГРАЛЬНА ПІДГОТОВКА ЮНАКІВ 13-15 РОКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ 166
Сабадаш І. М.
ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ (10-13 РОКІВ) НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ 170
Савостьянов А. Г.
НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ В УМОВАХ СУЧАСНОГО ЗМАГАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ 173
Селіванов К. О., Селіванова М. М.
АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ВАЖКІЙ АТЛЕТИЦІ: ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ТА СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ 176
Сіпакова Д. О., Богдан С. В.
МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ НАУКОВО ОБҐРУНТОВАНОЇ КЛАСИФІКАЦІЇ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ПАУЕРЛІФТЕРІВ 179
Сосюра О. В.
ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ 182
Стойчик О. Є.
РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ І СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ПЛАВЦІВ: ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ 185
Супинський С. С.
МОДЕРНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ: НАУКОВІ ОРІЄНТИРИ 188
Толчєва Г. В., Острочеревий Д. К.
МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ВИБУХОВОЇ СИЛИ У СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ РУКОПАШНИМ БОЄМ 193
Черниш С. М.
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНАЖЕРІВ ТА ВІЛЬНИХ ВАГІВ НА ОРГАНІЗМ ЧОЛОВІКІВ 20-24 РОКІВ 196

Шатров О. О., Дубовой О. В.
ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ГНУЧКОСТІ ТА ВИБУХОВОЇ СИЛИ У ВПРАВІ ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖАЧИ 199
Шафарост М. В., Павлов Р. Г., Андрєєв М. О.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ТЕХНІКИ СТРИБКІВ У ДОВЖИНУ В СИСТЕМІ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ 202
Шинкарьов С. І., Брусак О. М.
СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ: ПРИНЦИПИ, МЕТОДИ ТА ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ 207
Шинкарьов С. І., Деревянкін А. О.
МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У СУЧАСНОМУ П’ЯТИБОРСТВІ 211
Шкодюк А. В., Гордієнко П. Ю.
ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ТРЕНУВАННЯ БОКСЕРІВ 214
Ямполь Т. І., Міщенко О. В.
ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАСОБІВ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ СПОРТСМЕНІВ-КАРАТИСТІВ 219
Янович І. В., Пантелєєва Ю. О.
УДОСКОНАЛЕННЯ ШВІДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТОК-СПРИНТЕРОК НА ЕТАПІ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ 222
Ярмоленко О. Є.
ХАРАКТЕРИСТИКА АРМРЕСТЛІНГУ ЯК ВИДУ СПОРТУ ТА ОСНОВНІ ВИМОГИ ДО ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ 227

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ, СПОРТІ, ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ



Геревенко А. М., Шинкарьова О. Д.
ВПРОВАДЖЕННЯ ЦИФРОВИХ ІНСТРУМЕНТІВ У ФІЗИЧНУ КУЛЬТУРУ І СПОРТ 230

Дубовой В. В., Газаєв В. Н.
СТАНОВЛЕННЯ ТА ЕВОЛЮЦІЯ ЕКІПІРУВАННЯ В ПАУЕРЛІФТИНГУ 233

Карпенко М. І.
ПОТЕНЦІАЛ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ, ЯК ІНСТРУМЕНТАРІЙ ПОКРАЩЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ 236

Леонтьєв О. В., Леонтьєва І. В., Калатур І. А.
ІННОВАЦІЇ У ЗИМОВИХ ВИДАХ СПОРТУ: ТЕХНОЛОГІЧНИЙ ПРОГРЕС І ЙОГО ВПЛИВ НА РЕЗУЛЬТАТИ СПОРТСМЕНІВ 239

Томіч Л. М., Денисюк В. О.
ІНТЕГРАЦІЯ КРЕАТИВНО-ТІЛЕСНИХ ПРАКТИК І АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ 242

Черненко С. О., Загоровець Н. П.
НАУКОВЕ ПІДҐРУНТЯ ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ 247

Шинкарьова Н. Г.
SOFT SKILLS ЯК ВАЖЛИВИЙ КОМПОНЕНТ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ 252

Шинкарьова О. Д., Ситковська І. П.
ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ: ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я І ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ 255

СУЧАСНІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ, РЕКРЕАЦІЙНІ ТА ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ



Внукова О. М., Магон А. П.
ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ 258
Зеленюк О. В., Осадчий А. М.
ВИВЧЕННЯ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ УНІВЕРСИТЕТУ ЧЕРЕЗ ФОКУС БІОЛОГІЧНОГО ВІКУ 262
Ливацька С. Ю., Ливацька С. О.
ЗАСТОСУВАННЯ BARRE ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СЕРЕД ЗДОБУВАЧІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ 265
Сатаєва М. В.
АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО ПІДВИЩЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ЗДОРОВ'Я ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ 269
Сівцов Є. М., Дубовой О. В.
ПРОБЛЕМА КОРЕКЦІЇ МАСИ ТІЛА ТА ЧИННИКИ, ЩО СПРИЯЮТЬ РОЗВИТКУ ОЖИРІННЯ У ЖІНОК ВІКОМ 25-30 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ АТЛЕТИЗМОМ 272
Сіпакова Д. О., Кажан Є. О.
СУТНІСТЬ ФІТНЕСУ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЖІНОК 275
Сидорець Р. О., Хуртенко О. В.
ЗАСТОСУВАННЯ ОБЛАДНАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ФІТНЕСУ В ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТТЯХ З ЖІНКАМИ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ 278
Ситковська І. П.
ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІВЧАТ 17-18 РОКІВ 281
Степанов О. І., Шинкарьов С. І.
СТАН ТА ДИНАМІКА РОЗВИТКУ ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ В УМОВАХ ВІЙНИ 284

Толчєва Г. В., Марінов С. Л.
ВИКОРИСТАННЯ МАСАЖУ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ДЗЮДОЇСТІВ 288
Томіч Л. М., Грабовський Д. П.
КРОСФІТ ЯК ЕФЕКТИВНА ТЕХНОЛОГІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ 292
Хуртенко О. В., Шпильчук В. Д.
ЗНАЧЕННЯ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ФІТНЕСУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ 295
Хуртенко О. В., Чорна В. В.
ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ДІВЧАТАМИ СТАРШИХ КЛАСІВ 298
Черновський С. М., Хомяков Р. В.
МОТИВАЦІЙНЕ СТАВЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ 301
Шинкарьова Н. Г.
СУЧАСНЕ ДОЗВІЛЛЯ: БАЛАНС МІЖ ВІДПОЧИНКОМ І САМОРОЗВИТКОМ 306
Шинкарьова О. Д.
ВИДИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЗЕЛЕНОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ 309
Шинкарьова О. Д., Заліська Т. М.
ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА РОЗВИТОК СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ПІДЛІТКІВ 313
Школа О. М., Шинкарьова О. Д.
НЕТРАДИЦІЙНІ ВИДИ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ: СУЧАСНІ ТРЕНДИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ 317

АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ ОЛІМПІЙСЬКОГО, ПАРАЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ

ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ МАЙБУТНЬОГО

Янович Ірина Вікторівна,
Заслужений майстер спорту України,
призерка Олімпійських Ігор,
викладач кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

В сучасному світі кожні Олімпійські ігри визнані як найголовніші спортивні змагання на планеті, вони набули значення своєрідного критерію визначення розвитку країни, включаючи її економічний, науковий, культурний та людський потенціал. Право стати учасником найголовнішого спортивного форуму сучасності спортсмени виборюють у серії виснажливих відбіркових змагань. Олімпійські ігри як найсильніший магніт притягують увагу жителів усіх континентів. Глядацька аудиторія олімпіад вимірюється мільярдами.

Олімпійський рух сьогодні вийшов далеко за межі стадіонів. Він дає можливість усім відчути не тільки магічну силу спорту, а і дізнатися про культуру та історію народів світу. В основі цього лежить бажання тісного долучення до Олімпійських ігор і олімпійського руху, їхньої історичної та культурної спадщини, ідеалів і цінностей. І на перший план виходять не матеріальні, а більш глибинні сторони спадщини (Булатова, 2021, с. 3).

Вивчення олімпійської спадщини, має спиратися на сувору наукову методологію, високу кваліфікацію фахівців, їх об’єктивність, відсутність однобічності, ангажованості та упереджень. Олімпійська спадщина має розглядатися з системних позицій, методології інтегративізму в органічному взаємозв’язку історичного, культурного, соціального, політичного, економічного, спортивного аспектів (Булатова, 2021, с. 4).

Пропаганда історичної і загальнокультурної олімпійської спадщини, накопиченої працею величезної кількості ентузіастів олімпійського руху - є гарантією стабільності та сталого розвитку Олімпійських ігор та олімпійського руху в майбутньому. Олімпійський спорт – це феноменальне явище, яке не має аналогів у всьому світі. Його кульмінаційною подією є об’єднання спортсменів

світу на великому спортивному святі – Олімпійських іграх.

Олімпійські ігри та олімпійський рух являють собою одне з найдивовижніших явищ історія людства. Зародившись у Стародавній Греції 776 р. до н. е., Олімпійські ігри регулярно проводилися понад тисячу років, будучи однією з найважливіших складових загальноелліської цивілізації. Переможців змагань шанували як героїв. На час проведення Ігор оголошувалося перемир'я – у цей час було заборонено вести війну. Порушників священного перемир'я суворо карали.

Так тривало 1170 років, поки до влади в Греції не прийшли римляни. Ігри стали розглядатися як прояв язичництва, і у 394 році були заборонені. У 1766 році археологи в Греції виявили спортивні та храмові споруди Стародавньої Еллади, а через майже сто років розкопки продовжилися. На той час у Європі були в моді романтично-ідеалістичні уявлення про античність. Бажання відродити олімпійське мислення і культуру поширилося досить швидко по всій Європі. Носієм цієї ідеї став француз – барон П'єр де Кубертен.

Спортивний та громадський діяч, історик, педагог багато працював над ідеєю проведення міжнародних змагань. Дивлячись на великий інтерес суспільства до Античних Олімпійських ігор, викликаний гучними археологічними відкриттями того часу в Олімпії, П'єр розробив проект відродження Олімпійських ігор. Цікаво, що соратником Кубертена в реалізації цієї ідеї був наш співвітчизник, уродженець Полтавщини, Олексій Бутовський.

Головним письмовим документом спортивної спільноти є Олімпійська хартія. Цей документ, «як основний інструмент конституційного – характеру, викладає та нагадує Фундаментальні принципи та основні цінності Олімпізму». Вона також служить статутом Міжнародного олімпійського комітету (МОК). Крім того, Хартія визначає основні взаємні права та обов'язки трьох основних складових Олімпійського руху, а саме МОК, Міжнародних федерацій (МФ) та Національних олімпійських комітетів (НОК).

У наш час найважливіше слово – це мир. У контексті миру особливу увагу слід приділити трьом правилам Хартії.

Правило 1. Олімпійський рух. Мета Олімпійського руху полягає в тому, щоб зробити свій внесок у побудову мирного та кращого світу шляхом навчання молоді через спорт.

Правило 2. Місія та роль МОК у сприянні миру – вжити заходів для зміцнення єдності Олімпійського руху, захисту його незалежності, підтримки та сприяння його політичному нейтралітету та збереження автономії спорту, заохочувати та підтримувати зусилля спортивних організацій та державних органів влади щодо забезпечення соціального та професійного майбутнього спортсменів.

Правило 3. Олімпійська солідарність. Метою Олімпійської солідарності є

надання допомоги НОКам у програмах розвитку спортсменів, – зокрема тим, які її найбільше потребують (Mariia Bulatova, 2022, s. 33).

Олімпійські ігри – явище глобального масштабу, що має багату історію і яскраву сучасність, свою широку предметну сферу історичного, загальнокультурного і спортивного характеру. І саме ця частина Олімпійських ігор та олімпійського руху зумовлює прагнення міст і країн, представників фінансових, промислових і політичних кіл ототожнювати свою діяльність з олімпійськими ідеалами і цінностями, використовувати Олімпійські ігри як майданчик для реалізації широкого спектру своїх інтересів.

У зв'язку з цим звичайним є прагнення до з'ясування причин величезного інтересу до Олімпійських ігор влади й населення міст і країн, що змушує їх вести багаторічну боротьбу за отримання права на проведення Ігор, а потім вкладати величезні фінансові та людські ресурси в їх підготовку і проведення (Булатова 2021, с. 4).

Почесну місію і відповідальність за проведення Олімпійських ігор МОК покладає на місто, яке обирається як місто-організатор Олімпійських ігор. МОК може обрати кілька міст або інших суб'єктів, таких як регіони, штати чи країни, організаторами Олімпійських ігор. Процес вибору олімпійської столиці починається з того, що Національний олімпійський комітет (НОК) подає заявку свого міста в Міжнародний олімпійський комітет (МОК), і закінчується обранням столиці членами МОК під час чергової сесії. Цей порядок визначений в главі 5, Олімпійської хартії (МОК, с. 50).

Сесія МОК, на якій обирають місто-організатор, відбувається в країні, яка не подавала заявку на право бути господарем Олімпіади. Вибори проводять активні члени МОК (за винятком почесних і шанованих членів), що прибули на сесію, кожен з яких має один голос. Учасники з країн, місто яких бере участь у виборах, не голосують допоки місто ще не вибуло. Голосування відбувається в кілька раундів, поки одна із заявок не набирає абсолютної більшості голосів; якщо цього не відбувається в першому турі, то заявка з найменшою кількістю голосів вибуває, і голосування повторюється. У разі рівності очок за найменшу кількість голосів, проводиться спеціальний тур голосування із якого переможець виходить до наступного раунду. Після оголошення міста-господаря делегація цього міста підписує «договір міста-господаря» з МОК, який делегує обов'язки організатора ігор місту і відповідному НОК (МОК, с. 51).

Вибори претендентів на право стати столицею Зимових Олімпійських ігор 2026 року стартували в 2017 році. Спочатку про бажання прийняти змагання заявили 24 учасники, але у результаті боротьба велася між Швецією та Італією. Про те, що саме Італія прийматиме Олімпіаду в 2026 році, було офіційно оголошено 24.06.2019 року в рамках 134 сесії МОК, що проходила в Швейцарії (НОК України).

Основними містами, де відбудуться зимові Олімпійські ігри 2026 року, стануть Мілан та зимовий курорт Кортина-д'Ампеццо розташований на висоті 1200 метрів над рівнем моря, у провінції Венето.

Кожного разу, перед проведенням Олімпійських ігор, в Греції на території руїн храму богині Гери в стародавній Олімпії від параболічного дзеркала запалюють олімпійський вогонь. Вогонь на факелі передається від атлета до атлета в ході багатоденної символічної естафети і прибуває до місця проведення Олімпійських ігор в день їх відкриття. По завершенні всіх змагань олімпійський вогонь гаситься, що символізує закриття Ігор.

Священне полум'я зимових XXV Олімпійських ігор буде запалено 26 листопада 2025 року. А вже 4 грудня воно прибуде до Рима, щоб розпочати свою грандіозну 63-денну подорож Італією: 60 міст, 110 провінцій, понад 12 000 км маршруту. 6 лютого 2026 року в Мілані запалає олімпійський вогонь, що стане символом початку XXV зимових Олімпійських ігор.

Естафета олімпійського вогню – це не лише шлях до старту змагань, а й мандрівка через унікальну культурну спадщину Італії – країни з найбільшою кількістю об'єктів ЮНЕСКО у світі. Кожні Олімпійські ігри мають свій унікальний факел.

Факел-2026 під назвою Essential – це поєднання інновацій, сучасного дизайну та сталого підходу. Його форма уособлює енергію Олімпійського та Паралімпійського вогню. Олімпійський факел – у відтінках неба, що символізують рух, надію та перетворення. Паралімпійський факел – у мідних тонах, натхненних силою та відвагою парааатлетів.

Факели мають дзеркальне, перламутрове покриття, виготовлені із сплаву переробленого алюмінію та латуні. Олімпійський факел пофарбований синім/зеленим кольорами, призначений представляти «Відтінки неба», які, за словами організаторів, «надихаються пейзажами Італії, що постійно змінюються». Колір, який говорить про рух, надію та трансформацію.

Уперше конструкція факела залишається відкритою, дозволяючи побачити, як утворюється вогонь. Це не просто об'єкт – це символ єдності, спадщини й сили людського духу. Після Ігор факел поповнить колекцію Олімпійського музею в Лозанні, залишивши по собі історію сталості та інновацій (НОК України).

Національний олімпійський комітет України отримав офіційне підтвердження про здобуття 17 ліцензій для участі в XXV зимових Олімпійських іграх. На сьогодні українські спортсмени вибороли квоти у трьох видах спорту: біатлон – 10 ліцензій (5 чоловіків, 5 жінок); лижні гонки – 5 ліцензій (2 чоловіки, 3 жінки); гірськолижний спорт – 2 ліцензії (1 чоловік, 1 жінка).

Процес кваліфікаційного відбору триватиме до 18 січня 2026 року.

Попереду в українських атлетів чимало стартів, де вони матимуть можливість вибороти олімпійські перепустки в інших видах спорту (НОК України).

Організатори Ігор активно наголошують на ідеї сталого розвитку, використовуючи вже існуючі або тимчасові споруди, щоб зменшити вплив на навколишнє середовище. Тож для проведення Олімпіади буде збудовано лише один новий спортивний об’єкт – хокейну арену. Більшість змагань пройдуть на вже існуючих об'єктах Ломбардії та на північному сході Італії, зокрема в Кортіні д’Ампеццо, яка була господарем Олімпіади 1956 року, а також Трентіно, де відбувалася зимова Універсіада-2013.

Відкриття Ігор відбудеться на легендарному стадіоні Сан-Сіро, а закриття на історичній арені Верони. В зимових Олімпійських іграх 2026 приймуть участь близько 2 900 атлетів з понад 90 країн-учасниць. Вони розіграють 116 комплектів нагород на 13 змагальних аренах в 16 видах спорту.

Шість італійських кластерів прийматимуть змагання XXV зимових Олімпійських ігор: Мілан (церемонія відкриття, ковзанярський спорт, фігурне катання на ковзанах, хокей з шайою, шорт-трек); Кортіна (бобслей, гірськолижний спорт, кьорлінг, санний спорт, скелетон); Антерсельва (біатлон); Валь ді Фьємме (Предаццо) (лижні гонки, лижне двоборство, стрибки на лижах з трампліна); Вальтелліно (Борміо) (гірськолижний спорт, скі-альпінізм); Вальтелліно (Лівіньйо) (сноубординг, фристайл) (НОК України).

Церемонія закриття XXV зимових Олімпійських ігор відбудеться 22 лютого 2026 року на історичній античній арені Верони. Усі учасники змагань за традицією вийдуть на стадіон єдиною олімпійською сім’єю. Олімпійський прапор офіційно буде переданий представнику Французьких Альп, де відбудуться наступні XXVI зимові Олімпійські ігри 2030 року. Честь оголосити XXV зимові Олімпійські ігри закритими буде надано президентові Міжнародного олімпійського комітету.

Через два роки після проведення зимових Олімпійських ігор, увага всієї спортивної спільноти буде прикута до місця проведення Ігор XXXIV Олімпіади.

Так, 13 вересня 2017 року в Лімі (Перу) під час 130-ї сесії Міжнародного олімпійського комітету оголошено міста, які прийматимуть Ігри Олімпійські та Паралімпійські ігри 2024 та 2028 років. Кандидатами на проведення ігор були Париж та Лос-Анджелес. Кожна країна-господарка турніру визначилася вже в першому раунді голосування, Париж провів Літні Олімпійські ігри 2024, а Лос-Анджелес готується проводити Літні Олімпійські ігри 2028 року.

На Іграх XXXIII Олімпіади 2024 року спортсмени України у кількості 140 осіб змагалися у 26 олімпійських видах спорту, 15 спортсменів здобули 12 нагород, у тому числі 3 золоті, 5 срібних та 4 бронзові нагороди. За кількістю золотих нагород Україна в неофіційному командному заліку зайняла 22 місце

та за кількістю здобутих нагород увійшла до 17 країн світу, що перевищило результати спортсменів України на Іграх XXXII Олімпіади та планові показники, визначені Концепцією підготовки та участі спортсменів національних збірних команд України на Іграх XXXIII Олімпіади 2024 року щодо здобуття 30 місця в неофіційному командному заліку (Конценція, с. 3).

За рішенням МОК у програму літніх Олімпійських ігор-2028 у Лос-Анджелесі (LA28) додатково включено бейсбол/софтбол, крикет, лакрос, сквош та флаг-футбол.

Таке рішення Міжнародний олімпійський комітет ухвалив на черговій 141-й сесії в Мумбаї (Індія). За словами президента МОК Томаса Баха, вибір цих п’яти нових видів спорту відповідає американській спортивній культурі та дозволить продемонструвати світові «культові американські види спорту» (НОК України).

На шляху до Олімпійських та Паралімпійських ігор в Лос-Анджелесі 2028 року, місцевий оргкомітет представив емблему своїх Ігор історіями, які розповідають про спорт, мистецтво та унікальність жителів міста. Визнаючи, що жодна ілюстрація не може висловити все, що представляють Лос-Анджелес та Ігри, спортсмени, художники та прихильники співпрацювали як творці Оргкомітету в розробці емблеми LA28, втілюючи свої особисті історії та мрії в життя через індивідуальні інтерпретації Лос-Анджелеса.

Серед авторів, які поділились своїми історіями в Лос-Анджелесі, є чемпіони та призери Олімпійських ігор гімнастка Габбі Дуглас, фігурист Адам Ріппон, футболістка Алекс Морган, сноубордитка Хлоя Кім, фехтувальниця Ібтіхадж Мухаммад, плавчиня Сімона Мануель, легкоатлети Еллісон Фелікс і Майкл Джонсон, а також відомі паралімпійці та діячі культури й мистецтва.

Чітко виділені «L», «2» та «8» служать основою для олімпійської та паралімпійської емблем, а окремі історії виражаються через динамічну та мінливу «A». Їх надихають нескінченні можливості, які представляє Лос-Анджелес, шануючи творчість, різноманітність, самовираження та інклюзивність.

У квітня 2025 року Виконавча рада МОК затвердила програму змагань та квоти спортсменів для участі в Олімпійських іграх-2028. У програмі – 351 дисципліна, що на 22 більше, ніж у Парижі-2024. Загалом: 161 жіночих видів; 165 чоловічих; 25 змішаних дисциплін. Загальна квота – 10 500 атлетів. Додатково виділено ще 698 місць на 5 нових видів спорту, запропонованих організаторами: бейсбол/софтбол, крикет, флаг-футбол, лакрос і сквош.

Вперше в історії Олімпійських ігор досягнуто паритету у кількості жіночих і чоловічих команд у всіх командних видах спорту. У водному поло по 12 команд у жінок і чоловіків. У футболі - більше жіночих команд: 16 проти 12 чоловічих.

Олімпійські ігри 2028 року відкриють нові можливості для жінок в спорті: нова жіноча вагова категорія у боксі забезпечує повну гендерну рівність у програмі виду спорту; додано 2 жіночі команди водного поло; в деяких видах спорту розширено кількість змішаних дисциплін – в стрільбі з лука, легкій атлетиці (естафета 4х100 м), гольфі, спортивній гімнастиці, прибережному веслуванні та настільному тенісі.

З'явились нові медальні шанси у плаванні, веслуванні, скелелазінні та баскетболі: в плаванні додано дистанції 50 м на спині, батерфляєм та брасом – для чоловіків і жінок; у веслуванні у форматі прибережного веслування дебютують одиночки легкої ваги (чоловіки та жінки), а також змішаний парний турнір у двійках; в спортивному скелелазінні окремі комплекти нагород розіграють у двох дисциплінах – болдеринг та трудність. Раніше переможців визначали за результатами двоборства; баскетбол 3х3: по 12 команд для кожної статі (замість 8).

До програми LA28 входить 31 вид спорту (разом із боксом, затвердженим у 2025 році) та 5 додаткових, запропонованих оргкомітетом.

Олімпійські ігри – прекрасне свято величі духу, утвердження ідей миру і гуманізму, тріумф переможців, екзамен для спортсменів, тренерів, організаторів, уболівальників, це яскраве знайомство з культурою та традиціями гостинного міста-господаря найголовнішого спортивного старту чотириріччя.

Міністерством молоді та спорту України затверджена Концепція підготовки та участі спортсменів національних збірних команд України з видів спорту в Іграх XXXIV Олімпіади 2028 року у м. Лос-Анджелес. Метою концепції є збереження потенціалу спорту вищих досягнень в умовах військового стану та у період післявоєнного відновлення, створення умов для успішного виступу спортсменів національних збірних команд України з видів спорту в ОІ Лос-Анджелес-2028 шляхом подолання існуючих проблем та впровадження комплексу ефективних заходів, здатних забезпечити гідну конкуренцію на міжнародній спортивній арені та успішний виступ на зазначених змаганнях. Також, за умови реалізації всіх запланованих заходів, передбачається, що спортсмени національної збірної команди України на Іграх XXXIV Олімпіади

2028 року у Лос-Анджелесі (США) посядуть не нижче 21-го загальнокомандного місця в неофіційному командному заліку.

У сучасному суспільстві, де, на жаль, все сильніше спостерігається зниження інтересу молоді до занять спортом, саме олімпійські цінності можуть навчити її найважливішому. Адже спорт дозволяє спрямувати свою енергію на досягнення багатьох цілей у сфері розвитку і може відігравати особливу роль у забезпеченні здорового способу життя, всеохоплюючої освіти, гендерної

рівності і сприяти побудові мирного відкритого суспільства.

Список використаних джерел

1. Булатова М.М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях. К.: Олімпійська література, 2009. 400 с.
2. Булатова М., Манолакі В., Георгій Браніште Г. Олімпійська спадщина: методологія вивчення та роль в освіті. *Наука в олімпійському спорті.* 2021. № 1, С. 3-31.
3. Булатова М., Платонов В. Олімпізм і олімпійська освіта: Історія, сучасність, майбутнє. *Наука в олімпійському спорті.* 2018. № 4, С. 4-27
4. Булатова М. М., Бубка С. Н., Платонов В. М. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти: навчальне вид. К.: Перша друкарня, 2019. 912 с.
5. Концепція підготовки та участі спортсменів національних збірних команд України з видів спорту в Іграх XXXIV Олімпіади 2028 року у м. Лос-Анджелес (Сполучені Штати Америки). Наказ Міністерства молоді та спорту України від 06.11.2024 № 6958. URL: https://mms.gov.ua/npas/pro-zatverdzhennia-kontseptsii-pidhotovky-sportsmeniv-ukrainy-do-ihor-khkhkhiv-olimpiady-2028-roku-u-m-los-andzheles-spolucheni-shtaty-ameryky
6. Національний олімпійський комітет України. URL: https://noc-ukr.org/
7. Олімпійська хартія. (Станом на липень 2020 року) Міжнародний олімпійський комітет. DidWeDo S.a.r.l., Лозанна, Швейцарія URL: https://noc-ukr.org/about/officialdo cuments/olimpiyska-khartiya/
8. Про підтримку олімпійського, паралімпійського руху та спорту вищих досягнень в Україні: Закон України від 14 вересня 2000 року № 1954-III (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2000, № 43, ст. 370). Редакція від 01.01.2024. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1954-14#Text
9. Програма розвитку Олімпійського руху в Україні на період 2019-2022 років. Додаток 1 До постанови XXXIII Генеральної асамблеї НОК України, від 21 грудня 2018 року. URL: https://noc-ukr.org/about/officialdocuments/programa-rozvitku-olimpiyskogo-ruhu-v-ukraini-2019-2022-rr-/
10. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. Постанова Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089 URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text
11. Prof. Dr. Mariia Bulatova, Olympic Academy of Ukraine. The olympic truce: history and modernity. *The olympic movement for intern ation al understanding and peace.* Opportunities and Limits in the Context of Current Time. by European Olympic Academies & Lithuanian Olympic Academy. Editors: Soenke Schadwinkel, Inga Galstian and Claudia Southwel. Conference Proceedings EOA Seminar Klaipeda 24-26 August 2022, s. 33-37.

ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ

Олійник Наталія Петрівна,
Майстер спорту України Міжнародного класу,
срібна призерка Паралімпійських Ігор,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.

Науковий керівник:
Дубовой Олександр Володимирович,
Майстер спорту України Міжнародного класу,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.

Паралімпійський спорт, як явище глобального масштабу, уже давно вийшов за межі суто змагальної діяльності, перетворившись на потужний соціокультурний, гуманістичний і політичний феномен. Його розвиток відображає глибокі трансформаційні процеси, що відбуваються в сучасному суспільстві, зокрема, переосмислення цінностей людської гідності, рівних можливостей, інклюзії та толерантності. Від першого офіційного Паралімпійського турніру в Римі (1960) до багатомільйонної глядацької аудиторії Токіо-2020 цей рух не лише змінив уявлення про людей з інвалідністю, а й вплинув на формування нового типу соціального дискурсу про силу, витривалість і право на спортивну досконалість.

В умовах цифрової революції, медіатизації спорту, реформ інклюзивної освіти та зростання громадянської активності паралімпійський спорт стає індикатором рівня гуманізму й демократичності держави. Він демонструє не лише інституційні зрушення у сфері фізичної культури і спорту, а й формує нові соціальні ролі, зокрема для спортсменів з інвалідністю, тренерів, менеджерів, медіа-агентів.

Науковці, зокрема С. А. Кравчук (2021), H. J. Watson (2022), наголошують на необхідності комплексного міждисциплінарного підходу до вивчення паралімпійського спорту як феномену, що поєднує фізичну реабілітацію, соціальну інтеграцію, політичні аспекти прав людини та інституційне

регулювання. Актуальність наукового осмислення паралімпійського спорту значно зросла в умовах воєнних дій, що актуалізують проблеми соціального захисту, реабілітації поранених військовослужбовців і ресоціалізації ветеранів.

Паралімпійський спорт формує унікальну площину, де поєднуються теорія фізичної культури, соціальна інклюзія, гуманістична філософія та державна політика. Його розвиток відбувається на стику кількох теоретичних підходів, які пояснюють як його внутрішню структуру, так і соціальну значущість у сучасному світі.

Ключовим концептом, що визначає сутність паралімпійського спорту, є інклюзія як ідея соціальної рівності, подолання бар'єрів, розширення участі людей з інвалідністю в усіх сферах життя, зокрема в спорті. У контексті інклюзивної парадигми спорт постає як засіб соціалізації, самореалізації та підвищення якості життя (Sherrill, 2004; Костяшкін В. В., 2022).

Паралімпійський рух трансформує уявлення про «норму» в спорті, ставлячи в центр уваги не обмеження, а можливості. Він руйнує стереотипи про людей з інвалідністю, демонструючи їхню здатність до максимальної самореалізації через досягнення високих спортивних результатів.

Науковці виокремлюють кілька соціальних функцій паралімпійського спорту (Кравчук С. А., 2021; Legg, 2020):

- реабілітаційна – сприяє фізичному та психологічному відновленню осіб з інвалідністю;
- інтегративна – забезпечує включення в соціум через участь у колективній діяльності;
- морально-виховна – формує толерантність, емпатію та шанобливе ставлення до різних форм людського буття;
- репрезентативна – паралімпійці є гідними представниками своїх держав на міжнародній арені;
- мотиваційна – надихає суспільство через приклади сили духу, подолання труднощів, віри у власні можливості.

Паралімпійський спорт постає як моральна платформа, де фізичні досягнення перетворюються на символи людської гідності, рівності й самовизначення. Він кидає виклик уявленням про слабкість, демонструючи іншу грань сили – внутрішню, вольову, духовну.

Як пише J. Brittain (2017), паралімпійський спорт – це «не лише про фізичну активність, а про боротьбу за право бути рівним у суспільстві, де перевага надається силі, швидкості та досконалому тілу».

Висновки. Паралімпійський спорт у XXI столітті набув не лише значення елементу спортивної системи, а й статусу потужного інструмента соціокультурної трансформації. Його розвиток відображає фундаментальні зміни у ставленні до людей з інвалідністю, а також уявлення суспільства про

силу, витривалість, успіх і справедливість. Паралімпійський спорт потребує подальшої наукової підтримки, цілісного державного підходу, модернізації інфраструктури та розширення суспільного діалогу про інклюзію через спорт. Особливої актуальності набуває інтеграція досвіду ветеранів та осіб, які втратили функціональні можливості внаслідок воєнних дій, у систему паралімпійського спорту.

Список використаних джерел

1. Кравчук С. А. Паралімпійський спорт: соціальна функція та інституційні перспективи. *Фізична культура, спорт і здоров'я нації.* 2021. № 10. С. 47-52.
2. Костяшкін В. В. Паралімпійський рух в Україні: етапи становлення, досягнення, проблеми. Київ: Олімпійська література, 2022. 196 с.
3. Watson N. J. Disability sport: a vehicle for social change? *Journal of Sport & Social Issues.* 2022. Vol. 46(3). P. 231-247.
4. Brittain I. The Paralympic Games Explained. New York: Routledge, 2017. 320 p.
5. Sherrill C. Adapted Physical Activity, Recreation, and Sport: Crossdisciplinary and Lifespan. Boston: McGraw-Hill, 2004. 710 p.
6. Legg D. Paralympic sport and its impact on society. *Sport in Society.* 2020. Vol. 23(2). P. 191-203.
7. International Paralympic Committee. Media Coverage and Representation of the Paralympic Games. https://www.paralympic.org
8. Міністерство молоді та спорту України. Звіт про стан інфраструктури для осіб з інвалідністю в регіонах України на 2023 рік. Київ, 2023. 34 с.

ПРОФЕСІЯ ТРЕНЕРА ЯК НОСІЯ ОЛІМПІЙСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ: ОСВІТА, ЛІДЕРСТВО, РОЗВИТОК

Дубовой Володимир Олександрович,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Сіпакова Дар'я Олександрівна,
заступник директора з соціально-гуманітарної роботи,
викладач кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

На сучасному етапі розвитку суспільства, спорт посідає одне з провідних місць як важливий фактор соціалізації, виховання та формування особистості. У цьому контексті особливої ваги набуває роль тренера як ключової постаті спортивного процесу. Тренер сьогодні – це не лише спеціаліст, що забезпечує технічну й фізичну підготовку спортсменів, а й наставник, педагог та моральний авторитет, що формує у молоді життєві цінності та етичні принципи. Особливо важливою є його роль у передачі олімпійських цінностей, які слугують орієнтирами у житті не лише на спортивному майданчику, а й у соціальній взаємодії.

Сучасні тенденції розвитку фізичної культури і спорту зумовлюють необхідність розширення професійних компетенцій тренера. Тренер перестає бути вузькопрофільним спеціалістом і набуває статусу педагога і вихователя. Він несе відповідальність за формування таких олімпійських цінностей, як повага, прагнення до досконалості та дружба. Кожне тренування є потенційним педагогічним актом, що дає змогу впливати на формування особистісних якостей спортсменів (Барабаш, Позінкевич, 2006).

Роль тренера як педагога виходить далеко за межі фізичної підготовки. Він створює морально-етичне середовище, в якому розвиваються дисципліна, відповідальність і самовідданість. Ці якості є невід'ємною частиною спортивного виховання та лежать в основі життєвої успішності спортсменів. Водночас, тренер не просто вказує шлях до спортивних вершин, він формує уміння спортсмена бути лідером у житті, сприяючи його особистісному росту і розвитку лідерських якостей (Данилко, Толкач, 2010).

Суттєвою складовою діяльності тренера є дотримання етичних норм і

принципів професійної діяльності. Принципи чесності, справедливості, поваги до суперників і прихильність до правил чесної гри є обов'язковими для тренера, адже саме він задає етичні стандарти своїм підопічним. Крім того, важливою частиною діяльності тренера є боротьба з допінгом і формування у спортсменів установки на здоровий спосіб життя та відповідальне ставлення до власного здоров'я і фізичного стану (Єрмолова, 2011).

Професійна компетентність тренера в сучасних умовах передбачає глибокі знання у галузі спортивної фізіології, психології та педагогіки. Він має не лише досконало володіти тренувальними методиками, але й бути здатним адаптувати ці методики до потреб конкретних спортсменів, враховуючи їхні індивідуальні фізичні та психологічні особливості. Крім того, тренер повинен бути здатним постійно оновлювати свої знання шляхом участі у наукових конференціях, семінарах, майстер-класах, що дає йому можливість відповідати на сучасні виклики професії (Мулик, 2006).

У сучасних умовах тренери стикаються з багатьма викликами, серед яких значними є психологічне вигорання, необхідність постійної взаємодії з медичними службами і ефективного управління фізичними навантаженнями. Це вимагає від тренера високого рівня стресостійкості, навичок міжособистісної взаємодії та здатності ефективно реагувати на непередбачувані ситуації, зокрема, пов'язані з профілактикою травм і підтриманням фізичного здоров'я спортсменів (Сергієнко, 2022).

Особливе значення тренерської діяльності спостерігається у системі олімпійського виховання. Тренер виступає важливою ланкою між спортсменом і світовою спортивною спільнотою, сприяючи формуванню патріотизму, національної гордості й інтернаціоналізму у молоді. Саме завдяки діяльності тренера спортсмени не лише демонструють високі результати на змаганнях, але й стають активними громадянами, які пропагують цінності спорту і здорового способу життя (Єрмолова, 2011).

Важливою складовою роботи тренера є його здатність забезпечити охорону здоров'я своїх підопічних. Організація тренувального процесу має базуватися на принципах безпеки, адекватності фізичних навантажень, що дозволяє уникнути перевантажень і травм. Взаємодія з медичними працівниками та психологами забезпечує комплексний підхід до здоров'я спортсменів, що є невід'ємною умовою їхнього успіху (Барабаш, Позінкевич, 2006).

Тренер майбутнього, безумовно, повинен бути інтегрованим у систему новітніх технологій, використовувати методи фізіологічного моніторингу та аналізу даних. Проте, незважаючи на технологічний розвиток, важливість особистісного контакту, морального лідерства і педагогічного таланту залишається ключовою умовою професійного успіху тренера.

Висновки. Отже, професія тренера є багатогранною діяльністю, яка охоплює не лише питання фізичної та технічної підготовки, а й реалізує значущу соціально-педагогічну функцію. Тренер є не просто спортивним спеціалістом, він – ключова постать у формуванні особистості спортсмена, передачі олімпійських цінностей і вихованні морально-етичних якостей молодого покоління. Саме завдяки роботі тренерів формується майбутнє не лише спортивної, але й соціальної сфери суспільства. Усвідомлення важливості цієї професії сприяє розвитку спорту в Україні як вагомого чинника національної та соціальної інтеграції, забезпечуючи гармонійний розвиток майбутнього покоління, його фізичне здоров'я і моральну стійкість.

Список використаних джерел

1. Барабаш Ю. Г., Позінкевич Р. О. Педагогічна майстерність: теорія й навчально- методичні основи: навч. посіб. Луцьк: Вежа, 2006. 486 с.

2. Данилко М., Толкач В. Сучасні уявлення про сутність і структуру діяльності тренера. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві:* збірник наукових праць. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. № 2(10). С. 22-26.

3. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб. Київ, 2011. 335 с.

4. Мулик В. Сучасні вимоги до рівня підготовленості тренера. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2006. № 4. С. 113-116.

5. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту: навч. посіб. Суми: Сумський державний університет, 2022. 184 с.

ВІТАЛІЙ ПЕТРОВИЧ РОМАНЕНКО – ВОЇН, ОЛІМПІЙСЬКИЙ ЧЕМПІОН, РЕКОРДСМЕН

Кожома Діана Володимирівна
здобувачка освіти,
Відокремлений структурний підрозділ «Фаховий коледж Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна

Карпенко Олександр Миколайович,
викладач історії,
Відокремлений структурний підрозділ «Фаховий коледж Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна

Історичні джерела і документи наголошують на тому, що жителі славного лубенського краю брали активну участь у розвитку фізичної культури і спорту в Україні і колишньому Радянському Союзі. Але не всі лубенські краяни знають про те, що в далекому вже 1956 році лейтенант 25 гвардійської Синельниково-Будапешської мотострілецької дивізії яка дислокувалася в місті Лубни став олімпійським чемпіоном у стрільбі з гвинтівки по мішені «олень, що біжить». Тож спробуємо перегорнути цікаву сторінку з історії нашого краю, історії розвитку олімпійського спорту. Це особливо важливо, адже рік, що минув був олімпійським. Відбулися літні олімпійські ігри в Парижі. На них спортсмени нашої держави виступили досить гідно, здобувши 12 олімпійських медалей (3 – золотих, 5 – срібних і 4 – бронзових) та зайнявши 22 загальнокомандне місце.

Ми ж будемо говорити про події олімпійських змагань в місті Мельбурн (Австралія) в 1956 році і про участь в них Віталія Петровича Романенка. Його біографічні сторінки є досить звичними для часу першої половини XX століття. Народився 13 липня 1926 року в селі Русанів на Київщині. Після закінчення сьомого класу разом з батьками переїздить до Новосибірська. У неповні 18 років добровольцем пішов на фронт. Фронтовими дорогами Першого Українського фронту пройшов не одну тисячу кілометрів. Брав участь у звільненні країн Східної Європи від німецьких загарбників. Війну закінчив у Берліні. Груди молодого воїна якому ще й не виповнилося 20 років прикрашали ордени Червоної Зірки і Вітчизняної війни I ступеня та медалі «За відвагу» і «Бойові заслуги» та інші. Всього ж Віталій Петрович Романенко за життя мав 24 військові нагороди.

Далі було прийнято рішення про здобуття військової спеціальності і продовження військової служби в Збройних силах СРСР. Він закінчує Сумське артилерійське командне училище і в званні лейтенанта одержує призначення до Київського військового округу. Далі було посольське місто Лубни і артилерійський полк 25 гвардійської мотострілецької дивізії. Під час служби в Лубнах багато уваги лейтенант Романенко приділяв стрільбі з гвинтівки та пістолета. Робив це з великим задоволення та наснагою. Відтоді почав займатися стрілецьким спортом (Гончаров, 2014).

1948 рік став особливим в житті Віталія Петровича Романенка. Він і вплинув на подальше його майбутнє та став початком становлення майбутнього олімпійського чемпіона. Цього року міністр оборони Радянського Союзу маршал Гречко інспектував 25 мотострілецьку дивізію на вправність з стрільби. Відбулися масові показові стрільби. Стріляти потрібно як з пістолета так і карабіна. Лейтенант Романенко, не дивлячись на хворобу, показав відмінний результат. З карабіна вибив 30 очок з 30. Такого самого успіху було досягнуто і при стрільбі з пістолета. Особисті старання, бажання, вправність та поради батька мисливця з яким досить часто ходив на полювання допомогли досягнути стовідсоткового результату.

У 1953 році Віталію Петровичу Романенку запропонували сформувати команду стрільців для участі в змаганнях Київського військового округу. І відразу прийшов успіх. Вона стала чемпіоном з дуельної стрільби. Після цього «лубенський» стрілець був зарахований до збірної команди округу для участі в чемпіонаті Радянської Армії, де завоював дві срібні і одну бронзову медалі. А далі «пішло – поїхало». Чемпіонат України з кульової стрільби і знову два срібла і одна бронза. У вересні 1954 року чемпіонат Радянського Союзу і друге місце з кульової стрільби по мішені «що біжить». Зарахування до складу національної збірної Радянського Союзу і участь в Чемпіонаті світу у місті Каракас (Венесуела). Доробок молодого спортсмена поповнився п’ятьма золотими і однією срібною медаллю. За це Віталію Петровичу Романенку було присвоєно звання «Заслуженого майстра спорту» (Енциклопедія, 2005).

1955-1956 рр. були досить складним в житті вже визнаного в світовому спорті спортсмена. Чемпіонат світу в Осло (Норвегія) і очікувані дві золоті і одна срібна медалі. Чемпіонат Європи в Гельсінкі (Фінляндія), де українець тричі здобуває перемогу і доказую свою перевагу над суперниками. Президент Фінляндії влаштовує прийом на який були запрошені чемпіони і призери змагань. І тут стався прикрий інцидент: фінський стрілець, що пообіцяв отримати золоту медаль для своєї країни під час європейського чемпіонату, під час урочистостей підійшов до Віталія Петровича з подарунком – фінкою. Але коли він став витягати її з чохла, Віталій Романенко насторожився і схопив оголене лезо рукою. Лікарі наклали на поранену руку вісім швів і виявили:

фінка була заражена хворобою сибірської язви. До олімпійський ігор в Австралії залишалося декілька тижнів. Спортсмен «проходить» курс інтенсивного лікування. Але його виключають із складу збірної команди по причині того що він був на лікуванні і довго не тренувався (Бубка, Буланов, 2011).

Далі були події, що пов'язані з особистим втручання партійного керманича Радянського Союзу Микити Хрущова і змагань Віталія Романенка з Йоганом Нікітіним, який мав їхати замість нього на олімпійські ігри в Австралію. Умова змагань: хто виграє той і їде. Результат Романенка був вищий від Нікітіна. Йому навіть вдалося перевершити встановлений ним світовий рекорд. Швидко було пошито нову спортивну форму. Все це відбувалося за три дні до від'їзду збірної команди Радянського Союзу на Олімпіаду в Мельбурн (Австралія).

Так 30-ти літній артилерійський офіцер Віталій Петрович Романенко потрапив на олімпійські ігри. І хоча він був далеко не новачок, але, олімпійські змагання – особливі: чемпіони ніколи не набувають приставку «екс». І тому змагання для них відбуваються, як кажуть, «на межі життя і смерті».

Віталій Петрович Романенко – спортсмен-стрілець по мішені «олень, що біжить». Вперше даний вид олімпійських змагань був проведений під час другої літньої олімпіади, що відбулася в 1900 році в Парижі. Цей вид змагань був визначений самим засновником олімпійського руху П'єром де Кубертеном і мав певні особливості. Вони полягали в тому, що фанерний звір пробігав дистанцію у 23 метри за чотири секунди. Але за такий короткий проміжок часу потрібно було влучити в круг діаметром 15 сантиметрів. Щоб одержати «п'ять» залікових очок необхідно було влучити в саме «яблучко». Стрільба виконувалася з бойової гвинтівки – 50 одиночних пострілів і 25 дуплетів.

У Мельбурні стрільбище розміщувалося на березі океану і тому це додавало певних незручностей для учасників змагань. «Олень, що біжить» немов стрибав з хвилі на хвилю. Змагання проходили під час дрібного дощу та раптових поривах вітру, що були значною загрозою збиття прицілу гвинтівки. Головним опонентом Віталія Петровича Романенка був швед Пер Шьольберг, срібний призер чемпіонату Європи в Гельсінкі. Швед був попереду під час виконаних одиночних пострілів. Але нерви Шьольберга «здали» під час виконання дуплетних пострілів. Романенко дану вправу виконав блискуче. У підсумку 441 очко з 500 і новий олімпійський рекорд. Віталій Петрович дотримав слова і зробив собі «подарунок» для своїх товаришів по службі, які, проводжаючи, казали – медаль повинна бути в Київському військовому окрузі (Романенко, 2010).

Офіцер, артилерист з Лубен став олімпійським чемпіоном. Так прийшло світове визнання. У квітні 1957 року до бойових нагород був доданий Орден

Трудового Червоного Прапора. У нагородному листі було написано: «…за успіхи в розвитку масового фізкультурного руху в країні, підвищенні майстерності радянських спортсменів і успіхи під час виступів у міжнародних змаганнях…».

Далі український снайпер впевнено йшов спортивними дорогами, беручи участь у великій кількості спортивних змагань. 1958 рік – Москва, чемпіон світу, дві золоті і одна срібна медалі; 1959 рік – Бухарест, чемпіон Європи, дві золоті і одна срібна нагороди; 1960 рік – Мілан, чемпіонат Європи , золота і бронзова нагороди; 1962 рік – Каїр, чемпіонат світу, дві золоті медалі; 1963 рік – Мюнхен, чемпіонат Європи, золота медаль; 1964 рік – Печ, чемпіонат Європи, золота медаль. З 1953 по 1964 роки був учасником чемпіонатів Радянського Союзу в яких здобув 20 золотих і 4 срібних медалі.

З 1965 року Віталій Петрович Романенко – тренер збірної команди Радянського Союзу і олімпійської збірної. Тренер збірної команди УРСР і Радянської армії. За роки тренерської роботи підготував і виховав двох олімпійських чемпіонів (А. Газов і Я. Железняк), 8 чемпіонів світу і 8 Європи, десятки чемпіонів з кульової стрільби СРСР. Такий багатющий доробок мав Віталій Петрович Романенко. Не випадково тренер-наставник був нагороджений Міжнародною федерацією стрільби Золотим знаком «Міжнародний майстер спорту» (Романенко, 2010).

Доля відміряла олімпійському чемпіону-рекордсмену 84 роки. Але життєвий шлях Віталія Петровича Романенка гідний для наслідування. Впродовж життя він долав труднощі, мав сильний характер і бойовий дух спортсмена-борця, гідно представляв державу і славну українську землю в різних змаганнях з кульової стрільби. Впродовж майже семи десятків років жодному спортсмену не вдалося зібрати стільки нагород з кульової стрільби які мав Віталій Петрович Романенко. До нашого часу не вдалося подолати і олімпійський рекорд в 441 залікове очко з 500 можливих. Його можна назвати «стрільцем від Бога». Це так і в цьому істина.

Список використаних джерел

1. Бубка С. Н., Буланов М. М. Олімпійське сузір’я України. Київ, 2011. 204 с.
2. Енциклопедія Олімпійський спорт України. За редакцією В. П. Платонова. Київ, 2005. 352 с.
3. Гончаров І. П. Лубни на вітрах історії XX – XXI століття: роздуми ветеранів місцевого самоврядування Лубенщини: у 2 ч. Книга друга. Лубни, Інтер Парк 2014. 294 с.
4. Інтерв’ю В. П. Романенка в 2010 році. YouTube. com/watch?v=8bUK_dC7vc

ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ УСПІШНОСТІ ПРОФЕСІЙНИХ ФУТБОЛІСТІВ: КОНЦЕПЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Мазін Василь Миколайович,
доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри
«Управління фізичною культурою та спортом»,
Національний університет «Запорізька політехніка»,
м. Запоріжжя, Україна

Алібеков Ахмед Арсланалійович,
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
Національний університет «Запорізька політехніка»,
м. Запоріжжя, Україна

Анотація. Обґрунтовано актуальність дослідження психологічних факторів успішності професійних футболістів. Сформульовано науковий апарат відповідного дисертаційного дослідження. Наведено деякі припущення щодо взаємозв'язку психологічних властивостей особистості і успішності гравців у професійному футболі. Описано концепцію відповідного емпіричного дослідження.

Ключові слова: особистість, психологічні властивості, професійний футбол, гравці, успішність, концепція дослідження.

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF PROFESSIONAL FOOTBALL PLAYERS' SUCCESS: RESEARCH CONCEPT

Abstract. The relevance of researching the psychological factors behind the success of professional football players is substantiated. The scientific framework of the corresponding dissertation study is formulated. Several assumptions are presented regarding the interrelation between personality traits and the success of players in professional football. The concept of the corresponding empirical study is described.

Keywords: personality, psychological traits, professional football, players, success, research concept.

Успішність футболіста залежить не лише від його фізичної підготовки та технічних навичок, а й від психологічних властивостей. Емоційна стійкість, мотивація, впевненість у собі, стресостійкість і здатність до прийняття рішень під тиском є критично важливими для високих досягнень у професійному спорті. Однак питання про те, які саме психологічні фактори мають найбільший

вплив на результативність гравця, залишається відкритим.

Частково, відповідь на це питання висвітлена у ряді наукових публікацій.

Зокрема, Weinberg, R. S. & Gould, D. (2018) встановили важливість спрямованості і сили мотивації, впевненості в собі та управління стресом як факторів спортивної успішності.

У статті Reilly, T., Williams, A. M., Nevill, A., & Franks, A. (2008) науково доведено відмінності між елітними та суб-елітними молодими футболістами у фізичних, технічних і психологічних характеристиках.

В дослідженні Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009) розглядається концепція «ментальної стійкості» та її значення для спортивної діяльності. Автори підкреслюють, що ментальна стійкість є ключовим фактором, який відрізняє успішних спортсменів від менш успішних.

Дослідження Nicholls A. R., Polman R. C. J., Levy A. R., & Backhouse S. H. (2009) виявило, що рівень ментальної стійкості варіюється залежно від рівня досягнень, статі, віку, досвіду та виду спорту.

У роботі MacNamara, A., Button, A., & Collins, D. (2010) встановлено, які психологічні характеристики сприяють переходу спортсменів на елітний рівень, наголошуючи на важливості розвитку специфічних ментальних навичок і поведінки.

Разом з тим, на сьогодні залишається невирішеним питання про те, як особистісні характеристики впливають на успішність футболістів на різних етапах їхньої кар'єри. Також необхідно дослідити, як психологічні властивості змінюються протягом часу та під впливом тренувального процесу. Відкритими залишаються питання впливу культурного та соціального середовища на формування та прояв психологічних характеристик гравців.

Актуальними будуть дослідження, присвячені взаємозв'язку між психологічними та фізіологічними факторами, що впливають на спортивну результативність. На кінець, потребують вивчення методи психологічної підготовки, найбільш дієві в аспекті підвищення успішності футболістів.

Зважаючи на сказане, для глибшого розуміння ролі психологічних факторів у професійному футболі та розробці ефективних стратегій для підвищення результативності гравців є доцільним проведення дисертаційного дослідження, об'єктом якого виступатимуть психологічні особливості професійних футболістів, а предметом – взаємозв'язок між психологічними властивостями гравців та їхньою успішністю у професійному футболі.

Метою дослідження є виявлення зв'язку між психологічними властивостями футболістів та їхньою успішністю в професійному спорті, а також розробка практичних рекомендацій щодо розвитку цих характеристик у тренувальному процесі.

Серед завдань такого дослідження: оцінити рівень розвитку ключових

психологічних властивостей у професійних футболістів різного рівня; визначити взаємозв'язок між цими характеристиками та результативністю гравців; розробити рекомендації щодо оптимізації психологічної підготовки футболістів.

Дослідження передбачає фіксацію психологічних характеристик професійних футболістів різного рівня успішності протягом спортивної кар'єри. Планується кореляційний аналіз між їхніми психологічними показниками та ключовими критеріями результативності, такими як технічні, тактичні та фізичні параметри.

Методологічна основа включає психодіагностичне тестування, що дозволить оцінити рівень розвитку ключових психологічних характеристик. Заплановано використання таких методик, як 16-факторний опитувальник Кеттела (оцінка особистісних рис); опитувальник мотивації до досягнень (відображає рівень внутрішньої та зовнішньої мотивації); шкала стресостійкості (оцінює здатність до ефективного функціонування в умовах стресу).

Також серед методів дослідження:

– спостереження за гравцями під час матчів та тренувань (аналіз їхньої поведінки в стресових ситуаціях).

– експертне оцінювання тренерів та спортивних психологів (оцінка рівня впевненості, лідерських якостей, емоційної регуляції гравців).

– аналіз статистичних показників (індивідуальні та командні результати).

Результати дослідження дозволять встановити, які психологічні характеристики найбільше впливають на успішність футболістів, а також розробити рекомендації для тренерів щодо підготовки гравців.

Список використаних джерел

1. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). Foundations of Sport and Exercise Psychology. *Human Kinetics.*

2. Reilly, T., Williams, A. M., Nevill, A., & Franks, A. (2008). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of Sports Sciences,* 26(9), 1039-1050.

3. Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Advances in Mental Toughness Research: A Review and Introduction to the Special Issue. *Journal of Sports Sciences,* 27(13), 1293-1295.

4. Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental Toughness in Sport: Achievement Level, Gender, Age, Experience, and Sport Type Differences. *Personality and Individual Differences,* 47(1), 73-75.

5. MacNamara, Á., Button, A., & Collins, D. (2010). The Role of Psychological Characteristics in Facilitating the Pathway to Elite Performance Part 1: Identifying Mental Skills and Behaviors. *The Sport Psychologist,* 24(1), 52-73.

СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

Острєцов Віктор Васильович,
член НОК України, голова Луганського обласного відділення НОК України, начальник Луганського обласного відділення Комітету з фізичного виховання та спорту МОН України, м. Київ, Україна.

Скрипник Наталя Сергіївна,
Голова Луганського регіонального відділення Олімпійської академії України, м. Київ, Україна.

Олімпійський спорт упродовж понад століття слугує не лише формою найвищого спортивного змагального прояву, а й потужним соціокультурним інститутом, що формує гуманістичні орієнтири в суспільстві. Ідеї олімпізму, започатковані П’єром де Кубертеном, заклали філософські засади поєднання фізичного, морального й інтелектуального розвитку особистості, орієнтованого на мир, дружбу й солідарність між народами. Проте на тлі глобальних трансформацій, що охоплюють усі сфери людської діяльності, сучасний олімпійський спорт опинився у вирі складних викликів (Дубогай, 2020).

У XXI столітті відбувається глибока зміна природи Олімпійських ігор, пов’язана з комерціалізацією, технологізацією та професіоналізацією спорту. Суттєво посилився вплив медіа, транснаціональних корпорацій, політичних інституцій, що неминуче позначається як на іміджі Ігор, так і на їх змісті. Одночасно активізуються дискусії щодо збереження етичних засад олімпізму, прозорості й чесності змагань, рівності доступу спортсменів до участі, екологічної відповідальності організаторів і безпеки в умовах глобальних загроз. Допінгові скандали, гендерна дискримінація, політичні бойкоти й геополітичні конфлікти стали постійними супутниками сучасного олімпійського руху.

Особливої ваги ці питання набувають для України, яка, попри воєнні дії та руйнування інфраструктури, продовжує активно інтегруватися в міжнародний олімпійський простір, демонструючи непохитність спортивного духу. Українські спортсмени неодноразово підтверджували свою конкурентоспроможність на світовій арені, а Національний олімпійський комітет України розвиває програми підтримки молоді, спортивної дипломатії та олімпійської освіти.

У цьому контексті постає необхідність наукового переосмислення

тенденцій, які визначають сучасний стан олімпійського спорту, аналізу його трансформацій, загроз і можливостей, а також пошуку ефективних моделей адаптації національного спорту до глобальних процесів.

Олімпійський спорт у XXI столітті перестав бути лише змаганням за медалі – він став ареною глобальних змін, де перетинаються інтереси гуманізму, комерції, національного престижу та новітніх технологій.

Теоретичними засадами сучасного олімпізму є олімпійські цінності: гуманізм, мир, досконаліть; переосмислення місії Олімпійського руху у цифрову епоху; етичні орієнтири у висококонкурентному середовищі (Савчук, 2022).

Сучасні виклики розвитку олімпійського спорту:

- Допінг і боротьба з ним (WADA).
- Комерціалізація і вплив корпорацій.
- Глобальна політизація Ігор (бойкоти, геополітика).
- Інклюзія, гендерна рівність і сталий розвиток.

У межах теми дослідження було проаналізовано Олімпійські ігри до і після 2000-х років (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльна характеристика Олімпійських ігор до і після 2000-х

Параметр	До 2000-х	Після 2000-х
Формат участі	Переважно аматори	Повна професіоналізація спортсменів
Комерціалізація	Обмежена, без надлишкових спонсорів	Масова комерціалізація, корпоративне спонсорство
Трансляції	ТБ, радіо, преса	Цифрові платформи, стрімінг, VR, AI-аналітика
Інклюзія	Переважно чоловіки, обмежена гендерна рівність	Гендерний паритет, Паралімпіада, дебют нових дисциплін
Технології у спорті	Традиційні методики підготовки	Біомеханіка, трекінг, смарт-аналітика
Екологічні ініціативи	Відсутні	Концепція «зелених» Олімпіад, сталий розвиток
Місія	Спортивне змагання	Глобальна платформа для культурного, політичного й техно-діалогу

Сформовано авторами

Олімпійський рух в Україні має глибоке історичне коріння та динамічний

сучасний розвиток. Упродовж тривалого часу українські спортсмени виступали у складі збірної Радянського Союзу, роблячи вагомий внесок у загальні здобутки. Проте справжнім етапом становлення національного олімпійського спорту став 1994 рік, коли Україна дебютувала на зимових Олімпійських іграх у Ліллегаммері вже як незалежна держава. Цей момент став символом не лише спортивної самостійності, а й культурної та ідеологічної зрілості держави.

За час свого суверенного існування Україна досягла чималих успіхів на міжнародній арені. Серед найяскравіших постатей українського олімпійського спорту – спринтер Валерій Борзов, багаторазова чемпіонка з плавання Яна Клочкова, боксер Василь Ломаченко, гімнаст Олег Верняєв та багато інших. Їхні досягнення не лише прославили країну, а й стали важливими орієнтирами для молодого покоління спортсменів (Огнистий, Огниста, 2024).

Важливим етапом у розвитку олімпійського спорту стало створення Національного олімпійського комітету України, який відіграє ключову роль у координації підготовки спортсменів до Ігор, розвитку інфраструктури та популяризації олімпійських цінностей. Одночасно формується система спеціалізованих центрів олімпійської підготовки, розробляються програми олімпійської освіти в закладах вищої освіти, розширюється мережа співпраці з міжнародними партнерами.

Сучасні ініціативи спрямовані на популяризацію олімпійських ідеалів серед широких верств населення. Особливу роль відіграють такі освітньо-виховні програми, як «Олімпійський урок» та «Олімпійський тиждень», що щороку проводяться у школах та позашкільних закладах. Впровадження олімпійської освіти у вищих навчальних закладах дозволяє не лише формувати теоретичне розуміння сутності олімпізму, а й виховувати майбутніх фахівців, здатних впроваджувати його ідеї у професійній діяльності. У фокусі державної політики також перебуває підтримка жіночого спорту, як на рівні масової фізичної культури, так і на рівні професійної підготовки, що відповідає сучасним світовим тенденціям інклюзивності та гендерної рівності в спорті.

Таким чином, Україна продовжує активно інтегруватися у глобальний олімпійський рух, зберігаючи вірність його цінностям і прагнучи до подальших звершень на шляху спортивної досконалості.

Повномасштабна війна, що триває на території України з 2022 року, суттєво вплинула на всі сфери суспільного життя, зокрема й на спорт. Олімпійський рух в умовах воєнного часу опинився перед низкою серйозних викликів, які загрожують системності підготовки, доступу до ресурсів та морально-психологічному стану спортсменів. Руйнування спортивної інфраструктури, знищення або окупація баз олімпійського резерву, евакуація тренувальних центрів стали буденним явищем для багатьох регіонів країни. Водночас спостерігається масовий виїзд за кордон спортсменів і тренерів, що

призводить до часткової втрати кваліфікованих кадрів та розриву сталої системи спортивної підготовки.

Ще одним суттєвим бар'єром є психоемоційна втома спортсменів, зумовлена постійною напругою, невизначеністю, особистими втратами або перебуванням родичів у зоні бойових дій. Це не лише впливає на спортивні результати, а й загалом на мотивацію до участі у змаганнях та професійне самоствердження.

Попри всі труднощі, війна стала і каталізатором для нових форм солідарності, міжнародної підтримки та переосмислення ролі спорту як інструменту дипломатії. Український олімпійський спорт отримав потужну хвилю солідарності з боку міжнародних партнерів, національних олімпійських комітетів інших країн, спортивних федерацій та Міжнародного олімпійського комітету. Ці організації забезпечують як політичну, так і матеріально-технічну підтримку, включно з наданням можливостей для тренувань за кордоном, участі у міжнародних турнірах та створенням спеціальних програм для українських атлетів.

Особливої ваги набула так звана «дипломатія через спорт», яка дозволяє Україні залишатися видимою на світовій арені, навіть у період збройного конфлікту. Показовим прикладом стало забезпечення участі української збірної в Олімпійських іграх 2024 року попри надзвичайно складні умови підготовки. Завдяки зусиллям держави, спортивної громадськості та міжнародних структур було створено цільові фонди підтримки, адаптовано графіки тренувань і запроваджено нові підходи до мобільної та дистанційної підготовки.

Таким чином, навіть у період війни олімпійський спорт в Україні зберігає потенціал розвитку, формуючи навколо себе середовище стійкості, національної гідності та глобального партнерства. Його перспективи значною мірою залежать від подальшої міжнародної підтримки, здатності до адаптації та консолідації внутрішніх ресурсів задля збереження спортивного потенціалу нації.

Висновки. Олімпійський спорт сьогодні – це не лише видовищне дійство, а складний соціокультурний феномен, який потребує постійної адаптації до нових умов. Його подальший розвиток залежить від збереження гуманістичних ідей олімпізму, етичної відповідальності спортсменів і керівників, а також готовності відповідати на виклики часу.

Список використаних джерел

1. Дубогай О. Д. Олімпійська освіта як складова фізичного виховання студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2020. № 2. С. 44-48.
2. Лінник І. І. Еволюція олімпійських ідеалів в контексті глобалізації

спорту. *Науковий вісник Національного університету фізичного виховання і спорту України*. 2021. № 3. С. 29-34.

3. Савчук С. Л. Олімпізм як соціокультурний феномен: виклики XXI століття. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. № 8. С. 12-17.

4. Огнистий А. В., Огниста К. М. *Олімпійський рух на теренах України – минуле та сьогодення:* Матеріали всеукраїнської наукової конференції. Тернопіль: В-во ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2024. 178 с.

5. Міністерство молоді та спорту України. Про затвердження рейтингу з олімпійських та неолімпійських видів спорту закладів фізичної культури і спорту за 2024 рік: Наказ від 06.02.2025 № 721. URL: https://mms.gov.ua/npas/pro-zatverdzhennia-reitynhu-z-olimpiiskykh-ta-neolimpiiskykh-vydiv-sportu-zakladiv-fizychnoi-kultury-i-sportu-za-2024-rik:contentReference[oaicite:11] {index=11}

6. Хартія Олімпійського руху. Міжнародний олімпійський комітет. URL: https://olympics.com/ioc/olympic-charter

7. Binder D. Teaching Olympism in schools: Olympic Education as a focus on values education. *Educational Review*. 2012. Vol. 64, No. 3. P. 271-284.

8. Chatziefstathiou D., Henry I. *Discourses of Olympism: From the Sorbonne 1894 to London 2012*. London : Palgrave Macmillan, 2014. 256 p.

9. International Olympic Committee. *Olympic Charter*. Lausanne: IOC, 2021. 105 p.

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ТА ОСНОВИ СУДДІВСТВА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ

Толчєва Ганна Вікторівна,
кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» м. Полтава, Україна.

Коваленко Євгеній Андрійович,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «А7 Фізична культура і спорт»
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» м. Полтава, Україна.

Легка атлетика є одним із найпопулярніших видів спорту, що включає в себе ходьбу, біг, метання, стрибки. У широких колах любителів спорту легка атлетика носить титул – «Королева спорту». Основою легкої атлетики є природні рухи людини, тому заняття цим видом спорту сприяють всебічному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я людей (Платонов, 2015, с. 245). Популярність і масовість легкої атлетики пояснюються загальнодоступністю та великим розмаїттям специфічних вправ, спортивних спеціалізацій (Артюшенко, Стеценко, 2006, с. 11; Гогін, 2010, с. 14), можливістю варіювати навантаження і проводити заняття в будь-яку пору року не тільки на спортивних майданчиках, а й у природних умовах.

Мета дослідження – розкриття історичних аспектів розвитку легкої атлетики та надання характеристики основам суддівства проведення змагань.

Історія легкої атлетики бере початок ще з Олімпійських ігор у Стародавній Греції. Їхня програма складалася тоді переважно з легкоатлетичних видів. На найперших олімпіадах змагалися тільки в бігу на довжину стадіону (192,27 м). Пізніше в програмі з'явився діаулос – біг у дві стадії (туди і назад). Після чого з'явився біг на витривалість – доліходромос. У 708 році до н.е. атлети вже мірялися силами в пентатлоні (п'ятиборстві), а пізніше в лампадеріомасі – естафетному бігу, учасники якого передавали один одному палаючий факел.

Переможців змагань увінчували вінками з оливи, гілки для яких зрізали спеціальним золотим ножом зі старих священних дерев. Коли чемпіони поверталися додому, їх зустрічали натовпи радісних співвітчизників. Поети складали на честь переможців хвалебні гімни. Імена чемпіонів викарбовували

на кам'яних плитах, а деяким із них навіть ставили пам'ятники.

Сучасна легка атлетика почала культивуватися в Англії. Ще у 1837 році там відбулися перші змагання з бігу на дистанцію близько 2 км (1 миля). Учасниками цього змагання були учні коледжу м. Регбі. Незабаром і в коледжах Ітона, Оксфорда, Кембриджа, Лондона також організовуються спортивні змагання. Трохи пізніше до програми змагань включається біг на короткі дистанції, біг з перешкодами і метання обтяжень, з 1851 року – стрибки в довжину і у висоту з розбігу, а з 1864 року – метання молота і штовхання ядра. Новий етап почався з проведення щорічних змагань між університетами Оксфорда і Кембриджа. У 1865 році було засновано Лондонський атлетичний клуб, який вперше проводив першості країни з легкої атлетики. У 1880 році в Англії було засновано аматорську легкоатлетичну асоціацію, яка отримала права вищого органу з легкої атлетики в межах Британської імперії, а також у її колоніях.

У США перший атлетичний клуб з'явився 1868 року в Нью-Йорку. Центрами розвитку легкої атлетики в Америці в ті роки стають університети. У 80-90-ті роки минулого століття легка атлетика, як самостійний вид спорту, починає культивуватися майже у всіх країнах Європи.

Відродження в 1896 році Олімпійських ігор сучасності справило великий вплив на розвиток легкої атлетики. До програми Ігор I Олімпіади в Афінах (1896 рік) було включено 12 видів легкоатлетичних змагань: біг 100 м, біг 400 м, біг 800 м, біг 1500 м, біг 110 м з бар'єрами, марафон, стрибки у висоту, стрибки у довжину, потрійний стрибок, стрибки з жердиною, штовхання ядра, метання диска. Першим олімпійським чемпіоном на перших Олімпійських іграх став американець Джеймс Коннолі, який здобув перемогу в потрійному стрибку. Майже всі медалі на Іграх Першої Олімпіади завоювали американські легкоатлети.

У 1912 р. було засновано Міжнародну аматорську легкоатлетичну федерацію (ІААФ), яка нині об'єднує понад 150 національних федерацій. Починаючи з 1983 року ІААФ проводить першості світу. Для узгодження та координації міжнародних змагань, а також національних чемпіонатів, які проводяться в різних країнах, щорічно збирається «календарний конгрес» ІААФ.

Змагання для жінок з'явилися на олімпійських іграх 1928 року, на Іграх в Атланті 1996 року жінки змагалися у 20 видах легкої атлетики, а вже на літньому чемпіонаті світу 1999 року й Олімпіаді 2000 року в Сіднеї жінки ще й змагалися у стрибках із жердиною та метанні молота, а 2000 атлетів-чоловіків розіграли 44 комплекти нагород.

Види змагань у легкій атлетиці мають переважно особистий характер. Переможець і черговість зайнятих місць визначаються порівнянням особистих

результатів (Сергієнко, 2009, с. 57). Проте крім особистих змагань, проводяться також командні та особисто-командні. Командний характер мають змагання в естафетах. Особисто-командними змаганнями є матчеві зустрічі, кубкові змагання тощо. У такого роду змаганнях створюються рівні умови для всіх команд, що беруть участь. Визначаються також види легкої атлетики, що включаються в програму, і черговість їхнього проведення, розклад по годинах, кількість спортсменів, які виступають за свою команду. У командних змаганнях (за винятком командних змагань з багатоборств) місце, зайняте учасником, оцінюється в очках (Ахметов, 2002, с. 13; Караулова, Сватьєв, 2024, с. 32).

Змагання з легкої атлетики проводяться на основі правил змагань ІААФ. Завдяки цьому можна об'єктивно порівнювати результати, показані в різних країнах світу, і фіксувати як рекорди найкращі результати. Національні федерації легкої атлетики зобов'язані керуватися цими міжнародними правилами змагань. Для проведення легкоатлетичних змагань відповідно до чинних правил призначається керуюча змаганнями суддівська колегія, а під час міжнародних змагань, крім того, й апеляційне журі. Під час національних і міжнародних змагань керівництво змаганнями складається з головного судді змагання (він забезпечує загальне керівництво) і керівника, відповідального за організацію та технічне забезпечення. Вони відповідають за проведення змагань відповідно до правил. Апеляційне журі розглядає всі подані протести і виносить щодо них своє рішення, яке є остаточним.

До суддівської колегії повного складу входять щонайменше 1 головний суддя та 4 старших судді. Крім того, залежно від виду до суддівської колегії входять: 4 судді на доріжці, 3 судді хронометриста, стартер, помічник стартера, суддя, який відповідає за повернення учасників у разі порушення ними правил старту, суддя, який стежить за порядком на старті, суддя, який підраховує кола, секретар суддівської колегії, судді на фініші, судді на дистанції, суддя з вимірювання швидкості вітру в бігу на короткі дистанції та стрибках. Головний суддя відповідає за дотримання правил змагань і ухвалює рішення з усіх технічних питань.

У всіх змаганнях, під час яких результати фіксуються за висотою та довжиною, старші судді зобов'язані вимірювати кожну спробу, виконану відповідно до правил, та заносити результати до протоколу. У стрибках у висоту і з жердиною слід виміряти висоту, на яку встановлюється планка. Кожному учаснику надається на кожній висоті лише 3 спроби. Після закінчення змагання з вигляду визначається черговість місць, зайнятих усіма учасниками, а результати заносяться до протоколу. Після закінчення всіх змагань за видами легкої атлетики, що входили до програми, складається звіт або офіційний протокол змагань, до якого заносяться всі результати (включаючи результати попередніх змагань), кількість учасників (окремо чоловіків, жінок, юніорів,

школярів) із зазначенням товариства (у міжнародних змаганнях країни), які вони представляють, протести та кількість глядачів. Інвентар, снаряди та правила проведення змагань також повинні відповідати загальноприйнятим положенням.

Висновки. Розглянуті положення не охоплюють усіх аспектів підготовки спортсменів, що спеціалізуються з різних видів легкої атлетики. Подальшого дослідження вимагають проблеми дозування тренувальних навантажень у підготовчому та змагальному періодах, побудови мікроциклів та мезоциклів для легкоатлетів різної кваліфікації на всіх етапах багаторічної спортивної підготовки.

Список використаних джерел

1. Артюшенко О. Ф., Стеценко А. І. Легка атлетика: навч. посіб. Черкаси: Вид. Вовчок О. Ю., 2006. 424 с.
2. Ахметов Р. Ф. Технічні пристрої і тренажери для груп спортивного вдосконалення з легкої атлетики педагогічного університету: навч. посіб. Житомир: б. в., 2002. 129 с.
3. Гогін О. В. Легка атлетика: навч. посіб. Харків: ОВС, 2010. 395 с.
4. Караулова С. І., Сватьєв А. В. Легка атлетика з методиками викладання: навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійних програм «Спорт», «Фізичне виховання», «Фітнес та рекреація». Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2024. 83 с.
5. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки: підручник для тренерів. Київ: Олімп. літ., 2015. 680 с.
6. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія і практика. У 2-х кн. Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору: підручник. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2009. 672 с.

СУЧАСНИЙ СТАН ДОСЛІДЖЕННЯ КОНТРОЛЮ У КОМАНДНИХ СПОРТИВНИХ ІГРАХ

Черненко Сергій Олександрович,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання і спорту,
Донбаська державна машинобудівна академія
м. Краматорськ, Донецька обл., Україна.

Богатир Раїса Валеріївна,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «Фізична культура і спорт»,
Донбаська державна машинобудівна академія
м. Краматорськ, Донецька обл., Україна.

Останніми роками спостерігається тенденція до підвищення популярності спортивних ігор і, в більшому ступені, командних ігрових видів спорту (M. Mandoni, 2020; Г. Защук, С. Защук, В. Мельничук, 2006; М. Безмилов, 2010; В. Гунченко, 2019 та ін.). Позитивна динаміка популярності командних спортивних ігор потребує оновлення знань у теорії і методиці підготовки спортсменів, сучасних досліджень з урахуванням тенденцій, притаманних спорту XXI ст. та спортивним іграм зокрема (A. Stula, 1995; Štrumbelj, 2013; В. М. Костюкевич, 2017).

Сучасні тенденції у системі підготовки у командних спортивних іграх присвячені вирішенню таких проблем, як: управління підготовкою (В. Платонов 2015; Л. Сергієнко, 2001); оцінювання, моделювання та прогнозування, відбір та орієнтація (О. Шинкарук, 2011).

Однак, не зважаючи на велику кількість наукових публікацій останнього десятиріччя з вирішення актуальних питань спортивних ігор, саме контроль, який, за визначенням В. М. Платонова (2015), залишається важливим інструментом планування та управління процесом підготовки спортсменів.

У зв’язку із зазначеним вище актуальними є теоретична систематизація науково-методичних та документальних знань про контроль у командних спортивних іграх.

Мета дослідження – на основі теоретичного аналізу сформувати систему знань щодо контролю в командних спортивних іграх для оптимізації управління тренувального процесу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан досліджуваної проблеми, узагальнити вітчизняний

досвід організації контролю в спорті, що спеціалізуються у ігрових видах спорту.

2. Обґрунтувати систему тестів підготовленості спортсменів в контролі у спортивних іграх.

Методи дослідження: метод теоретичного аналізу та узагальнення літературних джерел, вивчення документальних джерел.

Останнім часом з'явилася досить велика кількість робіт, в яких оцінюється стан сучасного спорту. Їх аналіз дозволяє виявити наступні основні тенденції у розвитку спорту, що спостерігаються в останнє десятиріччя (Защук Р., Защук С., Мельничук, 2006).

Першою тенденцією виявлено значне зростання спортивних досягнень. Це пов'язано з такими факторами:

– із впровадженням нових методів тренування, які відрізняються більшою ефективністю; будь-які зміни в методиці тренування спрямовані насамперед на поліпшення спортивних результатів;

– зі зміною умов проведення змагань, удосконаленням інвентарю, обладнання, спортивного екіпірування;

– зі значним збільшенням обсягів тренувальної роботи (за останні тридцять років – більш ніж удвічі);

– з використанням нових прийомів підвищення працездатності (психологічної та фізіологічної спрямованості), створенням нових фармакологічних засобів відновлення спортсменів; загальновідомо, що поняття «спортивне змагання» крім змагальної діяльності самих спортсменів охоплює співучасть у змаганні, конкуренцію зацікавлених осіб (тренерів, представників спортивної науки тощо). Це сприяє інтенсифікації наукових розробок, пов'язаних зі створенням нових засобів відновлення, засобів підвищення ефективності тренувального процесу;

– з економічними стимулами змагань. Призовий фонд багатьох змагань різко зріс – в основному, завдяки залученням недержавних асигнувань, спонсорських коштів, реклами тощо (Дорошенко, 2013).

Командні спортивні ігри в системі олімпійського та професійного спорту користуються особливою популярністю. Це обумовлено наступними факторами: соціалізацією спортивних ігор в сучасному суспільстві; комерціалізацією змагань міжнародного та національного рівня; видовищністю і ефективністю виконання ігрових прийомів провідними спортсменами. Внаслідок цього в спортивних іграх постійно підвищується рівень конкуренції на рівні національних збірних і провідних клубних команд.

Наукові дослідження та змагальна практика свідчать, що найбільших успіхів домагаються команди, які, по-перше, мають сучасну матеріально-технічну базу та фінансове забезпечення, по-друге, укомплектовані

спортсменами високого класу, по-третє, з науково-обґрунтованим управлінням тренувальним і змагальним процесами (Дорошенко, 2013).

Щодо різкого омолодження спорту, серед фахівців сформувались два табори прихильників антагонічних думок: одні вважають, що рання спеціалізація у подальшій кар'єрі спортсмена сприяє подовженню етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей; інші – що рівень спортивних досягнень у сучасному спорті вимагає спеціалізованої адаптації юного спортсмена і залишає мало можливостей для загального і всебічного гармонійного розвитку організму дитини. Безумовно, грамотний підхід кваліфікованих тренерів до підготовки юних спортсменів може нівелювати невиправданий травматизм, але психологічне навантаження, біологічні види стимуляції, способи матеріальної спокуси не можуть сприятливо впливати на несформовану особистість (Сушко, 2017).

Вищеперераховані тенденції, характерні для командних спортивних ігор, вимагають від фахівців і науковців постійного пошуку оптимальної інтерпретації сучасних напрямків розвитку цих видів спорту.

Розуміння перелічених тенденцій розвитку командних спортивних ігор визначило напрями досліджень, які протягом останніх десятиліть проводяться у сфері олімпійського спорту та командних спортивних ігор безпосередньо.

Зокрема, виконана велика кількість робіт, які присвячені вирішенню методологічних, теоретичних, методичних і практичних проблем удосконалення багаторічної підготовки і змагальної діяльності спортсменів (В. Платонов, 2015); реалізації функціональних резервів, управління тренувальними навантаженнями і вдосконалення техніко-тактичних дій; контролю та управлінню підготовкою команд високої кваліфікації; оцінки, моделювання та прогнозування (Р. Сушко, 2017); відбору та орієнтації й комплексній оцінці при відборі дітей до занять спортивними іграми (О. Шинкарук, 2011).

Таким чином, аналіз вищеперерахованих напрямків засвідчив, що всі вони тією чи іншою мірою торкалися оцінки різних видів підготовленості спортсменів під впливом різних тренувальних або змагальних навантажень на різних етапах багаторічної підготовленості.

У роботі Р. О. Сушко (2017) було науково обґрунтовано теоретичну модель розвитку спортивних ігор в умовах глобалізації спорту вищих досягнень, яка ґрунтується на базових принципах загальної теорії спорту та системи підготовки спортсменів, а саме:

– на принципах організації та управління багаторічною підготовкою та змагальною діяльністю висококваліфікованих спортсменів;

– на раціональному поєднанні в єдиний комплекс засад багаторічної підготовки і змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів з

чинниками позатренувального, позазмагального характеру та навколишнього середовища;

– на необхідності оперативної корекції підготовки висококваліфікованих спортсменів у макроциклі з урахуванням впливу чинників глобалізації спорту вищих досягнень, що призводить до формування модернізованих технологій практичної реалізації спортивної майстерності в змагальній діяльності.

Необхідність комплексного контролю різнобічної підготовки юних спортсменів неодноразово підкреслювалася багатьма вченими. Підходи до вирішення цієї важливої проблеми в плані вибору контрольних вправ і вимірювань можна вважати досить усталеними. Створена стрункa математична теорія тестів, визначено набір критеріїв, за якими повинні перевірятися вибирані для контролю показники (рис. 1). Вибір контрольних вправ, як правило, відбувається на основі статистичного обґрунтування, без урахування думки тренерів-практиків.



Рис. 1 Загальні вимоги до тесту (за ред. Годік, 1995)

Контрольні тести є основним інструментом контролю, а вимоги до прийому рухових вправ (автентичність, інформативність, надійність, стабільність, узгодженість еквівалентність) є важливим методом науково-методичного забезпечення, тому що з їх допомогою можна виявити: рівень фізичної працездатності, рухових і психічних якостей; динаміку спортивних результатів у ході підготовки, зокрема і багаторічної; ступінь володіння технічними прийомами, їхня стабільність, ефективність; недоліки в системі планування навантажень; недоліки і переваги засобів та методів, що застосовуються при навчанні та тренуванні.

Рухова активність баскетболістів характеризується комплексним проявом фізичних можливостей, у зв’язку з цим при розробці і використанні контрольних іспитів необхідно суворо дотримуватися основних вимог теорії тестів:

1. Можливість точного математичного вираження виконання тесту і

достатність одержуваних результатів для статистичної обробки.

2. Стандартність, незмінність умов виконання.

3. Наближення умов виконання тестів до ігрових, аж до моделювання конкретної ситуації і режимів ігрової діяльності.

4. Адекватність тесту поставленій задачі, достатній кореляційний зв'язок показників тесту з відповідними ігровими показниками.

5. Забезпечення умов максимального прояву можливостей гравця.

6. Абсолютно суворе, формальне суддівство, гранична точність оцінок.

7. Детальний аналіз підсумків виконання тестів.

Однією з основних вимог теорії тестів є дотримання метрологічних вимог:

– надійність і інформативність, наявність системи оцінок, стандартність процедури і умов тестування (В. І. Лях, 2010);

– визначення мети застосування будь-якого тесту і зазначення виду контролю.

Крім надійності, тест характеризується показністю (інформативністю), тобто наскільки використовуваний тест вимірює саме те, що, за припущенням дослідника, він повинен виміряти (наприклад, швидкість, швидкісну витривалість, рівень технічної підготовленості й ін.).

За результатами аналізу науково-методичної літератури авторами В. Яцковський, В. Мельник, М. Пітин, Н. Кудріна (2019) відібрані наступні тести для визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів у баскетболі 3×3: стрибок у довжину з місця з двох ніг, адаптований човниковий біг, кистьова динамометрія, максимальна кількість стрибків через лаву за 30 с., човниковий біг 10 по 20 м. Для визначення рівня технічної підготовленості обрані наступні випробування: передача м'яча на точність у русі, передача м'яча у стіну за 30 с., ведення «2 квадрати (10×10м)», кидки з дальньої та середньої дистанції (кількість влучань), штрафні кидки (кількість влучань), комплексний тест, передача м'яча на точність з місця.

Ряд авторів вивчали критерії оцінки підготовленості спортсменів у командних спортивних іграх. Так, наприклад, відомий фахівець Е. Дорошенко (2013) рекомендує для оцінки ефективності розвитку технічної підготовленості баскетболістів у віці 10-12 років (етап початкової підготовки) визначати ті показники, які відображають кількість кидків м'яча по кільцю під час гри, які баскетболіст виконував в умовах, типових для атаки кільця з ближньої та середньої дистанції. Кидки м'яча по кільцю баскетболістом в ситуаціях, коли його партнер знаходиться в кращій позиції, і він може виконати йому передачу, визначалися як втрата м'яча. Цей показник також відображає рівень ігрового мислення, що вважається важливим для баскетболістів на всіх етапах

багаторічної підготовки, а також забезпечує можливість визначення серед спортсменів найбільш перспективних.

До критеріїв технічної майстерності в баскетболі віднесено:

– точність і ефективність виконання зазначених прийомів;

– стабільність виконання прийомів при впливі фактів, що збивають (значній втомі, психологічній напрузі, важких зовнішніх умовах і та ін.);

– вільне володіння оптимальним обсягом прийомів і способів для повноцінного виконання заданих ігрових функцій у поєднанні з двома трьома прийомами нападу і захисту;

– надійність виконання прийомів, яка визначається високою точністю і ефективністю протягом змагань без істотних негативних відхилень;

– вміння управляти фазами технічного прийому залежно від конкретних варіантів протидії супротивника (Корягін, Блавт, Гребінка, 2016).

Інформативним критерієм ефективності змагальної діяльності гравців є оцінка якості виконання ними техніко-тактичних дій. З огляду на це, всі техніко-тактичні дії розглядаються з урахуванням якості їх виконання як «ефективні» (безпосередньо призвели до виграшу розіграшу, сприяли розгортанню вдалих атакувальних дій своєї команди тощо), «позитивні» (виконані неточно, але м’яч залишився в грі), «неефективні» (безпосередньо призвели до програшу розіграшу своєї команди).

Сучасний рівень розвитку баскетболу вимагає точного і об’єктивного знання рівня розвитку фізичних якостей спортсменів, що зумовлює необхідність розробки методів об'єктивного моніторингу фізичних, та й не тільки, якостей баскетболістів.

На сьогодні найбільш часто пропонується використовувати «стрибкові» тести – вистрибування вгору (з вимірювальної стрічкою і без неї). Методична особливість цього тесту полягає в тому, що випробовуваний після вистрибування повинен приземлятися в квадрат розмірами 40х40 см, що ускладнює виконання тесту (Корягін, Блавт, Гребінка, 2016).

Цим же тестом вимірюється і стрибкова витривалість: виконується серія стрибків з інтервалом у 3 секунди. Кількісна оцінка тесту здійснюється шляхом ергонометричного аналізу, що дозволяє отримати ряд показників, що характеризують стрибкову витривалість: кількість стрибків, що виконуються з максимальною висотою.

Складність цього тесту полягає в необхідності суворо стандартизувати еталонне положення стоячи – стійка особою до дошки з максимально піднятими руками, а також положення присівши (кут в колінному суглобі повинен становити 90°), яке можливо стандартизувати тільки з використанням електрогоніометра.

Саме це стає підставою для створення автоматизованої системи

моніторингу висоти вистрибування.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури та інших джерел дозволив визначити, що одним із шляхів оптимізації управління процесом багаторічної підготовки є формування цілісної системи знань щодо контролю в командних спортивних іграх, яка передбачає такі складові: основні положення, що становлять підґрунтя знань про систему контролю і механізм її практичної реалізації в процесі підготовки спортсменів в ігрових видах спорту; підхід та концепція формування системи контролю в командних спортивних іграх в процесі багаторічного удосконалення; система критеріїв, тестів та системи оцінки.

В ході аналізу наукових праць виявлено, що характерними ознаками, які повинні підпадати під контроль у командних спортивних іграх є: показники техніко-тактичних дій під час змагальної діяльності; рухова діяльність протягом гри (кількість переміщень, стрибків, прискорень та ін.); рівень технічної, фізичної (загальної та спеціальної), тактичної, теоретичної, психологічної видів підготовленості.

Список використаних джерел

1. Безмилов Н, Шинкарук О. Морфологічні особливості кваліфікованих баскетболістів різного ігрового амплуа та їх облік у процесі спортивного відбору та орієнтації. Матеріали XIV Міжнар. наук. конгр. *Олімпійський спорт та спорт для всіх.* К.: Олімп. Літ. 2010. 314 с.

2. Гунченко В. В. Якість виконання прийому м’яча як фактор впливу на результат змагальної діяльності у пляжному волейболі. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі:* збірник наукових праць.2019;5(49). С. 161-169.

3. Дорошенко Е. Ю. Управління техніко-тактичною діяльністю у командних спортивних іграх. Монографія. Запоріжжя, 2013. 436 с.

4. Защук Р., Защук С. Р, Мельничук В. Ф. Збірник методичних рекомендацій для тренерів з баскетболу. Тренерська рада ФБУ. 2006. 84 с.

5. Корягін В, Блавт О, Гребінка Г. Детермінація аспектів формування рухової компетенції у фізичному вихованні студентів ВНЗ. *Спортивний вісник Придніпров’я.* 2016; 3. С. 93-97.

6. Костюкевич В. М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті. Монографія. Вінниця. ТОВ «Планер». 2017. 191с.

7. Платонов В. Н Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні програми. Підручник для тренерів у 2 кн. К.: Олімпійська література; 2015. Кн. 1. 680 с.

8. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література; 2001. 440 с.

9. Сушко Р. А. Формування теоретичної моделі розвитку баскетболу в Україні з урахуванням впливу факторів глобалізації спорту найвищих досягнень. *Наука у Олімпійському спорті.* 2017; 1:48 - 55.

10. Шинкарук О. А. Відбір спортсменів та орієнтація їх підготовки у процесі багаторічного вдосконалення (на матеріалі олімпійських видів спорту). Монографія. К.: Олімпійська література; 2011. 400 с.

11. Яцковський В, Мельник В, Пітин М, Кудріна Н. Засоби контролю спеціальної фізичної та технічної підготовленості кваліфікованих спортсменів у стрітболі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2019;7(26):242-248.

12. Mondoni M. General guidelines of minibasketball. Italy, 2020. 120 p.

13. Štrumbelj E, Vračar P, Robnik-Šikonja M, Dežman B, Erčulj F.A Decade of Euroleague Basketball: an Analysis of Trends and Recent Rule Change Effects. Journal of Human Kinetics. 2013; 38:183-189.

14. Stula A. The influence of coordinative and high-speed abilities of Young Pootball players. 4 International Scientific Conference *«Sport Kinetics 95»*. Prague, 1995: 5.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА АКТУАЛЬНІ ВЕКТОРИ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ

Шинкарьова Олена Дмитрівна,
доктор філософії з професійної освіти, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Рубан Софія Дмитрівна,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «А7 Фізична культура і спорт»
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» м. Полтава, Україна.

Упродовж останніх десятиліть професійний спорт перетворився на багатогранне суспільне явище, що поєднує в собі елементи фізичної культури, високих досягнень, бізнесу, політики та масової комунікації. Його вплив виходить далеко за межі спортивної арени – формуються нові соціальні ідентичності, змінюються моделі поведінки, а спортивні події перетворюються на елементи глобального медіапростору. В умовах глобалізації, цифровізації та підвищеної конкуренції професійний спорт постає не лише як засіб досягнення спортивного результату, а як складна система, що вимагає комплексного теоретичного осмислення та наукового супроводу.

Вагомим чинником у трансформації професійного спорту є науково-технічний прогрес, що впливає на методики тренування, системи реабілітації, спортивну медицину, психологію, біомеханіку та управління підготовкою спортсменів. Як зазначає Н. М. Булгакова (2022), сучасний професійний спорт – це інтегративне явище, що потребує міждисциплінарного підходу у вивченні та вдосконаленні. Водночас зростає роль менеджменту, маркетингу й правового забезпечення в організації спортивної діяльності, що зумовлює нові вимоги до підготовки фахівців і формування інституційних моделей функціонування спортивних організацій (Кравченко О. І., 2021).

Професійний спорт, як специфічна форма організації спортивної діяльності, ґрунтується на комплексі міждисциплінарних теоретичних положень, які охоплюють галузі фізичної культури, спортивної науки, соціології, філософії, економіки та управління.

У вітчизняній та зарубіжній науковій літературі професійний спорт визначається як вид спортивної діяльності, що здійснюється на підставі

трудових договорів між спортсменами та спортивними організаціями, з метою отримання доходу (Кожушко С. М., 2021; Parkhouse, 2016). У межах такої діяльності спортсмени проходять цілеспрямовану багаторічну підготовку, їх тренування і виступи підпорядковані принципам спортивного професіоналізму, комерціалізації та спеціалізації.

Теоретично професійний спорт може бути охарактеризований через такі ключові функції:

- Соціальна – професійний спорт впливає на формування еталонів поведінки, ідентичності, сприяє патріотичному вихованню (Загашев І. В., 2022).
- Економічна – функціонує як частина ринку розваг, створює робочі місця, формує спортивну індустрію.
- Психологічна – сприяє розвитку вольових якостей, психоемоційної стійкості спортсменів.
- Культурна – формує символічні образи героїв сучасності, є частиною глобального культурного простору.
- Рекламно-комунікаційна – виступає платформою для брендингу, маркетингу, інформаційного впливу.

Професійний спортсмен функціонує в умовах високої конкуренції, значного фізичного й психологічного навантаження, а також залежності від контрактних зобов’язань. Його підготовка передбачає застосування інноваційних технологій тренування, психологічного супроводу, медичного контролю та юридичної підтримки. Сучасний фахівець у галузі спорту має володіти широким спектром компетентностей: від техніко-тактичної до правової й комунікативної.

Сучасний професійний спорт перебуває на етапі динамічної трансформації, зумовленої як внутрішніми процесами професіоналізації, так і зовнішніми глобальними викликами: цифровізацією, пандемічними наслідками, зростанням уваги до психічного здоров’я спортсменів, воєнними конфліктами, а також змінами у ставленні суспільства до етики у спорті. Визначимо ключові вектори розвитку, що формують обличчя професійного спорту XXI століття.

Інноваційні технології займають центральне місце в сучасному спортивному середовищі. Йдеться про використання технологій біомеханічного аналізу рухів; застосування Big Data та штучного інтелекту для оптимізації тренувань; впровадження сенсорних і візуалізаційних систем (VR, AR) для вивчення техніки; розвиток нейрофізіологічного моніторингу стану спортсмена в реальному часі (Wearables, EEG-технології).

За даними досліджень M. Kellmann et al. (2023), технологічна підтримка дозволяє не лише підвищити ефективність тренувального процесу, а й попереджати перенавантаження та спортивні травми.

Професійний спорт більше не функціонує ізольовано в межах виключно

фізичної підготовки. У тренувальний процес залучаються психологи, які працюють з емоційною регуляцією, мотивацією та відновленням; спортивні юристи, що регулюють контрактні відносини; менеджери і маркетологи, відповідальні за брендинг спортсмена та клубу; спортивні дієтологи, які супроводжують оптимізацію харчування.

У сучасному спорті підвищується значення таких тем, як антидопінгова політика (WADA); етика контрактів та трансферів; захист прав спортсменів, особливо неповнолітніх; ґендерна рівність і права спортсменок; забезпечення психічного здоров'я професійних атлетів.

Професійний спорт стає все більш глобалізованим: збірні формуються з представників багатьох країн, спортивні ліги інтегруються на рівні континентів, стандарти уніфікуються. Це потребує мобільності фахівців; знання мов і міжнародних регламентів; готовності до участі в транснаціональних проєктах.

Висновки. Професійний спорт як складне суспільно-культурне явище потребує ґрунтовного науково-теоретичного осмислення та міждисциплінарного підходу до його дослідження. Він не лише виконує функцію змагальної діяльності найвищого рівня, а й виступає як чинник соціального, економічного й культурного впливу на суспільство. Розуміння цих процесів є запорукою ефективного управління спортивною сферою, підготовки сучасних фахівців та формування стратегій розвитку професійного спорту у XXI столітті.

Список використаних джерел

1. Булгакова Н. М. Сучасні аспекти наукового забезпечення підготовки спортсменів в умовах професіоналізації спорту. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* 2022. № 12. С. 34-39.
2. Кожушко С. М. Професійний спорт: поняття, проблеми та вектори розвитку. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота.* 2021. Вип. 3(50). С. 112-118.
3. Кравченко О. І. Теоретико-методичні основи менеджменту в професійному спорті. Київ: Олімпійська література, 2021. 256 с.
4. Ткаченко Г. Л. Соціокультурна роль професійного спорту: сучасні реалії та перспективи. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2020. № 3. С. 24-30.
5. Parkhouse B. L. The Management of Sport: Its Foundation and Application. New York: McGraw-Hill, 2016. 512 p.
6. Kellmann M., Beckmann J., Wiewelhove T. Recovery and Performance in Sport: Consensus Statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance.* 2023. Vol. 18, № 2. P. 155-162.

УДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ТА СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ЗА ВИДАМИ СПОРТУ

ОПТИМІЗАЦІЯ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ БАГАТОРІЧНОГО СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Бакало Дмитро Ігорович,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»,
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Науковий керівник:
Сіпакова Дар'я Олександрівна,
заступник директора з соціально-гуманітарної роботи,
викладач кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

На сучасному етапі розвитку українського спорту футбол посідає одне з провідних місць, відіграючи важливу роль не лише як вид спортивних змагань, а і як вагоме соціальне явище, що суттєво впливає на різні сфери суспільного життя. Популярність футболу серед дітей та молоді України зумовлена його доступністю, високою емоційністю та можливістю всебічного фізичного й психічного розвитку юних спортсменів. Важливим фактором ефективності навчально-тренувального процесу у футболі є організація та раціональна побудова фізичної підготовки, яка виступає фундаментальною основою спортивної майстерності й фізичного вдосконалення юних футболістів.

Фізична підготовка у структурі тренувального процесу юних футболістів розглядається як цілісна педагогічна система, що охоплює комплекс взаємопов'язаних заходів, спрямованих на розвиток фізичних здібностей і підвищення функціональних можливостей організму. Основна мета фізичної підготовки полягає у створенні оптимальних умов для всебічного розвитку рухових якостей, забезпеченні високого рівня фізичної підготовленості,

необхідної для успішного оволодіння техніко-тактичними діями у футболі та адаптації до зростаючих фізичних і психоемоційних навантажень у процесі спортивного вдосконалення (Ткаченко, 2020).

Футбол є видом спорту, що характеризується значними за обсягом і змінними за характером фізичними навантаженнями, які визначаються високою динамічністю гри, постійною зміною ігрових ситуацій та інтенсивністю виконання рухових дій. В умовах гри юні футболісти виконують різноманітні рухи – ходьбу, біг зі зміною швидкості, різкі прискорення, зупинки, повороти, стрибки, удари по м'ячу, боротьбу за м'яч із суперником. Така активність вимагає високого рівня розвитку не лише базових фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості), але й здатності організму до швидкої адаптації до фізичних і психологічних навантажень (Валькевич, 2014).

Основою ефективного тренування юних футболістів є чітке визначення завдань фізичної підготовки. Серед найважливіших завдань слід виділити забезпечення гармонійного фізичного розвитку дитини, формування спеціальних знань, умінь та навичок, необхідних для успішної спортивної діяльності, засвоєння базових елементів техніки й тактики футболу. Окрім того, важливими аспектами є виховання морально-вольових якостей, розвиток теоретичних знань і практичного досвіду участі у тренувальному та змагальному процесах. Досягнення цих завдань можливо шляхом підвищення питомої ваги спеціальної підготовки, індивідуалізації тренувального процесу відповідно до здібностей і задатків спортсменів, зростання обсягів змагальної практики та забезпечення чітко збалансованого поєднання навантаження, відпочинку й відновлювальних заходів (Ткаченко, 2020).

З метою створення оптимальних умов для адаптації до подальших етапів багаторічної підготовки в юному віці пріоритетним є загальний фізичний розвиток, що реалізується через систему загальної фізичної підготовки (ЗФП). ЗФП включає комплекс загальнорозвивальних вправ із предметами (гантелі, скакалки, набивні м'ячі, гімнастичні палиці, обручі) і без них, а також вправи з інших видів спорту – гімнастики, легкої атлетики, плавання, лижного спорту тощо. Систематичне використання цих вправ сприяє зміцненню опорно-рухового апарату, покращенню функціонального стану внутрішніх органів, підвищенню координаційних можливостей, що в сукупності позитивно впливає на здоров'я та працездатність юних футболістів (Без'язичний, Журід, 2020).

У міру зростання спортивної кваліфікації підвищується значення спеціальної фізичної підготовки (СФП). Вона має чітко виражену спрямованість на розвиток тих фізичних якостей, що безпосередньо впливають на спортивні результати у футболі. Враховуючи специфіку футбольної діяльності, особливу увагу слід приділяти розвитку швидкості, сили, витривалості, спритності, координації рухів. При побудові тренувальних

програм спеціальної фізичної підготовки необхідно враховувати такі особливості футболу, як постійна зміна ситуацій та характеру рухів, нерівномірність навантажень, чергування інтенсивних і відносно спокійних періодів гри, значні вимоги до реактивності та координації. Це забезпечує можливість максимально наблизити тренувальний процес до реальних умов змагальної діяльності.

Варто зазначити, що ефективність фізичної підготовки юних футболістів досягається завдяки динамічності й оперативній корекції тренувальних програм, що передбачає врахування сучасних змін у правилах гри, впровадження новітнього інвентарю й обладнання, адаптації до змін змагального календаря і умов проведення матчів. Цілісний підхід, за якого загальна й спеціальна фізична підготовка розглядаються в єдності та взаємозв'язку, вважається фундаментальним принципом багаторічної підготовки спортсменів (Костюкевич, Перепелиця, Гудима & Поліщук, 2017).

Висновки. Таким чином, фізична підготовка юних футболістів є важливим компонентом цілісної системи навчально-тренувальної роботи, яка визначає фундамент для подальшого спортивного вдосконалення. Врахування вікових особливостей, індивідуалізація тренувального процесу, поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки забезпечують не тільки високий рівень фізичних можливостей юних спортсменів, а й сприяють гармонійному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я та формуванню стійкої мотивації до занять спортом. Високий рівень фізичної підготовки створює передумови для успішного оволодіння складними техніко-тактичними елементами гри у футбол, формує здатність спортсмена до ефективної адаптації до інтенсивних фізичних і психічних навантажень, забезпечує можливість досягнення високих спортивних результатів на наступних етапах багаторічної спортивної підготовки. Запропонований підхід відповідає сучасним тенденціям розвитку дитячо-юнацького спорту в Україні та забезпечує ефективність навчально-тренувального процесу юних футболістів.

Список використаних джерел

1. Без'язичний Б. І., Журід С. М. Теорія та методика футболу. Навч. посіб. для студентів інститутів фізичної культури. ХДАФК, 2020. 185 с.

2. Валькевич О. Розвиток швидкісно-силової підготовки у футболістів 13-14 років. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2014. С. 105-108.

3. Костюкевич В. М., Перепелиця О. А., Гудима С. А., Поліщук В. М. Теорія і методика викладання футболу: навч. посіб.. Київ: КНТ. 2017. 310 с.

4. Ткаченко С. М. Теорія і практика футболу в процесі підготовки тренера: монографія. Суми: СумДУ, 2020. 194 с.

РОЛЬ СІМ'Ї У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Безлепкіна Валерія Олександрівна,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Терещук Вікторія Анатоліївна,
Заслужений тренер України,
Заслужений майстер спорту України,
викладач кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Психологічна стійкість спортсмена – одна з ключових умов успішності в спорті, особливо у юному віці, коли особистість тільки формується. У спорті неминучими є труднощі, поразки та стресові ситуації, тому постає питання не в тому, чи зіткнеться спортсмен із випробуваннями, а як він на них реагуватиме. Саме здатність адаптуватися до негараздів, зберігати мотивацію і емоційну рівновагу визначається поняттям «психологічна стійкість». Формування цієї якості особливо важливе для дітей і підлітків, які займаються спортом, оскільки вразливість психіки у юному віці потребує підтримки.

Родина є першою і найважливішою соціальною інституцією в житті дитини. Первинна соціалізація відбувається саме в сім'ї – саме тут дитина вчиться встановлювати емоційні зв'язки, довіряти іншим, розуміти любов та підтримку. Атмосфера, створена батьками, стиль їхнього виховання та емоційний клімат у родині закладають основу того, як дитина реагуватиме на стреси та невдачі в майбутньому. Для юного спортсмена сім'я може стати джерелом психологічної стійкості – через підбадьорення після поразок, формування здорової самооцінки та навичок подолання труднощів. Натомість дисфункційна або байдужа сімейна атмосфера може підривати впевненість дитини у собі і знижувати її стійкість до стресу.

Отже, мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз поняття психологічної стійкості та висвітлити роль родини у її формуванні в юних спортсменів.

У психології термін «резилієнтність» (психологічна стійкість) визначає здатність особистості успішно адаптуватися після труднощів та повертатися до

нормального функціонування. За визначенням Masten (2001), психологічна стійкість – це «здатність протистояти негативним впливам стресу та швидко відновлюватися після пережитих негараздів». Дослідниця називає резилієнтність «ordinary magic» («звичайним дивом»), підкреслюючи, що вона не є вродженою унікальною рисою небагатьох, а формується під впливом сприятливого середовища та стосунків у дитинстві. Іншими словами, психологічна стійкість – динамічна характеристика психіки, яка розвивається в процесі життя. Її розвиток залежить від низки чинників: індивідуальних (біологічних і особистісних) та соціальних (оточення, підтримка).

Спортивна діяльність пред'являє особливі вимоги до резилієнтності. Атлети регулярно зіштовхуються з інтенсивними тренуваннями, змагальним тиском, можливими травмами та перемінливими успіхами. Дослідження вказують, що психологічна стійкість є функціонально необхідною для досягнення високих результатів у спорті. Зокрема, у спортсменів вона проявляється через здатність не втрачати мотивацію після поразок, підтримувати впевненість у собі під час тривалих навантажень, швидко відновлюватися після невдач. Олімпійські чемпіони характеризуються саме високим рівнем стійкості, яку дослідники визначають як сукупність ментальних процесів і поведінки, що підсилюють особистісні ресурси та захищають спортсмена від негативного впливу стрес-факторів. Отже, резилієнтність допомагає юному атлетові продовжувати шлях до мети, незважаючи на перешкоди.

Психологічна стійкість є багатокомпонентним утворенням, що включає кілька взаємопов'язаних аспектів особистості. На основі аналізу літератури можна виділити такі основні компоненти резилієнтності юного спортсмена:

- *Емоційно-вольовий компонент:* здатність контролювати свій емоційний стан, керувати почуттями страху чи розчарування, а також свідомо мобілізувати вольові зусилля для подолання труднощів. Цей компонент забезпечує збереження спокою і зібраності під час змагань, стресостійкість і витримку. Розвинений емоційно-вольовий компонент допомагає дитині не панікувати у відповідальні моменти, а наполегливо йти до мети.
- *Когнітивний компонент:* гнучкість мислення, вміння об'єктивно оцінити ситуацію і знаходити вихід із проблемних обставин. Сюди входять позитивне мислення, реалістичний оптимізм, здатність навчатися на помилках. Юний спортсмен з розвиненим когнітивним компонентом резилієнтності сприймає поразку не як катастрофу, а як досвід, з якого можна зробити висновки для росту. Дослідження підтверджують, що когнітивна гнучкість та навички ефективного планування поведінки є складовими стійкості, які допомагають адаптуватися до нових вимог.
- *Мотиваційно-ціннісний компонент:* внутрішня мотивація, наявність

чітких цілей і цінностей, що надають сенсу зусиллям спортсмена. Цей компонент проявляється як внутрішня впевненість у значущості своєї діяльності. Якщо юний атлет розуміє, заради чого він тренується, і отримує задоволення від процесу, то невдачі менше впливають на його наполегливість. Згідно з останніми дослідженнями, внутрішня (інтринсивна) мотивація тісно пов'язана з високим рівнем психологічної стійкості: спортсмени, мотивовані власним інтересом і любов'ю до спорту, мають вищу стресостійкість і емоційну стабільність. Натомість домінування зовнішньої мотивації (тиску результату, винагород) корелює з нижчими показниками стійкості. Таким чином, формування у дитини внутрішньої мотивації до спорту – важлива складова її резилієнтності.

- *Соціальний компонент:* підтримка з боку соціального оточення, передусім сім'ї, тренерів, однолітків. Хоча соціальна підтримка є зовнішнім чинником, її можна розглядати як компонент стійкості, оскільки здатність довіряти іншим і приймати допомогу також формується у характері спортсмена. Дослідження у спорті показують, що одним із найважливіших протекторних факторів психологічної стійкості є соціальна підтримка та сприятливе середовище. Для юних спортсменів відчуття того, що батьки і тренери в них вірять, значно підвищує їхню здатність справлятися зі стресом.

Сукупність перелічених компонентів забезпечує цілісну резилієнтність особистості. Психологічно стійкий молодий спортсмен у критичній ситуації може залишатися емоційно врівноваженим, мобілізувати волю, проаналізувати проблему і звернутися по підтримку – замість того, щоб опускати руки. Важливо підкреслити, що всі ці якості не виникають самі по собі: їхній розвиток значною мірою залежить від виховання та середовища, у якому зростає дитина. Центральну роль тут відіграє сім'я, про що йтиметься далі.

Родина – це перше суспільство для дитини. Через взаємодію з батьками та близькими вона засвоює базові норми поведінки, цінності та моделі реагування на життєві ситуації. У родині дитина вперше пізнає, що таке довіра, любов, підтримка, а також вчиться справлятися з емоціями у безпечному середовищі. Наприклад, коли малюк падає і забивається, реакція батьків вчить його, як реагувати на біль чи невдачу: заспокійливі слова і ніжність формують відчуття захищеності, тоді як байдужість або, навпаки, надмірна тривога можуть закласти невпевненість чи страх перед випробуваннями. Теоретики соціалізації (зокрема Талкотт Парсонс) наголошували, що сім'я передає дитині систему базових цінностей та норм, які вона інтеріоризує і керується ними у подальшому житті. Отже, сімейне середовище визначально впливає на формування особистості, і психологічна стійкість не є винятком.

Поняття «сімейне середовище» охоплює стиль спілкування між батьками і дітьми, рівень емоційної підтримки, наявність довіри та прийняття.

Сприятливий психологічний клімат у родині характеризується теплом, уважністю до почуттів дитини, відкритим обговоренням проблем. Така атмосфера забезпечує базове відчуття безпеки, яке дозволяє дитині сміливіше пізнавати світ і вчитися на помилках. Діти, які відчувають безумовну любов і підтримку батьків, легше переносять стрес, оскільки знають: невдача не призведе до втрати батьківської любові, їх зрозуміють і допоможуть. Навпаки, у сім'ях зі стриманим або холодним емоційним тлом, де похвалу чи співчуття дитина отримує рідко, формується підвищена тривожність і вразливість до стресів.

Сім'я є не лише першим соціальним інститутом, з яким взаємодіє дитина, а й ключовим джерелом формування її емоційно-поведінкових реакцій на складні життєві обставини. Через спостереження за поведінкою батьків та власний досвід взаємодії в родині дитина засвоює типові способи реагування на стресові ситуації, які згодом проявляються у спортивній діяльності.

У науковій літературі (Compas et al., 2001; Lazarus & Folkman, 1984 та ін.) виділяють кілька основних моделей реагування на стрес (так звані копінг-стратегії), які часто формуються саме під впливом сімейного виховання.

- Адаптивна (конструктивна) модель – дитина вчиться вирішувати проблеми, шукати підтримку, аналізувати ситуацію. Така модель формується в умовах відкритого діалогу, емоційної безпеки та підтримки з боку батьків.
- Модель уникнення – притаманна сім'ям, де проблеми ігноруються або замовчуються. Дитина звикає уникати труднощів, не розв'язувати конфлікти, що може проявлятися у втечі з тренувань або уникненні змагань.
- Агресивна модель – формується в родинах, де панує стиль покарання, критики або агресії. Діти можуть демонструвати імпульсивні, ворожі реакції у стресових ситуаціях, у тому числі під час спортивної боротьби.
- Жертвена модель (вивчена безпорадність) – у випадках, коли батьки самі демонструють безпомічність і перекладають відповідальність на зовнішні фактори. Дитина засвоює пасивну позицію, не вірить у власну здатність впливати на результат.

Усі ці моделі мають довготривалий вплив на здатність спортсмена адаптуватися до стресу, переживати поразки, регулювати емоції та зберігати мотивацію. Тренеру важливо враховувати ці аспекти, адже вони безпосередньо впливають на стиль поведінки дитини у змагальних ситуаціях.

Родина – це базис, на якому вибудовується психологічна стійкість особистості. Емоційно підтримуюче, тепле і водночас структуроване сімейне середовище сприяє розвитку у дитини довіри до світу і до себе, оптимізму, навичок самоконтролю та впевненості – тобто саме тих якостей, що складають резилієнтність. У випадку юних спортсменів роль сім'ї особливо велика, адже спорт вимагає від дитини чималих психологічних зусиль. Сім'я може зробити

ці зусилля посильними, стаючи джерелом сили, а не додаткового тиску.

Спрямування дослідження дозволило окреслити практичні висновки для тренерської роботи.

- Враховувати індивідуальний сімейний контекст спортсмена. Батьківський стиль виховання (авторитетний, авторитарний, ліберальний) впливає на рівень стресостійкості дитини. Тренеру варто співпрацювати з батьками, підтримуючи моделі поведінки, що сприяють розвитку автономії, впевненості й відповідальності спортсмена.
- Будувати легітимну владу на основі авторитету, а не примусу. Згідно з сучасними підходами до розуміння влади у спорті, ефективна тренерська влада базується на взаємній довірі, компетентності й референтності (прагненні спортсмена ідентифікувати себе з тренером), а не лише на формальних методах контролю або примушення.
- Формувати безпечне середовище для розвитку самостійності. Психологічна стійкість юного спортсмена зростає у середовищі, де дозволяють проявляти ініціативу, припускатися помилок і вчитись на них. Тренер має заохочувати розвиток особистої відповідальності за тренувальний процес і результати.
- Уникати створення залежних від влади стосунків. Як зазначено у дослідженнях, надмірне домінування тренера може призводити до психологічної залежності спортсмена, що знижує його здатність до самостійного подолання труднощів, прийняття рішень і стійкості до стресу в умовах змагань.
- Підтримувати конструктивну взаємодію з батьками. Спільна стратегія виховання між тренером і батьками допомагає формувати в юного спортсмена узгодженість у цінностях, установках щодо спорту, адаптивних моделей поведінки при стресі.

Таким чином, тренер, усвідомлюючи роль сімейних факторів та динаміку розвитку психологічної стійкості, може цілеспрямовано впливати на становлення зрілої, відповідальної та емоційно стійкої особистості спортсмена. Це сприяє не лише кращим спортивним результатам, а й довготривалому гармонійному розвитку юного атлета.

Висновки. У дослідженні ролі сім’ї у формуванні психологічної стійкості юних спортсменів було виявлено, що сімейне середовище є критичним чинником розвитку базових емоційних, когнітивних і поведінкових механізмів адаптації до стресу. Проте для тренерів важливо розуміти, що ця стійкість не є фіксованою рисою – вона формується та розвивається у процесі тривалої взаємодії не лише з батьками, але й з тренером як значущим дорослим.

Список використаних джерел

1. Masten A. S. (2001). Ordinary magic: resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
2. Sarkar M., Fletcher D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 37-41.
3. Galli N., Gonzalez S. P. (2015). Psychological resilience in sport: a review of the literature and implications for research and practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 243-257.
4. Sanvictores T., Mendez M. D. (2022). Types of Parenting Styles and Effects on Children. StatPearls. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing.
5. Cheraghian H., Moradian K., Nouri T. (2023). Structural model of resilience based on parental support: the mediating role of hope and active coping. *BMC Psychiatry, 23*(1), 260. DOI: 10.1186/s12888-023-04678-z.
6. Liu Z., Li X., Xin M., et al. (2024). Effect of parenting style on the emotional and behavioral problems among Chinese adolescents: the mediating effect of resilience. *BMC Public Health, 24*, 787. DOI: 10.1186/s12889-024-18167-9.
7. Степанський В. В. (2024). Психологічна стійкість спортсменів з різною мотивацією. Національний університет «Львівська політехніка». Львів.
8. Ложкін Г. В., Волянюк Н. Ю., Колосов А. Б. Влада тренера та залежність спортсмена. Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту України. Київ, 2020.
9. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company.
10. Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: *Problems, progress, and potential in theory and research.* Psychological Bulletin, 127(1), 87-127.

ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ-ЮНІОРІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОГО СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

Бичков Андрій Олександрович,
Майстер спорту України, тренер-викладач,
Комунальний заклад «Донецький обласний спеціалізований фаховий коледж спортивного профілю імені Сергія Бубки, м. Полтава,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»,
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Науковий керівник:
Шинкарьова Олена Дмитрівна,
доктор філософії з професійної освіти, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Бокс є одним із найпопулярніших і водночас найскладніших видів спортивних єдиноборств, що вимагає від спортсмена гармонійного розвитку фізичних якостей, володіння техніко-тактичною майстерністю, високої психоемоційної стійкості та стратегічного мислення. Відмінною рисою виду спорту є динамічність, високий рівень фізичного і психологічного навантаження й необхідність прийняття рішень в умовах обмеженого часу.

Особливої уваги в системі багаторічної підготовки боксерів заслуговує етап попередньої базової підготовки, оскільки саме на цьому етапі закладається фундамент для формування технічних, тактичних та фізичних компонентів спортивної майстерності. Сучасні дослідники (Ільїн, 2021; Колесников, 2019 та ін.) наголошують, що від якості підготовки боксерів-юніорів на цьому етапі значною мірою залежить їх подальший спортивний розвиток, стабільність змагальної діяльності та здатність до подолання фізичних і психологічних навантажень.

Науковці (Вільчковський, 2020) підкреслюють, що систематичне й методично обґрунтоване навчання юних спортсменів віком 15-16 років є критично важливим для формування фундаментальних елементів техніки ведення бою, розвитку спеціальних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, спритності, координації) та набуття змагального досвіду.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що етап попередньої базової підготовки виконує функцію «платформи» для подальшого вдосконалення спортивної форми боксерів. Неправильна організація підготовчого процесу або ігнорування вікових особливостей юних спортсменів можуть призвести до неефективного засвоєння техніко-тактичних елементів, зниження мотивації та виникнення перетренованості. У зв'язку з цим особливої ваги набуває необхідність впровадження педагогічно обґрунтованих методик, які враховують вікові, психофізіологічні та індивідуальні особливості юніорів.

Згідно з теорією багаторічної підготовки спортсменів (Платонов, 2019; Вільчковський, 2020), етап попередньої базової підготовки є визначальним у формуванні моторної бази, загальної фізичної підготовленості та опануванні елементів техніки й тактики боксу.

На цьому етапі головними завданнями підготовки є:

– розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкісно-силових показників, координаційних здібностей);

– формування базових техніко-тактичних дій (стійка, пересування, удари, захист);

– виховання морально-вольових якостей, психологічної стійкості, самодисципліни;

– профілактика травматизму та формування навичок безпечного ведення бою.

Як зазначає В. Колесников (2019), ефективність підготовки юніорів залежить від комплексного підходу, що поєднує фізичні, технічні, тактичні та психофізіологічні компоненти.

У практиці підготовки боксерів-юніорів на етапі попередньої базової підготовки застосовуються різні форми та методи тренувань:

1. Загальна фізична підготовка: спрямована на всебічний розвиток фізичних якостей. Включає біг, стрибкові вправи, вправи з власною вагою, роботу з обтяженням.

2. Спеціальна фізична підготовка: формування специфічних якостей, необхідних у боксі: спритність, швидкість реакції, витривалість, силова вибуховість.

3. Техніко-тактична підготовка: вивчення та вдосконалення основних технічних елементів та тактичних дій у різних змагальних ситуаціях.

4. Психологічна підготовка: розвиток концентрації уваги, стресостійкості, впевненості у власних силах.

5. Контроль та оцінка підготовленості: регулярне тестування фізичних, технічних і психологічних показників спортсменів.

Серед практичних аспектів важливим є дотримання принципу поступового нарощування фізичних і психологічних навантажень, застосування

засобів профілактики травматизму та індивідуалізація підготовки з урахуванням рівня підготовленості, вікових та психофізіологічних особливостей боксерів-юніорів (Колесников, 2019; Вільчковський, 2020).

Таким чином, ефективна спортивна підготовка боксерів-юніорів на етапі початкового спортивного вдосконалення має спиратися на науково обґрунтовані теоретичні положення та перевірені практикою педагогічні підходи, що забезпечують всебічний розвиток молодих спортсменів і формування основ їхньої майбутньої спортивної майстерності.

Висновки. Етап попередньої базової підготовки є ключовим для формування фундаменту спортивної майстерності боксерів-юніорів. Ефективна організація підготовчого процесу передбачає системне поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки, техніко-тактичного навчання та розвитку психологічних якостей спортсменів. Впровадження науково обґрунтованих методик, комплексний контроль за рівнем підготовленості та створення сприятливих педагогічних умов сприяють підвищенню ефективності спортивної підготовки та формуванню конкурентоспроможних боксерів.

Список використаних джерел

1. Базилевич В. М. Психологічна підготовка спортсменів: теорія і практика. Київ: Ніка-Центр, 2021. 176 с.
2. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичної підготовки спортсменів: навчальний посібник. Львів: ЛДУФК, 2020. 364 с.
3. Ільїн В. І. Теорія і методика спортивної підготовки: навчальний посібник. Київ: Ліра-К, 2021. 278 с.
4. Колесников В. А. Бокс: навчально-методичний посібник для тренерів та спортсменів. Харків: Ранок, 2019. 192 с.
5. Шевченко о. В., Черноколенко А. В., Авдієвський А. С. Формування індивідуального стилю боксера. Методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «Теорія методика обраного виду спорту». Дніпро. Видавництво ПДАФКіС, 2018. 38 с.
6. Шинкарьова О. Д. Спеціальні принципи в системі підготовки спортсменів. Матер. II Міжнародної науково-практичної конференції *«Наука і освіта в глобальному та національному вимірах: виклики, загрози, перспективи розвитку».* Луганський національний університет імені Тараса Шевченка. Полтава-Лубни-Миргород. 2023. С. 185-188. URL: https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1uDo5GgYsZLh1QX6Q51jWeVduFedDl9sV
7. Яровий М.В., Востроκнутов Л.Д., Цимбалюк Ж.О., Руденко А.В., Шутєєв В.В. Удосконалення витривалості боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Єдиноборства.* 2023 No3(29). С. 133-144. DOI: https://doi.org/10.15391/ed.2023-3.11

КОМПЛЕКСНИЙ АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ

Булах Андрій Сергійович,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Науковий керівник:
Шинкарьова Олена Дмитрівна,
доктор філософії з професійної освіти, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Біг на короткі дистанції (100 м, 200 м, 400 м) є одним із найдинамічніших і водночас найскладніших видів легкої атлетики, що вимагає від спортсмена максимальної мобілізації усіх фізіологічних та психічних ресурсів. Ефективність виступів у цьому виді спорту значною мірою залежить від високого рівня розвитку специфічних фізичних якостей – вибухової сили, швидкості, координації, реакції та спеціальної витривалості (Cissik & Barnes, 2011).

Сучасна наука про спорт постійно уточнює методичні підходи до підготовки спринтерів, ураховуючи нейром'язову специфіку навантажень, енергетичне забезпечення, структуру змагальної діяльності та процес відновлення (Гейтенко, 2020).

Під час бігу на короткі дистанції відбувається активне залучення фосфагенної (алактатної) енергетичної системи. Рівень підготовки спортсмена визначає ефективність використання креатинфосфату в перші 6-8 секунд максимальної роботи. Водночас висока інтенсивність навантажень супроводжується активацією гліколітичної системи та високим рівнем лактату в крові (Kraemer & Ratamess, 2004).

Обрана тематика дослідження зумовила аналіз ключових фізичних якостей спринтерів.

Стартова реакція та прискорення формуються завдяки тренуванням реакції на звуковий або візуальний сигнал, а також роботі над першими кроками після старту (Бубка, Булатов, 2011).

Вибухова сила забезпечує здатність до стрімкого прискорення та підтримання максимальної швидкості.

Частота й довжина кроку є критичними параметрами техніки бігу. Ідеальне поєднання цих змінних дозволяє досягати оптимальної швидкості.

Спеціальна витривалість – відіграє важливу роль на дистанціях 200-400 м, де спостерігається «швидкісна втома» (Sands et al., 2012).

Координація рухів – дозволяє зменшити енергозатрати та уникнути технічних помилок на високій швидкості (Гейтенко, 2020).

Систематичне використання базових вправ (присідання, станові тяги, випади) у пліометричному режимі дозволяє розвивати вибухову силу. Автори Bompa & Buzzichelli (2015) підкреслюють важливість фазової періодизації силових навантажень з акцентом на швидкісно-силову спрямованість. У дослідженнях Бубки С. Н. й Булатова Ю. В. (2011) зазначено, що коректне дозування вагових навантажень сприяє не лише приросту сили, а й збереженню технічної чіткості бігу.

Пліометричні вправи (стрибки у глибину, серійні стрибки, бар'єри) дозволяють підвищити потужність рухів, залучаючи механізм еластичної енергії м'язів. У роботах Gambetta (2007) та Kraemer (2004) зазначено, що поєднання пліометрії з класичними силовими вправами підвищує загальну ефективність тренувального впливу.

Використання нестабільних платформ, медболів, тренувань у TRX-підвісі забезпечує розвиток стабілізаційної сили, балансу та контрольованої моторики. Це особливо актуально в перехідний період або при поверненні після травм (Cissik & Barnes, 2011).

Регулярне відеоаналізування техніки бігу, корекція постави, положення рук, кута відштовхування – важливий компонент спринтерської підготовки. Як зазначає Mackenzie (2005), ключ до успіху – це повторення і контроль дрібних деталей техніки у високій швидкості.

Висновки. Фізична підготовленість бігунів на короткі дистанції є фундаментом їхньої спортивної результативності. Її структура охоплює розвиток швидкості, вибухової сили, технічної досконалості, спеціальної витривалості та координаційних здібностей.

Методика підготовки повинна ґрунтуватися на наукових підходах до побудови навантаження, індивідуалізації тренувального процесу, біомеханічному аналізі техніки й ефективній системі відновлення. Високий рівень інтеграції загальної й спеціальної підготовки забезпечує не лише зростання спортивних результатів, а й зниження ризику травм.

Список використаних джерел

1. Бубка С. Н., Булатов Ю. В. Легка атлетика: тренування та змагання. К.: Олімпійська література, 2011. 304 с.
2. Гейтенко В. В. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту. Краматорськ: ДДМА, 2020. 265 с.
3. Gambetta V. Athletic Development: The Art & Science of Functional Sports Conditioning. *Human Kinetics*, 2007. 400 p.
4. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization Training for Sports. *Human Kinetics*, 2015. 254 p.
5. Cissik J. M., Barnes M. Developing Speed. *Human Kinetics,* 2011.192 p.
6. Mackenzie B. 101 Performance Evaluation Tests. *Electric Word.* plc, 2005.
7. Kraemer W.J., Ratamess N.A. Fundamentals of resistance training: progression and exercise prescription. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2004, 36(4), pp. 674-688.
8. Sands W.A., McNeal J.R., Stone M.H. Principles and Practice of Resistance Training. NSCA, 2012.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПОБУДОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ВАЖКОАТЛЕТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

Власенко Роман Русланович,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Науковий керівник:
Шинкарьов Сергій Іванович,
кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Фізична підготовка є основою цілісного процесу багаторічного спортивного вдосконалення, особливо у видах спорту з вираженою силовою спрямованістю, зокрема у важкій атлетиці. Саме на початковому етапі спортивної підготовки закладаються фундаментальні характеристики рухової діяльності, формується технічна база та створюються умови для гармонійного розвитку організму юного спортсмена (Платонов, 2004; Bompa & Haff, 2009).

У дитячому та підлітковому віці організм зазнає значних морфофункціональних змін, що потребує особливої уваги до змісту й структури тренувального процесу. Важлива роль належить попередженню надмірних навантажень, що можуть викликати функціональні порушення в опорно-руховому апараті, серцево-судинній системі, а також впливати на психоемоційний стан дітей (Голуб, 2017; Ільїн, 2020). З огляду на це, початковий етап спортивного вдосконалення у важкій атлетиці повинен ґрунтуватися на науково обґрунтованих принципах педагогіки, вікової фізіології та теорії тренування.

Фізична підготовка юних важкоатлетів на початковому етапі передбачає домінування загальнорозвивальних і корекційних вправ, поступове освоєння елементів техніки підйомів та привчання до правильної координації рухів. Саме на цьому етапі відбувається становлення функціональної бази для подальшого переходу до спеціалізованих тренувальних навантажень, що передбачає гнучке поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки (Мазалова, 2016; Kraemer & Ratamess, 2014).

Важливо зазначити, що сучасні підходи до підготовки спортсменів у важкій атлетиці передбачають орієнтацію не лише на розвиток силових якостей, а й на формування стійких рухових навичок, підтримку мотивації до занять спортом, виховання дисципліни й самоконтролю. На думку Бондарчука (2015), саме цілісна організація початкового етапу сприяє створенню умов для подальшої спеціалізації без ризику втрати інтересу або раннього емоційного вигорання юного атлета.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю розробки педагогічно доцільної, безпечної та науково обґрунтованої системи фізичної підготовки юних важкоатлетів, яка відповідала б сучасним тенденціям у спорті й сприяла збереженню здоров'я, ефективному фізичному розвитку та досягненню високих спортивних результатів у майбутньому.

Питання побудови фізичної підготовки у важкій атлетиці розглядалося у працях провідних вітчизняних та зарубіжних учених, зокрема в контексті багаторічної системи тренування, розвитку силових якостей та вікових особливостей спортсменів.

Вагомий внесок у теорію спортивного тренування зробив В.М. Платонов (2004), який системно обґрунтував принципи побудови багаторічної підготовки, акцентуючи увагу на необхідності поступового переходу від загальної до спеціальної фізичної підготовки, особливо у вікових групах 10-13 років. Автор підкреслює важливість формування широкої моторної бази, яка згодом трансформується у спеціалізовані рухові навички.

Наукові положення теорії періодизації спортивного тренування, викладені Т. Бомпою та Г. Хаффом (Bompa & Haff, 2009), також мають значення для організації фізичної підготовки юних важкоатлетів. Дослідники наголошують на необхідності уникнення надмірної спеціалізації на ранніх етапах і рекомендують фокусуватися на різноплановому фізичному розвитку з поступовим підвищенням навантажень.

Голуб І. Ю. (2017) аналізує психофізіологічні особливості підліткового віку, зокрема в контексті адаптації до силових навантажень. Вчений застерігає від використання надмірних вагових навантажень у дітей віком до 12 років, наголошуючи на необхідності контролю за технікою виконання вправ та поступовості нарощування обсягів роботи.

Ільїн В. І. (2020) у своїх працях виокремлює етап попередньої базової підготовки як ключовий період для становлення техніко-фізичної основи юного важкоатлета. Він визначає основні педагогічні задачі цього етапу: формування правильної техніки підйому штанги, розвиток базової сили, координації та стабілізації.

Мазалова О. В. (2016) обґрунтовує доцільність використання в початковій підготовці засобів гімнастики, вправ з палицями, обтяжень малої ваги, вправ з

елементами ігрової діяльності та координаційних комбінацій. На її думку, така варіативність сприяє кращому засвоєнню рухових дій і розвитку інтересу до занять.

Значний внесок у методику силової підготовки зробили Kraemer & Ratamess (2014), які досліджували ефективність вправ з обтяженням у дітей і підлітків. Вони дійшли висновку, що за умови дотримання техніки, контролю й індивідуалізації навантажень, силова підготовка є не лише безпечною, а й корисною для формування м'язової структури, опорно-рухового апарату та профілактики травм.

Бондарчук А.П. (2015) звертає увагу на психологічний аспект підготовки юних спортсменів. Автор наголошує, що одноманітні та надмірно уніфіковані тренувальні програми можуть призводити до втрати мотивації, що особливо небезпечно на етапі початкового входження у спорт.

Аналіз наукових джерел засвідчує, що ефективна система фізичної підготовки юних важкоатлетів повинна базуватися на комплексному підході: врахування вікових, фізіологічних, психоемоційних та педагогічних особливостей, поступовість навантажень, варіативність методів та безумовний пріоритет здоров'я і гармонійного розвитку дитини.

Етап початкового спортивного вдосконалення, згідно з класифікацією багаторічної підготовки, охоплює віковий період від 10 до 13 років і є критичним для формування фундаменту майбутньої спортивної спеціалізації. Основною метою цього етапу є формування загальної фізичної підготовленості, розвиток основ рухових якостей, виховання інтересу до занять важкою атлетикою та початкове засвоєння техніки основних вправ зі штангою (Ільїн, 2020).

Особливістю цього етапу є поступове входження в систему тренувальних занять із помірним обсягом навантаження та акцентом на розвиток рухової культури, координації, гнучкості, витривалості, а також базової м'язової сили. Значна увага приділяється вихованню правильної постави, стабілізації корпусу та розвитку функціональних здібностей опорно-рухового апарату.

Фізична підготовленість юного важкоатлета повинна базуватись на цілеспрямованому розвитку комплексу фізичних якостей:

- Сила. Основна якість у важкій атлетиці. У дітей її розвиток здійснюється через вправи з малою вагою, динамічну гімнастику, вправи з опором власної маси тіла, стрибкові та метальні вправи. Не рекомендується використання великих обтяжень до досягнення базового рівня техніки (Kraemer & Ratamess, 2014).
- Координація. Визначальна для оволодіння технікою підйому штанги, утримання рівноваги, правильного положення тіла в різних фазах руху.
- Гнучкість. Сприяє правильному виконанню техніки, зниженню

ризику травм. Найбільш критичними є рухливість у плечових і кульшових суглобах, а також мобільність хребта.

- Швидкість та витривалість. Підтримуються за допомогою рухливих ігор, бігових вправ, стрибків, вправ у парах. Переважно розвиваються в аеробному режимі без перевантаження.

Важливо підкреслити, що розвиток цих якостей повинен бути гармонійним, а не однобічним, з урахуванням індивідуальних морфотипологічних особливостей дітей.

На цьому етапі рекомендується застосовувати широкий арсенал засобів, спрямованих на розвиток рухових якостей:

- Загальнорозвивальні вправи: гімнастичні комплекси, вправи з палицями, гантелями малої ваги, на координацію, рівновагу, гнучкість.
- Ігрові засоби: рухливі ігри з елементами сили та витривалості, що підтримують інтерес та знижують психоемоційне навантаження.
- Спеціалізовані вправи: техніко-імітаційні вправи з порожньою штангою, штангою-палицею, вправи у повільному темпі для засвоєння структури руху.
- Вправи на формування правильної постави: планки, присідання з контролем положення корпусу, статичні утримання у технічних позиціях.

Вибір засобів повинен ґрунтуватися на принципах поступовості, доступності, систематичності та варіативності, відповідно до завдань етапу.

Висновки. Початковий етап спортивного вдосконалення у важкій атлетиці має ключове значення для формування рухової бази, засвоєння технічних основ та створення фундаменту для подальшої спеціалізації. Фізична підготовка в цей період повинна мати загальнорозвивальну спрямованість із поступовим включенням спеціалізованих вправ. Раціональне поєднання розвитку сили, координації, гнучкості, витривалості та швидкості є запорукою гармонійного фізичного розвитку юного важкоатлета. Надмірна концентрація лише на силових якостях може призвести до функціональних порушень та зниження мотивації до занять.

Засоби фізичної підготовки на цьому етапі мають включати гімнастичні та ігрові вправи, техніко-імітаційні дії з обмеженим навантаженням, дихальні вправи, а також вправи на формування правильної постави. Методика повинна відповідати принципам індивідуалізації, поступовості, систематичності, доступності та безпеки.

Теоретичне обґрунтування підходів до фізичної підготовки юних важкоатлетів дозволяє створити ефективну модель тренувального процесу, яка не лише сприяє зростанню спортивних результатів у майбутньому, але й забезпечує збереження здоров’я, високий рівень зацікавленості та психофізіологічної адаптації.

Список використаних джерел

1. Бондарчук А. П. Психолого-педагогічні основи тренування юних важкоатлетів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 1. С. 23-27.

2. Голуб І. Ю. Психофізіологічні особливості підготовки юних спортсменів у видах спорту з домінуючою силовою складовою. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2017. Вип. 2. С. 135-139.

3. Ільїн В. І. *Теорія і методика силової підготовки:* навч. посібник. Київ: Олімпійська література, 2020. 296 с.

4. Мазалова О. В. Особливості фізичної підготовки юних спортсменів у важкій атлетиці. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016. № 3. С. 48-52.

5. Шинкарьов С. І., Шинкарьова О. Д., Полулященко Т. Л. Основні напрямки вдосконалення системи спортивного тренування. *New Trends in Science and Technology: Global Challenges.* Abstracts of the 53th International scientific and practical conference. Myśl Naukowa, Poland, Warsaw. 2023. Pp. 85 89. URL: https://el-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/07/Poland 060623-1.pdf

6. Bompa T. O., Haff G. G. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign, IL : Human Kinetics, 2009. 411 p.

7. Kraemer W. J., Ratamess N. A. Fundamentals of resistance training: progression and exercise prescription. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2014. Vol. 36, No. 4. P. 674-688.

8. Olena V. Otravenko, Olena M. Shkola, Valeriy O. Zhamardiy, Olena D. Shynkarova, Olena V. Fomenko, Tetiana L. Poluliashchenko, Viktoriia I. Donchenko, (2024). Fostering the social activity of future specialists in physical education and sports in a health-preserving environment. *Acta Balneologica. Journal of the polish balneology and physical medicine association.* 2024 march-april, vol. LXVI. ISSUE 2 (180). Pp. 135-143. DOI: https://doi.org/10.36740/ABAL202402110. ISSN 2082-1867. URL: https://actabalneologica.pl/2-2024/

СТРУКТУРА АКРОБАТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ: ВІД БАЗОВИХ ЕЛЕМЕНТІВ ДО СКЛАДНОКООРДИНАЦІЙНИХ ДІЙ

Гололобов Олексій Борисович,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Науковий керівник:
Шинкарьова Олена Дмитрівна,
доктор філософії з професійної освіти, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Акробатика – це один із найяскравіших і найскладніших видів гімнастичних дисциплін, який поєднує в собі досконалість фізичного розвитку, високу технічну майстерність, артистизм і точність координації. Вона вимагає від спортсмена комплексного розвитку сили, гнучкості, швидкості, витривалості, а також здатності до точного орієнтування в просторі, що реалізується у складнокоординаційних рухових діях (Бондаренко, 2019).

У тренувальному процесі з акробатики провідну роль відіграє правильна структуризація заняття. Питання логічної побудови тренування, послідовності етапів, дозування навантажень та переходів від простих до складних рухів є критично важливими для формування стійких навичок та уникнення травматизму. Як зазначає Іванова Н. В. (2020), методика проведення занять у спортивній акробатиці має будуватись на принципах системності, прогресивності, повторюваності та варіативності.

Науково обґрунтована структура акробатичного заняття включає: підготовчу частину (розминка, спеціальні вправи, розігрів), основну частину (технічне навчання, вдосконалення елементів, комбінації), завершальну частину (відновлення, розтягування, рефлексія). Саме така організація дозволяє поступово формувати й ускладнювати рухові дії, дотримуючись принципів педагогічної послідовності (Шиян, 2011; Vachon et al., 2018).

На думку Балицького А. С. (2017), особливістю акробатики є те, що складнокоординаційні дії – піраміди, перевороти, стрибки з обертаннями – не можуть бути засвоєні без міцної базової підготовки. Недотримання поетапності вивчення елементів призводить до формування нестабільних навичок,

психоемоційної нестійкості та, що найнебезпечніше, до ризику травматизації опорно-рухового апарату.

У дослідженнях Ковальчук О. Л. (2021) зазначено, що ефективність занять значно підвищується, якщо тренер послідовно варіює навантаження, поєднує технічне навчання з елементами гри та аналізу руху.

Структура акробатичного заняття є предметом дослідження багатьох вітчизняних і зарубіжних науковців, що зумовлено складністю координаційних дій, високими вимогами до фізичної та технічної підготовки спортсменів, а також потребою у формуванні стійких, безпечних і автоматизованих рухових навичок.

На думку Шияна Б. М. (2011), структура заняття повинна забезпечувати поступовий розвиток фізичних якостей, формування технічних навичок і стабілізацію елементів у складних комбінаціях. У підготовчій частині важливо активізувати нервово-м'язову систему, уникаючи надмірного навантаження. Основна частина має містити варіативні техніко-тактичні вправи, а завершальна – відновлювальні засоби.

Іванова Н. В. (2020) акцентує увагу на необхідності чіткого поєднання фізичної і технічної складових в основній частині заняття. Вона вказує, що на ранніх етапах навчання структура заняття повинна будуватись на циклічності та повторюваності простих вправ, тоді як на етапі спеціалізованої підготовки доцільним є введення комбінацій з декількох складних елементів.

Зарубіжні дослідження (Vachon et al., 2018; Yeadon, 2020) підкреслюють, що ефективність засвоєння складнокоординаційних дій напряму залежить від системності структурованого підходу. Зокрема, Vachon і співавт. вивчали вплив фазової побудови тренувального модуля на динаміку опанування елементів акробатики, доводячи перевагу структурування занять за моделлю «прогресивного ускладнення».

У роботах Балицького А.С. (2017) підкреслено важливість побудови занять на принципах варіативності та доступності. Автор зазначає, що тренування в акробатиці має спиратись на методику «від простого – до складного», з поетапним переходом від базових вправ (мости, перекати, стійки) до акробатичних комбінацій і складних пірамід.

Сучасні методики також приділяють увагу відновленню і психофізіологічній стабілізації спортсмена. Так, Ковальчук О. Л. (2021) звертає увагу на значення завершальної частини заняття для профілактики травм, нормалізації ЧСС, зниження м'язового напруження і формування позитивної емоційної оцінки виконаної роботи.

Таким чином, аналіз літератури дозволяє констатувати, що структура акробатичного заняття повинна бути гнучкою, послідовною і адаптованою до віку, рівня підготовленості та виду спеціалізації спортсмена. Ефективне

заняття – це не лише послідовність частин, а й їх якісне наповнення з урахуванням завдань кожного етапу спортивного вдосконалення.

Заняття з акробатики, як і будь-яке тренувальне заняття у видах спорту з вираженим координаційним компонентом, має будуватись на принципах поступового ускладнення рухової діяльності; безперервності та послідовності розвитку рухових навичок; педагогічної доцільності; дотримання вікових та індивідуальних особливостей спортсменів.

У межах одного заняття відбувається не лише формування окремих технічних елементів, а й розвиток фізичних якостей, удосконалення просторового мислення, формування спеціальної рухової культури та виховання вольових якостей.

Розглянемо основні частини акробатичного заняття.

Підготовча частина. Мета: підготувати серцево-судинну, дихальну, опорно-рухову системи до навантаження, активізувати нервово-м’язову діяльність, налаштувати спортсменів на роботу.

Тривалість: 15-20 хвилин.

Зміст:

- вправи для загального розігріву (біг, махові рухи, вправи на дихання);
- вправи на координацію, мобільність суглобів, гнучкість;
- вправи з гімнастичними палицями, обручами, м’ячами;
- акробатичні перекати, кувирки, стійки, рівноваги у спрощеній формі.

Приклад:

- Біг з різною амплітудою рухів рук – 3 хв;
- Колові рухи тазом, плечима, колінами – по 10 разів у кожну сторону;
- Перекати вперед-назад на килимі – 6-8 разів;
- Розтягування задньої поверхні стегна в парі – 2 підходи по 15 сек.

Основна частина. Мета: навчання, відпрацювання та вдосконалення акробатичних елементів; розвиток спеціальної сили, координації, рівноваги.

Тривалість: 30-40 хвилин.

Зміст:

- технічне навчання (базові елементи: стійки, мости, перекати);
- поетапне ускладнення елементів до комбінацій;
- вивчення складнокоординаційних дій (перевороти, оберти, стрибки);
- вправи на м’яких поверхнях, батуті, акробатичній доріжці;
- парно-групові вправи (піраміди, підтримки, синхронні дії).

Приклад побудови вправ за складністю:

1. Перекат уперед з фіксацією рівноваги.
2. Перекат назад у сід.
3. Переворот уперед з маху.
4. Переворот назад з опорою.
5. Зв’язка: переворот уперед + стійка + переворот назад.

Методичні прийоми:

- розчленовано-злитий метод навчання;
- наочність (відео, дзеркала);
- повторення у варіативному темпі;
- використання допоміжного обладнання.

Завершальна частина. Мета: зниження психофізіологічної активності, поступовий перехід до спокійного стану, профілактика травм, формування позитивного емоційного фону.

Тривалість: 10-15 хвилин.

Зміст:

- вправи на розслаблення м’язів;
- динамічне та статичне розтягування;
- дихальні вправи, медитативні елементи;
- короткий аналіз заняття, рефлексія спортсменів.

Приклад:

- Ходьба по залу з глибоким диханням – 2 хв;
- Положення «дитини» на колінах – 30 сек;
- Вправа «кішечка» для хребта – 6-8 повторів;
- «Зворотний зв’язок»: що вийшло, що найскладніше, як почуваєтесь.

Послідовність вивчення елементів у тренувальному процесі є критично важливою. Базові вправи (перекати, упори, стійки, згинання) закладають м’язову пам’ять, контроль положення тіла, координацію рухів. Лише після їх засвоєння доцільно переходити до стрибків з обертами, динамічних пірамід, складних підтримок.

Навчання складних дій відбувається через:

- спрощення руху (зниження швидкості, висоти, залучення допомоги);
- моделювання (на батуті, у спеціальних поясах);
- формування зв’язок (дві-три дії в одній комбінації);
- багаторазове повторення в умовах поступово змінюваного середовища.

Висновки. Структуризація акробатичного заняття на підготовчу, основну та завершальну частини є педагогічно обґрунтованим підходом, що забезпечує ефективність навчання, безпечність виконання вправ і цілісність тренувального процесу. Підготовча частина має забезпечити всебічну активацію організму,

налаштування на роботу та підготовку опорно-рухового апарату до складних дій. Основна частина повинна реалізовувати поступовий перехід від засвоєння базових технік до ускладнених рухів та комбінацій, що відповідає принципу прогресивного навчання. Завершальна частина заняття відіграє важливу роль у відновленні організму, стабілізації психофізіологічного стану спортсмена та формуванні позитивної мотивації.

Вивчення складнокоординаційних дій повинно здійснюватися поетапно: від ізольованих елементів до комбінацій, із застосуванням допоміжних засобів, у зниженому темпі та підвищеної контрольованості. Побудова заняття повинна враховувати індивідуальні та вікові особливості спортсменів, рівень підготовленості, спеціалізацію та обов'язково ґрунтуватися на засадах педагогічної доцільності, варіативності та безпеки.

Список використаних джерел

1. Шиян Б. М. *Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посіб.* Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2011. 376 с.
2. Іванова Н. В. Методичні аспекти побудови тренувального заняття у спортивній акробатиці. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2020. № 2. С. 92-97.
3. Балицький А. С. Вікові та індивідуальні особливості побудови навчального процесу в акробатиці. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2017. № 3. С. 45-49.
4. Ковальчук О. Л. Роль завершальної частини тренувального заняття в акробатиці. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2021. № 2. С. 58-61.
5. Шинкарьова О. Д. Спеціальні принципи в системі підготовки спортсменів. Матер. II Міжнародної науково-практичної конференції *«Наука і освіта в глобальному та національному вимірах: виклики, загрози, перспективи розвитку»*. Луганський національний університет імені Тараса Шевченка. Полтава-Лубни-Миргород. 2023. С. 185-188. URL: https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1uDo5GgYsZLh1QX6Q51jWeVduFedDl9sV
6. Vachon B., Montpetit J., Boudreault B. Structuring effective gymnastics and acrobatics sessions for progressive motor learning. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Vol. 18(4). P. 2396-2403.
7. Yeadon M. R. Biomechanical aspects of somersaulting: principles for learning complex movements. *Sports Biomechanics*. 2020. Vol. 19(1). P. 101-114.

ОПТИМІЗАЦІЯ СПІВВІДНОШЕННЯ НАВАНТАЖЕННЯ Й ВІДПОЧИНКУ В МЕТОДАХ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Гончаренко Володимир Іванович,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.

Міщенко Олександр Володимирович,
в. о завідувача кафедри олімпійського та професійного спорту,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.

Ефективність сучасного спортивного тренування значною мірою залежить від грамотного регулювання співвідношення між фізичним навантаженням і відпочинком. Ці два компоненти є не просто складовими тренувального процесу, а взаємопов'язаними механізмами, що визначають адаптацію організму до навантаження, рівень працездатності, динаміку функціонального стану спортсмена та кінцевий результат підготовки. У класичній теорії спорту фізичне навантаження розглядається як провокуючий фактор адаптаційних змін, тоді як відпочинок – як відновлювальна фаза, під час якої реалізується ефект суперкомпенсації (Бомпа, 2015).

В умовах інтенсивної тренувальної діяльності, особливо у видах спорту з великою об'ємною або інтенсивною роботою, порушення балансу між цими складовими призводить до зниження результативності, перевтоми, функціонального перетренування та зрештою – до спортивного регресу. Тому ключовим завданням тренера є оптимізація тренувального навантаження з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена, фази річного циклу, поточного стану підготовленості, а також особливостей виду спорту.

У сучасній практиці спостерігається тенденція до використання варіативних методів регулювання навантаження й відпочинку: хвильової періодизації, модульних схем, мікроциклів із маніпуляцією щільністю тренувань. Водночас зростає роль засобів об'єктивного моніторингу: трекінгу ЧСС, біохімічних маркерів стомлення, показників серцево-судинної та гормональної систем. Це відкриває нові можливості для науково обґрунтованого підходу до тренувального процесу, в якому відпочинок перестає бути «пасивною паузою» і перетворюється на активно керований

ресурс підвищення спортивної форми.

Фізичне навантаження й відпочинок є фундаментальними складовими тренувального процесу, що формують адаптаційну реакцію організму на зростаючі вимоги у спорті високих досягнень. У науковій та практичній літературі фізичне навантаження визначається як зовнішній стимул, який впливає на функціональні системи організму, викликаючи коротко- та довгострокові фізіологічні зміни (Лях, 2021). Ці зміни реалізуються в процесі адаптації, що безпосередньо залежить від умов відпочинку – часу, якості, характеру та тривалості відновлення.

З позицій загальної теорії адаптації (Сельє), ефективне тренування передбачає чергування фаз навантаження, короткочасного стомлення, суперкомпенсації та стабілізації результату. У разі порушення цієї динаміки – зокрем, при надмірному або тривалому навантаженні без відповідної фази відновлення розвивається феномен перевтоми, функціонального перенавантаження або перетренованості (Bompa, 2015; Kraemer & Fleck, 2020).

Важливим теоретичним аспектом є класифікація відпочинку. У спортивній практиці виокремлюють пасивний, активний, внутрішньоцикловий і міжцикловий відпочинок. Пасивний відпочинок передбачає повне припинення фізичної активності і застосовується переважно після екстремальних навантажень або в завершальних фазах мікро- і мезоциклів. Активний відпочинок, навпаки, базується на виконанні рухової діяльності низької інтенсивності та сприяє швидшому виведенню метаболітів, зменшенню м’язового напруження й покращенню психофізіологічного стану спортсмена (Дутчак, 2023).

Іншою важливою методичною проблемою є дозування навантаження – тобто кількісно-якісна характеристика тренувальної дії. Тренувальне навантаження описується за параметрами: обсяг (тривалість, частота, кількість повторень), інтенсивність (відсоток від максимальних можливостей), щільність (співвідношення часу навантаження і відпочинку), характер навантаження (статичне, динамічне, змішане) та емоційне навантаження. Усі ці характеристики мають враховуватися при побудові співвідношення з відпочинком.

Оптимізація цього співвідношення також залежить від етапу підготовки. На початковому етапі перевага надається загальній фізичній підготовці та формуванню базової витривалості, що передбачає чергування навантажень середньої інтенсивності з активним відпочинком. У змагальному періоді, навпаки, використовуються більш агресивні схеми: високі навантаження, інтервальні мікроцикли, скорочений час відновлення – з одночасною мобілізацією резервів (Kanygin et al., 2021).

Результати досліджень засвідчують, що правильно організоване

співвідношення «навантаження – відпочинок» сприяє підвищенню адаптаційного потенціалу, зменшенню ризику перетренованості, стабілізації показників функціонального стану, збереженню психоемоційного балансу та загальному зростанню спортивної результативності (Микитюк, 2022; Bianco et al., 2020).

У сучасній теорії спортивного тренування мікроцикл є найменшою завершеною структурною одиницею планування, в межах якої відбувається реалізація певного обсягу та інтенсивності фізичного навантаження з подальшим відновленням. Як правило, тривалість мікроциклу становить 7 днів, що відповідає календарному тижню, однак у практиці використовуються і скорочені або подовжені варіанти. Вибір структури мікроциклу залежить від етапу підготовки, рівня кваліфікації спортсмена, календаря змагань та особливостей відновлювальних можливостей організму.

Класичний підхід до побудови мікроциклів передбачає чергування днів із різним тренувальним навантаженням: високим, середнім і низьким. Для оптимізації відновлення у межах мікроциклу доцільно впроваджувати дні активного або повного відпочинку, які забезпечують ефективну компенсацію фізіологічних витрат, стимулюють процеси суперкомпенсації та сприяють стабілізації адаптаційної відповіді. Зазвичай мікроцикл включає від 1 до 2 днів повного або часткового відпочинку. У дні активного відновлення застосовуються низькоінтенсивні засоби: плавання, дихальна гімнастика, розтяжка, йога, масаж, психорегулятивні техніки.

Приклад побудови оптимізованого тижневого мікроциклу для спортсменів загальної підготовки демонструє поєднання силових, технічних і функціональних тренувань із включенням активних і пасивних форм відпочинку. Така схема дозволяє уникати кумулятивного стомлення, підтримувати високий рівень працездатності протягом тижня, мінімізувати ризики перенавантаження та створити умови для планомірного підвищення спортивної форми (табл. 1).

Оптимізація полягає у чергуванні «висока інтенсивність – середня – відновлення», що дає змогу уникнути хронічної втоми.

У відновлювальні дні рекомендовано застосовувати масаж, гідротерапію, дихальні практики.

Неділя – стратегічний відпочинок, важливий для суперкомпенсації.

У процесі побудови мікроциклів важливо враховувати не лише добове розміщення навантажень, а й їх внутрішньозанятійну щільність, тобто частоту чергування робочих і відновлювальних інтервалів протягом одного тренування. Наприклад, при інтервальному методі тренування зі змінною інтенсивністю передбачаються фазові паузи між підходами або серіями, які заздалегідь плануються залежно від поставлених завдань. Це дозволяє більш гнучко

адаптувати навантаження до індивідуального функціонального стану спортсмена та уникати надмірного фізіологічного напруження.

Таблиця 1

Приклад мікроциклу з оптимізованим співвідношенням «навантаження – відпочинок»

День тижня	Характер навантаження	Основне тренувальне завдання	Інтенсив-ність	Трива-лість	Примітки
Понеділок	Інтенсивне тренування	Силова підготовка + спеціальна витривалість	Висока	90 хв	Використання вільних ваг, робота з опором
Вівторок	Помірне навантаження	Техніко-тактична підготовка	Середня	75 хв	Робота в парах, ігрові ситуації
Середа	Інтенсивне тренування	Інтервальні вправи (аеробні + анаеробні)	Висока	90 хв	Акцент на розвиток кардіореспіраторної витривалості
Четвер	Відновлювальний день	Пасивний та активний відпочинок (сауна, розтяжка)	Низька	60 хв	Дихальні вправи, йога
П’ятниця	Помірне навантаження	Технічне відпрацювання елементів	Середня	70 хв	Фокус на індивідуальні технічні завдання
Субота	Інтенсивне тренування	Змагальне моделювання + спаринги	Висока	100 хв	Психофізіологічна стійкість, адаптація до стресу
Неділя	Повноцінний відпочинок	Пасивне відновлення	–	–	Сон, харчування, відновлювальні процедури

Сформовано авторами

Окремого значення набуває використання засобів об’єктивного контролю відновлення, таких як оцінка частоти серцевих скорочень у стані спокою, варіабельності серцевого ритму, відчуття суб’єктивної втоми, біохімічні маркери тощо. Вони дають можливість оперативно коригувати мікроцикли залежно від індивідуальної реакції на навантаження та забезпечити високий рівень ефективності тренувального процесу в цілому.

Таким чином, методично обґрунтоване поєднання навантаження та відпочинку в межах мікроциклу є ключовою умовою успішної адаптації, підтримки спортивної форми та попередження перевантаження в процесі довготривалої підготовки.

Висновки. Роль співвідношення між фізичним навантаженням та відпочинком у спортивному тренуванні є надзвичайно важливою з огляду на ефективність функціональних адаптацій, стабільність спортивної форми та профілактику перевантаження. Взаємодія цих двох компонентів визначає якість відновлювальних процесів, динаміку суперкомпенсації та загальний рівень працездатності спортсмена. Теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що раціональне чергування навантаження й відпочинку є не лише методичним прийомом, а й принципом побудови тренувального процесу.

Застосування індивідуалізованих мікроциклів, використання активного відпочинку, а також впровадження засобів об'єктивного контролю дають змогу адаптувати навантаження до функціонального стану спортсмена, забезпечуючи стійкий прогрес спортивних результатів. Раціональна побудова тренувального мікроциклу з урахуванням періодів відновлення сприяє збереженню здоров'я, зниженню ризику перетренованості та підвищенню мотивації до систематичних занять.

Список використаних джерел

1. Бомпа Т. Періодизація. Теорія та методологія тренування. К.: Олімпійська література, 2015. 344 с.
2. Дутчак М. В., Плахута С. М. Моніторинг функціонального стану важкоатлетів у процесі підготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2023. № 1. С. 43-49.
3. Лях В. І., Радченко Л. П. Теорія і методика спортивного тренування. К.: Олімпійська література, 2021. 376 с.
4. Микитюк А. О. Адаптаційні реакції організму спортсменів на силове навантаження. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* 2022. № 7. С. 102-108.
5. Bianco A., Thomas E., Tabben M. et al. Performance and training characteristics in weightlifting: an integrative review. *Sports.* 2020. 8(10): 134. DOI:10.3390/sports8100134.
6. Kanygin A., Korobeynikov G., Chernozub A. The system of training control in weightlifting. *Journal of Physical Education and Sport.* 2021. Vol. 21, No. 6. P. 3365-3372.
7. Kraemer W. J., Fleck S. J. Optimizing strength training. Champaign, IL: *Human Kinetics*, 2020. 284 p.

МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Гордієнко Павло Юрійович,
заступник директора з навчальної роботи, аспірант,
викладач кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Дембовський Юрій Миколайович,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Питання побудови тренувального процесу у дитячо-юнацькому баскетболі досить широко висвітлюється у працях як українських, так і зарубіжних авторів. Зокрема, В. М. Платонов (2015) зазначає, що початковий етап підготовки є базовим у системі багаторічного спортивного вдосконалення, оскільки на цьому етапі відбувається інтенсивне формування координаційних здібностей, розвиток загальної фізичної підготовленості та засвоєння елементів техніки.

На думку М. І. Пітина (2018), специфіка побудови тренувань для дітей молодшого шкільного віку (9-12 років) полягає у необхідності поєднання навчально-розвивальних, ігрових та оздоровчих форм роботи. Автор підкреслює важливість врахування психофізіологічних особливостей цієї вікової групи: низька здатність до тривалого зосередження уваги, підвищена емоційність, потреба у частій зміні діяльності.

Ефективність підготовки юних спортсменів значною мірою залежить від розвитку «базової моторики» – сили, швидкості, витривалості, рухливості та координації – на фоні мінімального психофізіологічного стресу. Водночас занадто рання спеціалізація, особливо в ігрових видах спорту, може пригнічувати розвиток загальної рухової культури.

У дослідженнях зарубіжних фахівців (Grosser M., Zimmermann M., 2005; Bompa T., 2009 та ін.) розкрито важливість періодизації тренувального процесу, варіативності навантаження, використання багатокомпонентних ігрових методик на початковому етапі навчання. Наголошується на тому, що структура тренування повинна бути адаптована до когнітивного розвитку дитини: завдання мають бути чіткими, візуалізованими та мотиваційно привабливими.

У наукових роботах В. Гончара, М. Кратінова (2017), О. Єрмакова (2014), присвячених специфіці дитячого баскетболу, виокремлюється низка ключових принципів побудови тренувань: пріоритет ігрового підходу; поетапне формування технічних дій (від простого до складного); розвиток рухових якостей у контексті баскетбольної діяльності; педагогічна доцільність використання змагальних і ситуаційних вправ.

Аналіз джерел свідчить про те, що ефективна методика тренувань на початковому етапі повинна базуватись на поєднанні загальної фізичної підготовки з поступовим оволодінням елементами техніки, урахуванням індивідуальних можливостей дітей, застосуванням ігрових форм та створенням позитивного емоційного фону занять.

Етап початкової підготовки у баскетболі охоплює віковий діапазон 9-12 років, є критично важливим для формування основ майбутньої спортивної майстерності. У цей період організм дитини зазнає значних морфофункціональних змін, які визначають як потенціал до навчання, так і специфіку побудови тренувального процесу.

У віці 9-12 років відзначається активний розвиток нервово-м’язової системи, покращення міжм’язової координації, підвищення гнучкості та рухливості у суглобах. Цей період вважається оптимальним для розвитку швидкісно-силових якостей, гнучкості та координації рухів, що є фундаментальними для засвоєння технічних елементів баскетболу (Пітин М. І., 2018; Bompa T., 2009).

Дослідження свідчать, що систематичні заняття баскетболом сприяють гармонійному фізичному розвитку дитини, особливо у сферах витривалості, швидкості реакції, сили м’язів ніг, спритності та просторової орієнтації (Ommundsen Y., 2005). Водночас надмірне або передчасне спеціалізоване навантаження може призвести до перевантаження опорно-рухового апарату, порушення постави та втрати інтересу до занять.

У цьому віці діти мають високу здатність до формування нових рухових навичок завдяки пластичності центральної нервової системи. Тому особливу увагу слід приділяти формуванню правильної техніки володіння м’ячем (ведення, передача, кидок), опануванню базових ігрових дій (захист, переміщення, вибір позиції) у максимально спрощених умовах.

Методика навчання повинна передбачати поступовий перехід від ізольованих вправ до умовно-ігрових і змагальних ситуацій, які сприяють переносу технічних дій у гру. При цьому важливо дотримуватись принципу поетапності й доступності, не допускаючи механічного заучування рухів без усвідомлення їх змісту.

Діти 9-12 років характеризуються підвищеною емоційною збудливістю, потребою в постійному підкріпленні мотивації та схильністю до змагальності.

Для підтримки інтересу до тренувань доцільно широко застосовувати ігрові методи, елементи сюжетності, командні змагання та заохочення.

Когнітивні можливості дітей цього віку дозволяють формувати початкові навички тактичного мислення, розуміння правил гри, вивчення елементарних командних дій. У цьому віці доречно вводити прості тактичні ситуації – «один проти одного», «два на два», які вчать приймати рішення в умовах обмеженого часу (табл. 1).

Таблиця 1.

Основні вікові особливості та тренувальні акценти у підготовці юних баскетболістів (9-12 років)

Сфера розвитку	Вікові особливості	Тренувальні акценти
Фізичний розвиток	Активний розвиток координації, гнучкості, швидкісно-силових якостей	Вправи на спритність, швидкість, реакцію, загальна фізична підготовка, ігрова моторика
Технічна підготовка	Висока здатність до засвоєння рухових навичок, пластичність нервової системи	Формування базових елементів техніки: ведення, передача, кидок, пересування
Тактичне мислення	Початковий рівень абстрактного мислення, здатність до розпізнавання ігрових ситуацій	Розвиток елементарного тактичного мислення: «1 на 1», «2 на 2», вибір позиції
Психоемоційна сфера	Потреба в емоціях, увага короткочасна, схильність до змагальності	Ігрові форми занять, часта зміна видів діяльності, міні-змагання, командна робота
Мотиваційна складова	Висока роль зовнішньої мотивації, потреба у визнанні, залежність від емоційного фону	Використання ігрових сюжетів, заохочення, зворотний зв’язок, рольова участь у грі

Сформовано авторами

Методика підготовки юних баскетболістів у віці 9-12 років повинна ґрунтуватися на поєднанні різноманітних підходів до навчання, з урахуванням принципів вікової педагогіки, фізіологічної доцільності та ігрової мотивації.

Основна мета – не стільки досягнення спортивного результату, скільки закладення фундаменту для подальшого вдосконалення шляхом формування стійкої мотивації до занять, засвоєння базових технічних і тактичних навичок, розвитку основних рухових якостей.

На початковому етапі ефективними є такі педагогічні методи:

Ігровий метод – домінуючий у роботі з дітьми цього віку. Він забезпечує високу мотивацію, сприяє формуванню позитивного ставлення до тренувань, розвиває навички командної взаємодії. Через малі ігри, сюжетні завдання та елементи змагання відбувається природне навчання.

Пояснювально-поведінковий метод використовується для введення нових

технічних елементів, правил та організації групової діяльності. Підходить для коротких інструкцій перед виконанням вправ.

Метод повторного виконання доцільний при закріпленні рухових навичок, особливо в простих технічних вправах (кидання, ведення, передача). Повторення має супроводжуватись корекцією помилок та зворотним зв'язком від тренера.

Імітаційно-ігровий метод дає змогу відтворювати змагальні ситуації в умовах тренування, дозволяє застосовувати технічні й тактичні елементи в динаміці.

Метод колового тренування може застосовуватись у роботі з фізичної підготовки: вправи виконуються на станціях з різним спрямуванням (спритність, сила, координація).

До основних засобів підготовки належать:

Фізичні вправи загального розвитку (біг, стрибки, естафети, вправи з вагою тіла) – сприяють розвитку витривалості, сили, координації;

Спеціальні вправи з м'ячем – ведення, передачі, кидки в кільце, ловіння, обігрування перешкод;

Ігрові завдання включають вправи типу «1 на 1», «2 на 2», рухливі командні ігри, сюжетні ігри, що імітують ігрову ситуацію в баскетболі;

Релаксаційні вправи та вправи на розтяжку використовуються в заключній частині занять, сприяють відновленню і збереженню гнучкості;

Візуальні матеріали та демонстрації – відеопокази, розбір помилок, демонстрація вправ тренером або досвідченим гравцем.

Ефективність методів і засобів значною мірою залежить від емоційного клімату тренування, підтримки позитивного настрою, індивідуального підходу до кожного учасника та регулярного зворотного зв'язку.

Висновки. На етапі початкової підготовки юних баскетболістів особливе значення має формування всебічної бази для подальшого вдосконалення спортивної майстерності. Проведене теоретичне дослідження підтвердило, що ефективність тренувального процесу залежить від урахування вікових, фізіологічних та психоемоційних особливостей дітей 9-12 років, а також від доцільного поєднання методів і засобів навчання.

Тренування повинні бути спрямовані на розвиток координаційних здібностей, загальної моторики, формування основних технічних навичок баскетболу та елементарного тактичного мислення. Структура заняття має включати підготовчу, навчальну, ігрову та заключну частини, які логічно й динамічно поєднуються між собою. Особливу увагу слід приділяти мотивації дітей до занять, підтриманню позитивного емоційного фону, використанню ігрових і змагальних форм роботи.

Список використаних джерел

1. Гончар В. М., Кратінов М. І. Теорія і методика баскетболу. Х.: ХДАФК, 2017. 220 с.
2. Дубина Н. Р., Войтенко О. А., Антонюк О. А.. Спортивні ігри: Баскетбол з методикою викладання: методичні вказівки. К.: КНУБА, Талком, 2024. 21 с. https://repositary.knuba.edu.ua/server/api/core/bitstreams/f2ecd509-3521-4d6d-bbf0-8736b76dffa9/content
3. Єрмаков С. С. Педагогічні основи формування рухової діяльності у дітей молодшого шкільного віку. К.: НУФВСУ, 2014. 280 с.
4. Мітова О. О., Грюкова В. В. Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання. Дніпропетровськ. Видавництво «Інновація», 2016. 110 с. http://www.infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-32-L1-16.pdf
5. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті: загальна теорія і її практичне застосування. К.: Олімпійська література, 2015. 680 с.
6. Пітин М. І. Теорія і методика спортивної підготовки: навч. посібник. Львів: ЛДУФК, 2018. 320 с.
7. Bompa T., Haff G. Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign: *Human Kinetics,* 2009. 400 p.
8. Ommundsen Y. Children's sport participation and withdrawal from sport: The influence of motivational climate, perceived competence, and coach behavior. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 2005.
9. Grosser M., Zimmermann M. Konditionstraining: Grundlagen – Methoden – Trainingssteuerung. Aachen: Meyer & Meyer Verlag, 2005. 304 S.

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Гращенкова Жанна Вікторівна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри олімпійського і професійного спорту,
Харківська державна академія фізичної культури,
м. Харків, Україна.

Дитячо-юнацький спорт є ключовою ланкою у структурі багаторічної спортивної підготовки, що забезпечує не лише формування основ фізичної культури особистості, а й становлення резерву для вищого спортивного рівня. Його значення полягає у комплексному впливі на фізичний, психоемоційний і соціальний розвиток підлітків, а також у формуванні мотивації до активного способу життя та змагальної діяльності.

Питання ефективної організації тренувального процесу в юному віці широко досліджуються як в українській науковій традиції (Л.П. Сергієнко, В.В. Гейтенко), так і в міжнародному контексті. Зокрема, Т. Bompa обґрунтовує концепцію довгострокової атлетичної підготовки (Long-Term Athlete Development, LTAD), яка є основою сучасного бачення вікової етапності тренування. P. Malina наголошує на важливості урахування біологічного віку та гетерохронного розвитку у дітей, а I. Balyi акцентує на ранньому формуванні рухового інтелекту в умовах змінного тренувального навантаження. C. Lloyd та J. Oliver розвивають ідеї щодо моторного навчання, безпечного розвитку сили та координації у дітей і підлітків.

Сучасні виклики вимагають переосмислення традиційних підходів до організації навчально-тренувального процесу, адаптації методичних засобів до індивідуальних потреб дитини, а також впровадження інноваційних технологій. Як свідчать праці українських і зарубіжних дослідників, ефективна система підготовки в дитячо-юнацькому спорті має базуватися на науково обґрунтованих принципах, спрямованих на гармонійний розвиток фізичних якостей і техніко-тактичних умінь юних спортсменів.

Дитячо-юнацький спорт як складова спортивної діяльності має власну педагогічну, фізіологічну та психологічну специфіку, що відрізняє його від дорослого спорту. Науково обґрунтована підготовка дітей і підлітків до змагальної діяльності повинна здійснюватися з урахуванням вікових закономірностей розвитку, а також індивідуальних особливостей кожної дитини (Гейтенко, 2020).

Згідно з Л.П. Сергієнком, основою організації багаторічної підготовки

юних спортсменів є такі ключові принципи:

Вікова адекватність – відповідність навантажень анатомо-фізіологічним можливостям дитини;

Безперервність і поступовість – систематичний перехід від простих до складніших рухових дій та форм тренування;

Індивідуалізація – урахування морфологічних, психологічних і функціональних характеристик;

Варіативність – урізноманітнення методів, засобів, форм занять для підвищення мотивації та уникнення монотонності;

Безпека і профілактика перенавантаження – пріоритет збереження здоров'я над спортивним результатом (Сергієнко, 2016).

Як зазначає В.В. Гейтенко, структура спортивної підготовки в дитячо-юнацькому спорті передбачає декілька етапів:

1. Початкове навчання (7-9 років) – формування інтересу до спорту, опанування основних рухових навичок, розвиток базових фізичних якостей;
2. Попередня базова підготовка (10-13 років) – вдосконалення техніки, розвиток спеціальних фізичних якостей, участь у змаганнях навчального характеру;
3. Спеціалізована базова підготовка (14-16 років) – інтенсифікація тренувального процесу, акцент на техніко-тактичній майстерності, цілеспрямоване формування спортивного результату;
4. Підготовка до вищих досягнень (від 17 років) – перехід на рівень спортивної спеціалізації з орієнтацією на високі результати (Гейтенко, 2020).

Організація занять у дитячо-юнацькому спорті вимагає ретельного урахування таких факторів: нестабільність нервової системи, висока емоційна збудливість, залежність від зовнішньої мотивації; гетерохронність розвитку, тобто нерівномірне дозрівання різних систем організму; пластичність адаптаційних механізмів, що сприяє швидкому навчанню, але потребує обережного дозування навантажень; провідна роль гри, змагальності та позитивного емоційного фону для формування стійкого інтересу до занять.

Таким чином, ефективність дитячо-юнацького спорту залежить від узгодженості педагогічних принципів, вікових закономірностей розвитку та науково обґрунтованої методики побудови навчально-тренувального процесу.

Методика підготовки юних спортсменів вимагає ретельного добору засобів, методів і форм організації занять, які відповідають не лише специфіці обраного виду спорту, а й віковим, фізичним та психологічним особливостям дітей. Ключовим завданням тренера або викладача є створення такого навчального середовища, яке стимулює розвиток основних фізичних якостей, формує правильну техніку, розвиває змагальні навички, але не шкодить здоров'ю.

Основні методи, рекомендовані для дитячо-юнацького спорту:

Ігровий метод – особливо ефективний на етапі початкової підготовки. Через гру дитина вчиться рухатися, змагатися, дотримуватись правил. Формується емоційно-позитивне ставлення до тренування.

Фронтальний метод – дозволяє одночасно задіяти групу дітей, виконуючи однакові завдання. Застосовується для відпрацювання техніки або загальнорозвивальних вправ.

Груповий і диференційований підхід – особливо актуальний при роботі з неоднорідним контингентом (за віком, рівнем розвитку, рівнем технічної підготовки).

Індивідуальний метод – використовується для роботи з талановитими або відстаючими спортсменами; акцентується на врахуванні психофізіологічних характеристик конкретної дитини.

Змагальний метод – вводиться поступово, з урахуванням емоційної готовності, і використовується як потужний мотиваційний чинник.

До засобів підготовки належать:

Загальнорозвивальні вправи – сприяють формуванню рухової бази, розвитку витривалості, координації, сили;

Спеціально-підготовчі вправи – максимально наближені до змагальної діяльності, формують технічну й тактичну базу;

Коригувальні вправи – спрямовані на виправлення помилок техніки, поліпшення постави, профілактику перенавантаження;

Імітаційні вправи – дозволяють формувати правильні рухові образи за зниженого навантаження.

Як наголошує Л. П. Сергієнко, обсяг і інтенсивність навантаження у дитячо-юнацькому спорті мають бути оптимальними, а не максимальними. Важливо дотримуватись співвідношення роботи і відпочинку, уникати одноманітності, забезпечити зміну видів діяльності протягом одного заняття.

Дитячо-юнацький спорт є важливою складовою системи фізичного виховання та підготовки спортивного резерву, що вимагає науково обґрунтованого підходу до формування рухових навичок, розвитку фізичних якостей і виховання особистісних рис у дітей та підлітків.

Висновки. Теоретичні засади організації тренувального процесу базуються на принципах вікової доцільності, поступовості, індивідуалізації, варіативності та збереження здоров’я. Їх реалізація забезпечує формування ефективної моделі підготовки юного спортсмена.

Методика дитячо-юнацького тренування повинна враховувати психофізіологічні особливості дітей, специфіку адаптаційних процесів, а також потребу у формуванні позитивного ставлення до занять. Оптимальне поєднання ігрових, фронтальних, індивідуальних та змагальних методів є запорукою

успішного навчання.

Використання загальнорозвивальних, спеціально-підготовчих та імітаційних вправ сприяє комплексному розвитку дітей, формує основу для спеціалізації у конкретному виді спорту та знижує ризики травматизму і перенавантаження.

Список використаних джерел

1. Бєлий С. П., Гращенкова Ж. В. Комунікативна компетентність як професійна складова сучасного тренера з плавання. *Наукові інновації та передові технології.* № 10(38), 2024. С. 532-541. https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-10(38)-532-541
2. Гейтенко В. В. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту: навчально-методичний комплекс. Краматорськ: Донбаська державна машинобудівна академія, 2020. 265 с.
3. Гращенкова Ж., Шутєєв В., Ленська О. Зміст професійної компетентності майбутніх магістрів з фізичної культури. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах:* зб. наук. праць. Запоріжжя: Вид-во Класичного приватного університету. 2020. Вип. 6. С. 36-39.
4. Грибан Г. П. Професійно-комунікативна компетентність як одна з вимог форму-вання особистості сучасного тренера. *Науковий часопис Українського державного універ-ситету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2023. Випуск 3К (162). С. 109-113.
5. Сергієнко Л. П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту. Підручник. Київ: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.
6. Bompa T. O., Haff G. G. Periodization: Theory and Methodology of Training. 6th ed. Champaign, IL: *Human Kinetics,* 2009. 411 p.
7. Balyi I., Way R., Higgs C. Long-Term Athlete Development. Champaign, IL: *Human Kinetics*, 2013. 296 p.
8. Malina R. M., Bouchard C., Bar-Or O. Growth, Maturation, and Physical Activity. 2nd ed. Champaign, IL: *Human Kinetics,* 2004. 712 p.
9. Lloyd R. S., Oliver J. L. Strength and Conditioning for Young Athletes: Science and Application. London: Routledge, 2013. 288 p.

ТЕХНІКО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ГИРЬОВОМУ СПОРТІ

Губар Вадим Володимирович
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Дубовой Володимир Володимирович,
Майстер спорту України, доктор філософії з професійної освіти,
старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Науковий керівник:
Дубовой Олександр Володимирович,
Майстер спорту України міжнародного класу,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Гирьовий спорт – це один із традиційних видів спортивної діяльності, що активно розвивається в Україні та має усталені традиції, науково обґрунтовану систему підготовки і чітко визначені правила проведення змагань. Високий рівень розвитку сучасного гирьового спорту передбачає значну технічну підготовленість спортсменів, раціональний розподіл навантажень, ефективне використання фізичних якостей, таких як сила, витривалість, гнучкість та координація рухів.

В Україні змагання з гирьового спорту організовуються за програмами класичного двоборства та довгого циклу. Використовуються гирі вагою 16, 24 та 32 кг. Програма класичного двоборства складається з двох вправ, поштовху двох гир від грудей та ривка гирі однією й іншою рукою по черзі без перерв на відпочинок. Учасники розподіляються за ваговими категоріями: до 63 кг, до 68 кг, до 73 кг, до 78 кг, до 85 кг, до 95 кг та понад 95 кг (Андрейчук, 2007).

Поштовх двох гирь – технічно складна вправа, що вимагає високого рівня координації рухів, достатньої сили, витривалості та особливої гнучкості суглобово-м’язового апарату спортсмена. Під час виконання цієї вправи

спортсмен займає стартове положення, у якому тулуб і ноги повністю випрямлені, а гирі утримуються на передпліччях із ліктями, притиснутими до тулуба. Техніка поштовху передбачає виконання циклу послідовних рухів (взяття гирь на груди, прийняття вихідного положення перед виштовхуванням, підсід, активне виштовхування гирь угору, другий підсід для фіксації ваги та повернення гирь у вихідне положення на груди) (Андрейчук, 2007).

При навчанні техніки поштовху особливу увагу приділяють вихідному положенню перед виштовхуванням, адже саме від правильної позиції спортсмена багато в чому залежить кінцевий результат. Важливо, щоб у момент перед виштовхуванням ноги були розташовані на ширині плечей, тулуб і ноги випрямлені, лікті щільно притиснуті до корпусу, а м'язи максимально активізовані. Помилками початківців зазвичай є підняті лікті, надмірний нахил тулуба вперед чи назад, зігнуті ноги або розслаблена поперек. Оптимальне положення перед виштовхуванням можна порівняти з натягнутою пружиною, що дозволяє створити достатню силу й швидкість для виштовхування гирь угору (Лаврентьєв, Крупеня та ін., 2022).

При виконанні поштовху важливо наголошувати, що основну роботу повинні виконувати саме м'язи ніг та тулуба, а не рук. Більшість початківців, особливо на початкових етапах тренувань, намагаються активно «дотискати» гирі руками, що порушує загальну структуру руху й швидко виснажує м'язи рук. Виштовхування має здійснюватися за рахунок різкого випрямлення ніг із виходом на носки, створюючи достатню інерцію, щоб гирі піднялися на необхідну висоту. Другий підсід, що виконується спортсменом під час фіксації гирь угорі, дозволяє «підхопити» гирі в «мертвій точці», використовуючи силу та пружність м'язів ніг і спини, та зафіксувати їх у стабільному положенні. Після цього спортсмен повертає гирі назад на груди, пом'якшуючи їхнє падіння за рахунок згинання ніг (Пічугін, 2011).

Техніка виконання ривка передбачає одноразовий безперервний рух, у якому гиря піднімається однією рукою від низу до повного випрямлення руки нагорі. Основні технічні елементи ривка включають замах, підрив гирі активним рухом ніг та тулуба, своєчасний підсід і плавну фіксацію гирі над головою. Особливу увагу при виконанні ривка варто приділити правильному положенню ніг і спини спортсмена. Тулуб під час замаху та підриву має бути випрямленим, перебуваючи під оптимальним кутом близько 60-65° до стегон. Активна робота ніг і тулуба при підриві є вирішальною для створення необхідного прискорення гирі (Грибан, Пронтенко, 2014).

При виконанні ривка досить поширеними є помилки початківців, зокрема віддалення гирі далеко від тіла під час руху вгору, недостатнє згинання руки в лікті перед фіксацією чи надто різке приземлення гирі на передпліччя. Щоб запобігти таким помилкам, слід проводити систематичні вправи, орієнтовані на

вдосконалення координації та точності рухів, поступово ускладнюючи їхню технічну складність (Грибан, 2013).

Важливо наголосити, що досягнення високих результатів у гирьовому спорті неможливе лише завдяки фізичній силі спортсмена. Саме технічна майстерність, економне витрачання енергії, вміння раціонально розподіляти фізичні зусилля й ефективно використовувати природні важелі власного тіла визначають спортивний результат. З огляду на це процес підготовки у гирьовому спорті має бути комплексним, поєднуючи вдосконалення техніки з розвитком фізичних якостей і функціональних можливостей (Пронтенко, Романчук та ін., 2020)

Висновки. Таким чином, змагальна діяльність у гирьовому спорті вимагає комплексного підходу, де ключову роль відіграє технічна підготовленість спортсменів. Навчання вправам двоборства – поштовху та ривку – повинно ґрунтуватися на послідовному, методичному освоєнні окремих елементів, що дозволяє уникнути типових помилок, ефективніше використовувати силу, витривалість і гнучкість спортсменів. Раціональна техніка, підкріплена адекватним розвитком фізичних якостей та ретельним контролем тренувального процесу, створює передумови для досягнення високих результатів у гирьовому спорті, забезпечує стабільність виступів на змаганнях та сприяє розвитку цього виду спорту в Україні.

Список використаних джерел

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту: навч. посіб. Львів: Тріада плюс, 2007. 500 с.

2. Грибан Г. П. Основи підготовки у гирьовому спорті: навч.-метод. посіб. Житомир: Вид-во «Рута», 2013. 100с

3. Грибан Г. П., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах: навч. посібн. Житомир: Вид-во «Рута», 2014. 400с.

4. Лаврентьєв О., Крупеня С., Головащенко Р., Сергієнко Ю., Антоненко С. Організація навчально-тренувальної діяльності спортсменів-гирьовиків у змагальній вправі ривок. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* 2022. Вип. 12(158). С. 65-70.

5. Пічугін М. Ф. Гирьовий спорт: навч.-метод. посіб. Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. 880 с.

6. Пронтенко К. В., Романчук С. В., Андрейчук В. Я., Лесько О. М., Ролюк О. М., Климович В. М., Поцілуйко П. О., Шутка Г. І., Решетило С. О. Побудова тренувального процесу гирьовиків на етапі попередньої базової підготовки. *Молода спортивна наука України*. 2020. Вип. 18. С. 38-43.

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ

Дмитренко Світлана Миколаївна
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання,
факультет фізичного виховання і спорту,
Вінницький державний педагогічний університет імені
Михайла Коцюбинського, м. Вінниця, Україна

Фріз Федір Федорович,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «А7 Фізична культура і спорт»,
факультет фізичного виховання і спорту,
Вінницький державний педагогічний університет імені
Михайла Коцюбинського, м. Вінниця, Україна

Анотація. У статті розглянуто основні принципи і специфіку підготовки кваліфікованих боксерів. Проаналізовано фізичні, техніко-тактичні та психологічні аспекти тренувального процесу. Визначено методичні підходи до розвитку витривалості, сили, швидкості та координації, що є ключовими компонентами успішного виступу у змаганнях.

Ключові слова: бокс, підготовка спортсменів, фізична підготовка, техніко-тактична підготовка, психологічна готовність.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій Проблема підготовки кваліфікованих боксерів розглядається у працях багатьох вітчизняних і зарубіжних авторів. Основи фізичної підготовки боксерів висвітлюють у своїх роботах Хуртенко О. В. та Дмитренко С. М. [7], Гродецький О. та Сидоренко Т., [1], підкреслюючи важливість комплексного розвитку сили, швидкості, витривалості та координації рухів.

Особливості техніко-тактичної підготовки боксерів детально розглядають Жадан А. Б. [2] і Колесник І. С. та Осіпова Д. А. [3], які вказують на необхідність адаптації тренувальних методик до сучасних вимог змагальної діяльності. Питання розвитку тактичного мислення та вдосконалення техніки ударів обґрунтовуються на основі аналізу боїв висококваліфікованих спортсменів.

Психологічна підготовка боксерів високої кваліфікації є об’єктом дослідження Савченка В. Г. [6], який акцентує увагу на важливості стійкості до стресових ситуацій, формуванні бойової впевненості та вмінні швидко

приймати рішення в умовах бою.

Аналіз літературних джерел [5; 8] свідчить, що ефективна підготовка кваліфікованих боксерів має бути багатокомпонентною, системною та індивідуалізованою.

Результати дослідження. Бокс як вид спорту вимагає від спортсмена високого рівня фізичної підготовленості, технічної майстерності та психологічної стійкості. Успіх у боксерських поєдинках залежить від ефективного поєднання сили, швидкості, витривалості та уміння застосовувати тактичні дії в умовах ситуацій, що швидко змінюються. Підготовка кваліфікованого боксера повинна будуватися на основі комплексного підходу, що враховує індивідуальні особливості спортсмена, етапи його спортивного удосконалення та вимоги сучасних змагань.

Фізична підготовка є фундаментом боксерської майстерності. Вона спрямована на розвиток спеціальної витривалості, вибухової сили, швидкісно-силових якостей і координації. Особлива увага приділяється спеціальній витривалості, адже поєдинки тривають кілька раундів, що потребує високої працездатності протягом усього бою.

Тренування включають циклічні навантаження (біг, плавання), силові вправи (з власною вагою і додатковими обтяженнями), роботу на снарядах (груша, лапи) і спаринг. Велика увага приділяється вправам на розвиток реакції та швидкості, наприклад, серіям ударів на час або роботі з еластичними стрічками. Техніка боксу включає удари руками, пересування рингом, захисні дії (ухилення, блокування, відхилення). Тактика визначає стратегію ведення бою з урахуванням сильних і слабких сторін суперника. На етапі підготовки кваліфікованих спортсменів застосовуються складні техніко-тактичні комбінації, варіації темпу і ритму бою, акцентування на контратаках. Особлива увага приділяється розвитку інтуїції та здатності приймати рішення в умовах дефіциту часу. Тренування проводяться у формі тематичних спарингів, ситуаційних вправ, а також за допомогою відеоаналізу попередніх поєдинків. Успіх у боксі значною мірою залежить від психологічної стійкості спортсмена. Страх, невпевненість або надмірне збудження можуть негативно вплинути на виступ. Психологічна підготовка включає розвиток стресостійкості, впевненості у власних силах, вміння концентруватися на завданні. Для цього використовуються спеціальні тренінги релаксації, візуалізація бою, моделювання змагальних ситуацій на тренуваннях. Важливу роль відіграє індивідуальна робота тренера зі спортсменом для формування мотивації та позитивного мислення.

Висновки. Підготовка кваліфікованого боксера є складним процесом, який охоплює фізичний, техніко-тактичний і психологічний аспекти,що узгоджується з дослідженнями ряду авторів [4; 9]. Успішний боксер повинен не

тільки володіти відмінною фізичною формою, але й майстерно використовувати технічні прийоми та демонструвати психологічну стійкість під час змагань. Комплексний і системний підхід до підготовки, що базується на індивідуалізації тренувального процесу, є запорукою високих спортивних результатів.

Список використаних джерел

1. Гродецький О., Сидоренко Т., Дмитренко С. Характеристика показників бистроти юних боксерів. Збірник Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції *Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільств*і. Вінниця: ВДПУ, 2023. С. 78-80

2. Жадан А. Б. Удосконалення ударних рухів боксерів на основі використання технічних засобів контролю: автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Львів. держ. ун-т фіз. культури. Л., 2006. 16 с.

3. Колесник І.С., Осіпова Д.А. Фактори, що впливають на підвищення технічної підготовленості кваліфікованих боксерів. *Педагогічно-психологічні та медико-біологічні проблеми фізичної культури і спорту*. 2013. Т. 26. №1. С. 79-87.

4. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальнийпосібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.

5. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Київ: Олімпійська література, 2004. 808 с.

6. Савченко В. Г. Основи психологічної підготовки спортсменів високої кваліфікації (на матеріалі боксу): автореф. дис. … д-ра пед. наук: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» .Укр. держ. ун-т фіз. виховання і спорту. К., 1997. 48 с.

7. Хуртенко О. В., Дмитренко С. М. Педагогічні технології удосконалення фізичної та технічної підготовки боксерів. *Єдиноборства*. 2018. № 4(10). С. 69-79.

8. Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Хоронжевський Л. Є., Кириченко В. Використання інноваційних фітнестехнологій у процесі відновлювальних занять кваліфікованих боксерів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* 2019. Випуск 8. С.241-247

9. Kutek T., Akhmetov R., Potop V., Kostiukevych V., Mykula M., Vovchenko I., Shaverskyi V., Asaulyuk I., Dmitrenko S., Nabokov Y., Tolkach V. Improving the Technology for Managing the Training Process of Qualified Athletes, *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol 19 (Supplement issue 6), Art 330. Pp. 2200-2205. https://efsupit.ro/images/stories/november2019/Art%20330.pdf

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРІОДИЗАЦІЇ ТА ЦИКЛУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У БОДІБІЛДИНГУ ТА БОДІФІТНЕСІ

Дубовой Володимир Володимирович
Майстер спорту України, доктор філософії з професійної освіти,
старший викладач кафедри олімпійського і професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Іванькова Наталія Володимирівна,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Науковий керівник:
Дубовой Олександр Володимирович,
Майстер спорту України міжнародного класу,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

У сучасних умовах спортивного тренування в силових дисциплінах, зокрема у бодібілдингу та бодіфітнесі, важливою умовою досягнення стабільних результатів є раціональне управління тренувальними навантаженнями. Встановлено, що безперервні заняття за одноманітними схемами поступово знижують тренувальний ефект, ведуть до фізіологічного застою, уповільнюють приріст силових показників і м’язової маси. Для уникнення цих негативних явищ активно використовуються методи періодизації та циклування навантаження. Сучасні підходи до побудови тренувальних програм мають враховувати такі фактори, як варіативність тренувальних схем, адекватність фізіологічним можливостям спортсменів та ступінь їхньої функціональної готовності до тих чи інших навантажень.

Періодизація тренувального процесу являє собою систематичні та планомірні зміни певних параметрів навантаження, серед яких провідне місце займають обсяг роботи (тоннаж), інтенсивність тренувальних вправ, кількість повторень та підходів, а також вид і стиль виконання вправ. У сучасній спортивній науці поняття періодизації не слід плутати із циклуванням, яке є

одним із прийомів реалізації періодизації і полягає виключно в маніпулюванні параметрами обсягу й інтенсивності навантажень у межах окремого тренувального циклу (Мулик, 2016).

Головною метою періодизації є максимальне узгодження тренувальних впливів із адаптаційними можливостями організму спортсменів. На відміну від лінійних підходів, що припускають поступове й монотонне підвищення навантажень, періодизація передбачає системну зміну тренувальних параметрів у чітко визначені періоди часу, що забезпечує необхідний баланс між стимулюванням адаптації та відновленням організму. Як свідчать наукові дослідження та практичний досвід провідних українських фахівців у галузі спортивної фізіології та методики тренування, саме такий підхід дає змогу атлетам уникнути «тренувального плато», що неминуче виникає за умови тривалих однакових навантажень (Кириченко, 2024).

Циклування як складова частина періодизації має свої специфічні особливості, адже передбачає зміну лише ступеня інтенсивності й тоннажу, без обов'язкових змін кількості вправ та підходів. Під час циклування навантаження поступово зростає до певного піку, після досягнення якого передбачається період зниження інтенсивності задля відновлення функціональних систем організму. Саме така методика дозволяє уникнути перетренованості.

В українській практиці силового тренінгу найбільш поширеними є три форми циклування навантаження у межах мезоциклу: лінійна, змінна та хвиляста. Лінійна періодизація полягає у поступовому зменшенні кількості повторень та збільшенні вагового навантаження протягом мезоциклу. Змінна періодизація передбачає чергування високоповторних та низькоповторних періодів, що забезпечує адаптацію м'язових волокон. Хвиляста періодизація, у свою чергу, ще більш варіативна: вона змінює параметри навантаження на кожному тренувальному занятті, що дозволяє найбільш гнучко підлаштовувати навантаження до поточного стану спортсмена (Котов, Масляк, 2008).

Під час побудови періодизованих схем у бодібілдингу та бодіфітнесі виділяють три основні структурні компоненти тренувального процесу: мікроцикл, мезоцикл та макроцикл. Мікроцикл зазвичай триває близько одного тижня та включає серію тренувальних занять, спрямованих на досягнення конкретних тактичних завдань. Декілька мікроциклів об'єднуються у мезоцикл, який має власну тренувальну мету (наприклад, збільшення м'язової маси, розвиток сили чи підвищення рельєфності м'язів). Тривалість мезоциклу зазвичай коливається від 4 до 8 тижнів та обов'язково включає фази високого й низького навантаження задля повноцінного відновлення. Макроцикл – найбільш масштабний тренувальний період, що може тривати від кількох місяців до року і більше. Він складається з декількох мезоциклів та

спрямований на досягнення глобальної мети, такої як вихід на пікову форму до змагань чи довгострокове збільшення м’язової маси (Олешко, 442 с.).

Особливу увагу в сучасному українському бодібілдингу приділяють саме оптимізації періодизації в умовах натурального тренінгу. На відміну від спортсменів, що використовують фармакологічну підтримку, «натуральні» атлети значно чутливіші до раціонального розподілу навантажень. Встановлено, що для них особливо важливим є суворе дотримання циклів зміни навантаження, оскільки прогрес стає можливим лише за умови поступового підвищення швидкісно-силових показників та повноцінного відновлення організму після кожного мезоциклу (Уилмор, Костилл, 2001).

Висновки. Отже, раціональна організація тренувального процесу у бодібілдингу та бодіфітнесі в сучасних українських реаліях передбачає обов’язкове застосування періодизації та циклування навантаження. Періодизація дозволяє ефективно варіювати основні параметри тренувального навантаження, уникаючи фізіологічного застою й перетренованості. При цьому циклування, будучи одним із практичних інструментів реалізації періодизації, сприяє більш тонкому налаштуванню навантаження відповідно до поточного функціонального стану спортсменів. Впровадження науково обґрунтованих схем періодизації, таких як лінійна, змінна чи хвиляста, із належним урахуванням фізіологічних особливостей атлетів дозволяє значно покращити їхні спортивні результати. Особливо актуальним є використання системи періодизації та циклування саме у натуральному бодібілдингу, де відсутність фармакологічної підтримки вимагає максимально точної відповідності тренувальних навантажень адаптаційним можливостям організму.

Список використаних джерел

1. Кириченко Т., Пивовар А. Особливості побудови тренувальних програм в атлетизмі і бодіфітнесі. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2024. № 2. С. 8-16.

2. Котов В. О., Масляк І. П. Вплив вправ бодіфітнесу на показники фізичного здоров’я та фізичної працездатності жінок молодого та середнього віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник: збірник наукових статей*. Харків, 2008. Вип. 4. С. 7-10.

3. Мулик В. Сучасні аспекти побудови тренувального процесу спортсменок. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* Харків: ХДАФК, 2016. № 5(55). С. 57-62.

4. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів в силових видах спорту. Київ: «ДІА», 2011. 442 с.

5. Уилмор Дж. Х., Костілл Д. Л. Фізіология спорту. Київ: Олимпійська література, 2001. 504 с.

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТА СТАНОВЛЕННЯ CROSSFIT ЯК ВИДУ СПОРТУ

Дубовой Володимир Володимирович,
Майстер спорту України,
доктор філософії з професійної освіти, старший викладач
кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Сіпакова Дар'я Олександрівна,
заступник директора з соціально-гуманітарної роботи,
викладач кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Антоненко Владлен Валерійович,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Сучасні тенденції розвитку масового спорту, популяризації здорового способу життя та систем фізичної підготовки населення зумовили появу нових, більш комплексних та універсальних тренувальних систем, які відповідають сучасним вимогам функціонального розвитку людини. Серед них особливу увагу привертає система кросфіту (CrossFit), яка за порівняно короткий термін здобула широку популярність у багатьох країнах світу. Виникнувши на основі ідеї про формування всебічного фізично розвиненого спортсмена, кросфіт є не лише спортивною дисципліною, але й своєрідною філософією тренувального процесу, яка гармонійно поєднує елементи силового тренування, гімнастики та легкої атлетики. Актуальність розгляду системи CrossFit у науковому контексті визначається її значним поширенням, здатністю задовольнити потреби різних категорій населення та універсальністю у застосуванні на території України.

Система тренувань CrossFit бере свій початок у 1995 році, коли американський тренер і колишній гімнаст Грег Глассман (Greg Glassman) відкрив перший зал для занять за новою методикою у місті Санта-Круз (Каліфорнія, США). Початково ця система була створена Глассманом з метою фізичної підготовки військовослужбовців сил спеціальних операцій,

поліцейських та пожежників. Після успішного впровадження методики та зростання популярності програми у 2000 році Глассман заснував компанію CrossFit, а вже наступного 2001 року запустив спеціалізований вебсайт, де вперше було комплексно презентовано основні принципи тренувальної системи: детально описано вправи, запропоновано рекомендації щодо режиму харчування, тренувальні програми, адаптовані під різні вікові групи і рівень фізичної підготовленості (Петрачков, Ярмак, 2021).

Активний розвиток системи CrossFit розпочався зі створення перших афілійованих (офіційних) залів для тренувань. Першим афілійованим залом став «CrossFit North», відкритий у Сіетлі (штат Вашингтон). До 2005 року таких залів уже було 13, а в 2016 році – понад 13 тисяч у всьому світі (Гапоненко, 2018). Станом на 2020 рік кількість афілійованих залів CrossFit по всьому світу перевищувала 15 тисяч. Це свідчить про надзвичайно високу популярність і масштабність руху. До першого покоління тренерів, які брали активну участь у становленні системи, відносять Луї Сіммонса, Джона Велборна та Боба Харпера, які значною мірою вплинули на формування методичних аспектів кросфіту (Пилипчак, Лойко, Римар, 2019).

Важливим етапом популяризації CrossFit стали регулярні спортивні змагання – CrossFit Games, які вперше було проведено у 2007 році. Ці ігри мають структуру, що передбачає попередні регіональні та міжнародні відбіркові тури, а також фінальні змагання, в рамках яких атлети виконують комплексні завдання з різних видів фізичної активності. Особливістю цих змагань є те, що спортсмени дізнаються деталі тренувальних комплексів лише за кілька годин до старту, що додатково підвищує інтенсивність і складність виступів (Петрачков, Ярмак, 2021).

Головною особливістю тренувань у системі CrossFit є висока інтенсивність та комплексний підхід до розвитку різних фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості, координації. Тренування проводяться у форматі коротких за тривалістю, але інтенсивних навантажень із мінімальним періодом відпочинку між підходами. Така форма організації навантажень забезпечує розвиток максимальної адаптації організму, сприяє швидкому прогресу спортсменів та дає можливість кожному, хто тренується, відчути атмосферу змагань у повсякденних заняттях. Сам Глассман наголошував, що у процесі CrossFit-тренувань спортсмен має продемонструвати не лише фізичні, а й психологічні якості, адже наприкінці короткочасних інтенсивних комплексів атлети повинні зберігати вигляд фізично та психологічно сильних людей (Ягодзінський, 2018).

На сьогодні система CrossFit представлена спеціалізованими програмами для різних соціальних та вікових груп населення, у тому числі дітей, молоді, дорослих чоловіків і жінок, а також людей похилого віку. Особливої уваги

потребує впровадження CrossFit в процес фізичної підготовки співробітників силових структур (військовослужбовців, рятувальників, правоохоронців тощо), для яких система CrossFit стала фундаментальною методикою підготовки в багатьох країнах світу (Schlege, 2020).

В Україні CrossFit порівняно недавно почав набувати популярності, однак уже зараз помітне зростання інтересу до цього виду спорту. Наразі активно відкриваються нові спеціалізовані спортивні заклади (CrossFit-зали), здебільшого у великих містах країни – Києві, Львові, Харкові, Одесі, Дніпрі тощо. Суттєву роль у популяризації кросфіту відіграють масштабні спортивні бренди, які надають підтримку у відкритті сертифікованих залів та проведенні змагань на території України.

Отже, система тренувань CrossFit є інноваційною методикою фізичної підготовки, яка за короткий час здобула широке визнання у світі завдяки комплексному підходу до розвитку фізичних і психофізіологічних якостей людини. Збалансованість, різноманітність навантажень, універсальність вправ і адаптивність до будь-якого рівня фізичної підготовленості дозволяють розглядати CrossFit як перспективну систему фізичного виховання для різних груп населення України. Подальший розвиток цього спортивного напряму в Україні пов’язаний зі створенням достатньої кількості спеціалізованих спортивних об’єктів, підготовкою кваліфікованих тренерів та проведенням регулярних національних змагань, що сприятиме популяризації здорового способу життя та залученню більш широких верств населення до регулярних занять фізичною культурою.

Аналізуючи наведені вище дані, можна зробити висновок, що система тренувань CrossFit є інноваційною методикою фізичної підготовки, яка за короткий час здобула широке визнання у світі завдяки комплексному підходу до розвитку фізичних і психофізіологічних якостей людини. Збалансованість, різноманітність навантажень, універсальність вправ і адаптивність до будь-якого рівня фізичної підготовленості дозволяють розглядати CrossFit як перспективну систему фізичного виховання для різних груп населення України. Подальший розвиток цього спортивного напряму в Україні пов’язаний зі створенням достатньої кількості спеціалізованих спортивних об'єктів, підготовкою кваліфікованих тренерів та проведенням регулярних національних змагань, що сприятиме популяризації здорового способу життя та залученню більш широких верств населення до регулярних занять фізичною культурою.

Список використаних джерел

1. Гапоненко Г., Романюк О., Ковальчук О. Кросфіт – система тренувань. *Військова освіта*. 2018. № 1. С. 73-80.

2. Петрачков О., Ярмак О., Білошицький В. Використання засобів

кросфіту у фізичній та професійно-прикладній підготовці військовослужбовців строкової служби. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 3. С. 74-79.

3. Пилипчак І., Лойко О., Римар О. Кросфіт як засіб удосконалення фізичної підготовки курсантів військових закладів вищої освіти у польових умовах. *Молода спортивна наука України*. 2019. Вип. 2. С. 56-58.

4. Шинкарьова О. Д. Підвищення ефективності фізичного вдосконалення здобувачів вищої освіти засобами кросфіту. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.* редкол.: Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін. Кам'янець-Подільський: 2019. Випуск 12. С. 99-102. DOI: https://doi.org/10.32626/2309-8082.2019-12 .

5. Ягодзінський В. П. Покращення функціональних можливостей курсантів засобами кросфіту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. Вип. 11 (105). С. 137-142.

6. Schlegel P. CrossFit training strategies from the perspective of concurrent training: A systematic review. *Journal of Sports Science & Medicine*. 2020. Vol. 19, No. 4. P. 670-680.

ОСОБЛИВОСТІ СИЛОВИХ ТРЕНУВАНЬ ЧОЛОВІКІВ: ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ

Дубовой Олександр Володимирович,
Майстер спорту України міжнародного класу,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.

Андрєєв Максим Олександрович,
викладач кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.

Газаєв Валерій Надарович,
Заслужений тренер України,
Заслужений майстер спорту України,
викладач кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.

Силова підготовка є одним із ключових елементів фізичного розвитку чоловіків, оскільки забезпечує формування функціональних можливостей м’язової системи, підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної працездатності, а також сприяє зміцненню здоров’я в цілому. Систематичні заняття силовими вправами спрямовані не лише на розвиток основних м’язових груп, але й на оптимізацію роботи опорно-рухового апарату, покращення координації рухів і формування правильної постави.

Залучення до силових тренувань дозволяє досягати не лише естетичних результатів, таких як збільшення м’язової маси, зменшення жирових відкладень, гармонійне формування статури, а й слугує ефективним засобом покращення обміну речовин, нормалізації гормонального фону та регуляції маси тіла. Крім того, силові навантаження стимулюють роботу серцево-судинної системи, сприяють підвищенню витривалості, стійкості до фізичних і психоемоційних навантажень, що є важливим чинником у профілактиці гіподинамії та супутніх хронічних захворювань.

У науковій літературі представлено широкий спектр досліджень, присвячених ефективності різних методик силових тренувань, однак більшість

із них не завжди враховують вікові та індивідуальні особливості чоловіків, рівень їхньої фізичної підготовленості та цільові завдання тренувального процесу (М. П. Філін, 2019; Antonio J., 2020). Це обумовлює необхідність системного аналізу теоретичних засад і практичних рекомендацій щодо організації силових тренувань для чоловіків різних вікових категорій.

Силові тренування передбачають систематичне виконання вправ із додатковим обтяженням або з вагою власного тіла, спрямованих на розвиток м'язової сили, гіпертрофію м'язової маси, підвищення витривалості та покращення загальної фізичної форми. Доведено, що у чоловіків силові тренування позитивно впливають на збільшення м'язової маси та сили; прискорення метаболічних процесів; нормалізацію гормонального фону, зокрема підвищення рівня тестостерону; зниження ризику розвитку саркопенії, остеопорозу та серцево-судинних захворювань; покращення психоемоційного стану та підвищення стресостійкості (Kraemer, W. J., 2018).

Силові тренування чоловіків повинні базуватися на дотриманні основних методичних принципів:

Принцип систематичності – тренування мають бути регулярними та тривалими, з поступовим збільшенням навантаження.

Індивідуалізація – врахування вікових, фізіологічних і психоемоційних особливостей спортсмена.

Прогресія навантажень – поступове підвищення обсягу, інтенсивності та складності вправ.

Різноманітність – включення до тренувального процесу вправ із вільними вагами, тренажерами та вправ із вагою власного тіла.

Відновлення – забезпечення достатнього часу для відпочинку між тренуваннями та вправами.

Особливої уваги заслуговує вплив силових тренувань на стан кістково-м'язового апарату: регулярне виконання вправ із зовнішнім обтяженням сприяє підвищенню мінеральної щільності кісткової тканини, що є важливим фактором профілактики остеопорозу та інших дегенеративних змін у скелеті. Додатково, заняття силового характеру позитивно впливають на психоемоційний стан чоловіків, знижують рівень стресу, сприяють розвитку сили волі, дисципліни та впевненості у власних можливостях.

Таким чином, силова підготовка є не лише засобом фізичного вдосконалення, а й комплексним інструментом формування здорового способу життя, підвищення соціальної активності та поліпшення якості життя чоловіків різного віку.

Структура силового тренування зазвичай включає: розминку, основну частину (базові та ізолюючі вправи на основні м'язові групи) та заминку.

Як приклад, розглянемо стандартну програму силового тренування для

чоловіків, метою якої є комплексний розвиток м'язової сили та збільшення м'язової маси. Дана програма побудована відповідно до загальноприйнятих принципів силової підготовки: поєднання базових та ізолюючих вправ, поступове зростання навантаження, дотримання помірної інтенсивності та обов'язкових відновлювальних періодів.

Структура тренування: спліт-програма (усі м'язові групи в одному занятті), з частотою виконання – три рази на тиждень.

Тривалість заняття: 60-75 хвилин.

Рівень підготовки: середній.

Мета: розвиток м'язової сили, м'язової маси, загальної витривалості.

1. Розминка (10-12 хвилин).

Біг на місці або кардіо-ергометр – 5 хв.

Суставна гімнастика – 5 хв.

Легкі вправи з власною вагою: присідання, віджимання, махи руками.

2. Основна частина (50-55 хвилин).

Базові вправи (3-4 підходи х 8-12 повторень):

Присідання зі штангою – 4×10.

Жим штанги лежачи – 4×8.

Тяга штанги в нахилі – 3×10.

Випади з гантелями – 3×12 (на кожну ногу).

Ізолюючі вправи (3 підходи × 12-15 повторень):

Підйом гантелей на біцепс – 3×12.

Французький жим (на трицепс) – 3×12.

Підйом корпусу на прес – 3×20 8. Планка – 3×40 с

Відпочинок між підходами:

Базові вправи – 90 с

Ізолюючі – 45-60 с

3. Заминка (5-10 хвилин).

Легка розтяжка основних м'язових груп.

Дихальні вправи.

Ключові особливості тренування:

– Баланс базових і ізолюючих вправ.

– Оптимальний обсяг (загалом 60-75 хв).

– Принцип прогресії – щотижня додавати 2,5-5 кг до базових вправ або +1-2 повторення.

– Орієнтовано на здорових чоловіків без протипоказань до силових навантажень.

Висновки. Аналіз теоретичних джерел і практичного досвіду дозволяє зробити висновок, що силові тренування є ефективним засобом підвищення рівня фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я чоловіків. Раціональна

організація тренувального процесу, що враховує фізіологічні особливості чоловічого організму, забезпечує гармонійний розвиток м'язової системи, покращення функціональних можливостей організму та профілактику різноманітних захворювань.

Список використаних джерел

1. Дубовой О. В. Вплив основних тренувальних вправ на ефективність демонстрації змагальних результатів кваліфікованих пауерліфтерів-важковаговиків. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації:* зб. наук. праць. Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. Вип. 19, Т. 2. С. 354-358.

2. Дубовой О. В., Андрєєв М. О., Павлов Р. Г. Засоби і методи розвитку силових здібностей у пауерліфтингу. The 7th International scientific and practical conference *«Sociological and psychological models of youth communication»* (February 18-21, 2025) Copenhagen, Denmark. International Science Group. 2025. Pp. 199-202. URL: https://isg-konf.com/uk/sociological-and-psychological-models-of-youth-communication/

3. Жила В. М., Шинкарьова О. Д., Дубовой О. В. Планування тренувальних навантажень у пауерліфтингу. *European congress of scientific discovery.* Proceedings of the 3rd International scientific and practical conference. Barca Academy Publishing. Madrid, Spain. 2025. Pp. 158-163. ISBN 978-84-15927-30-3.URL: https://sci-conf.com.ua/iii-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-european-congress-of-scientific-discovery-3-5-03-2025-madrid-ispaniya-arhiv/.

4. Філін, М. П. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення. Харків: ХДАФК, 2019. 284 с.

5. Харламова Н. Сучасні підходи до організації силових тренувань у фізичному вихованні чоловіків. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2021. № 2. С. 74-79.

6. Шинкарьова О. Д. Спеціальні принципи в системі підготовки спортсменів. Матер. II Міжнародної науково-практичної конференції *«Наука і освіта в глобальному та національному вимірах: виклики, загрози, перспективи розвитку».* Луганський національний університет імені Тараса Шевченка. Полтава-Лубни-Миргород. 2023. С. 185-188. URL: https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1uDo5GgYsZLh1QX6Q51jWeVduFedDl9sV

7. Kraemer, W. J., Ratamess, N. A. Fundamentals of resistance training: progression and exercise prescription. *Medicine & Science in Sports & Exercise.* 2018. Vol. 41, No. 3. P. 687-708.

8. Antonio, J., Stout, J. Essentials of Strength Training and Conditioning. 4th ed. Champaign: Human Kinetics, 2020. 752 p.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РУХОВИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ТА СТРУКТУРА ЇХНЬОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ЕТАПІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Дубовой Олександр Володимирович,
Майстер спорту України міжнародного класу,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Єзус Ірина Олександрівна,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Науковий керівник:
Дубовой Володимир Володимирович
Майстер спорту України, доктор філософії з професійної освіти,
старший викладач кафедри олімпійського і професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Актуальність вивчення критеріїв оцінювання рухових можливостей юних волейболістів зумовлена необхідністю оптимізації системи спортивного відбору та корекції тренувального процесу в дитячо-юнацькому спорті України. Об’єктивна і справедлива оцінка рухової активності дозволяє тренерам ефективно контролювати рівень фізичної підготовленості, визначати сильні та слабкі сторони молодих спортсменів, а також прогнозувати їхній спортивний потенціал. У цьому контексті особливої ваги набуває побудова методики оцінювання рухових здібностей, яка враховує специфіку волейболу як виду спорту та вікові особливості юних спортсменів.

Процес оцінювання результатів рухових можливостей волейболістів базується на перетворенні отриманих показників тестування (час, дистанція, висота стрибка, кількість повторень тощо) у спеціальні оціночні одиниці – бали, очки або розряди. Це дозволяє не лише порівнювати результати юних спортсменів у межах однієї групи, а й оцінювати досягнення у різних рухових завданнях. Наприклад, стає можливим адекватно зіставити результати стрибка у

висоту чи бігу на коротку дистанцію, які є важливими компонентами спеціальної фізичної підготовки волейболістів.

У спортивній практиці прийнято виділяти два основні типи оцінок: навчальні, що застосовуються тренерами у поточній педагогічній діяльності, та кваліфікаційні, які використовуються у процесі змагань та відбору. Кваліфікаційне оцінювання має більш високий рівень відповідальності, оскільки від його результатів значною мірою залежить майбутня спортивна кар'єра молодих волейболістів. Саме тому кваліфікаційні процедури оцінювання потребують особливої об'єктивності й точності (Trofimenko, Romanyshyna, Anichkina & Ivanchuk, 2019).

Повний процес оцінювання включає два послідовних етапи. На першому етапі фактичні результати спортсменів переводять у проміжні оцінки (очки) за допомогою спеціальних шкал оцінювання. Другий етап передбачає співставлення отриманих проміжних оцінок із встановленими нормативами та визначення підсумкової оцінки. Для цього використовують різноманітні типи шкал оцінювання: пропорційні, регресивні, прогресуючі та сигмовидні.

У практиці юнацького волейболу найчастіше застосовуються пропорційні та регресивні шкали. Пропорційні шкали передбачають однаковий приріст очок за однакове поліпшення результату і використовуються при оцінюванні таких якостей, як швидкість і витривалість. Регресивні шкали використовуються тоді, коли поліпшення високих результатів стає складнішим, що є характерним, наприклад, для оцінювання висоти вертикального стрибка чи швидкісних показників бігу на коротких дистанціях, що застосовуються у волейболі. Прогресуючі шкали характерні для видів діяльності, де невелике покращення результату на високому рівні є значущим (наприклад, при оцінюванні спеціальних технічних дій) (Lebediev, Bezyasichny, Pertsukhov & Shalenko. 2020).

Крім того, широко використовуються стандартні шкали, які базуються на стандартних (середньоквадратичних) відхиленнях, а також перцентильні шкали, які дозволяють визначити місце спортсмена серед однолітків. Перцентильні шкали є особливо корисними при оцінюванні загальної фізичної підготовленості команд юних волейболістів, оскільки вони демонструють відносний рівень спортсмена серед інших учасників групи чи команди.

Основними критеріями оцінювання результатів юних волейболістів є справедливість і практична корисність. Справедливість означає, що результати однакової складності повинні оцінюватись однаковою кількістю балів. Водночас практична корисність передбачає, що оцінювання має сприяти досягненню конкретних тренувальних цілей (наприклад, корекції слабких місць фізичної підготовленості) (Teshome, Wolde, Abrham & Tadesse. 2022).

Структура тренувального процесу юних волейболістів передбачає циклічність і систематичність, що реалізується через послідовне повторення тренувальних етапів із поступовим ускладненням завдань і зміною навантажень. Основними формами тренувального процесу є мікроцикли (тижневі цикли), мезоцикли (3-6 тижнів) і макроцикли (річні або сезонні).

Мікроцикли у волейболі передбачають кілька тренувальних занять, які мають чітку структуру: вступна, підготовча, основна та заключна частини. Вони спрямовані на вирішення конкретних завдань тренувального процесу та можуть бути тренувальними, підвідними, змагальними або відновлювальними залежно від поточного етапу підготовки.

Мезоцикли формують більш тривалі періоди, що спрямовані на комплексне вирішення завдань підготовки: втягувальні мезоцикли забезпечують поступове збільшення навантажень; базові – формують фізичну та технічну основу; передзмагальні та змагальні мезоцикли моделюють змагальну діяльність; відновлювально-оздоровчі сприяють відновленню спортсменів та профілактиці травматизму.

Макроцикли узагальнюють завдання тренувального процесу протягом усього сезону або річного циклу, забезпечуючи досягнення найвищої спортивної форми у потрібний момент і включаючи етапи набору форми, її стабілізації та втрати (перехідний період) (Ügüten, Ersöz, 2024).

У методиці оцінювання рухових можливостей юних волейболістів важливою є розробка сучасних нормативів, адаптованих до реалій українського волейболу. Норми повинні бути як порівняльними, орієнтованими на вікові групи, так й індивідуальними, що враховують особисті особливості спортсменів. Також слід регулярно переглядати і коригувати норми відповідно до змін рівня підготовленості спортсменів та розвитку сучасного волейболу в Україні.

Висновки. Таким чином, ефективність системи оцінювання рухових можливостей юних волейболістів залежить від правильного вибору шкал оцінок, які враховують специфіку волейболу та забезпечують об’єктивність і практичну цінність отриманих результатів.

Раціональна структура тренувального процесу, що базується на принципах циклічності й систематичності, дозволяє ефективно використовувати результати оцінювання для корекції тренувальних навантажень і планування подальших тренувальних етапів.

Систематичне оновлення нормативів і постійний контроль фізичних можливостей спортсменів є необхідною умовою для досягнення високого рівня фізичної підготовленості та стабільного спортивного прогресу юних волейболістів України.

Список використаних джерел

1. Lebediev S., Bezyasichny B., Pertsukhov A., Shalenko V., Koval S., Shpanko T., Khudiakova V., Sydorova T. Dynamics of morphological and functional indicators of 10-12-year-old football players involved in the children and youth sports school program. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20, No. 6. P. 3521-3527.

2. Teshome Z., Wolde B., Abrham T., Tadesse T. Evaluating the practices and challenges of youth volleyball development in Amhara Regional State, Ethiopia by using the CIPP model. *Healthcare (Basel, Switzerland)*. 2022. Vol. 10, No. 4. P. 719.

3. Trofimenko V., Romanyshyna O., Anichkina O., Ivanchuk M., Bohdanyuk A., Zoriy Ya., Moseichuk Yu., Koshura A., Yarmak O., Galan Ya. Analysis of the dynamics of physical development and functional state of 9-12-year-old schoolchildren playing volleyball. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19. P. 748-755.

4. Ügüten H., Ersöz Y. Вплив ігрових волейбольних вправ на параметри фізичної підготовки у дітей віком 10-13 років. *International Journal of Sport, Exercise & Bioengineering (IJSEB)*. 2024. Т. 2, № 1. С. 35-43.

ЕФЕКТИВНА СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ: ШЛЯХ ДО СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ У ВІЛЬНІЙ БОРОТЬБІ

Єфремов Андрій Вікторович,
Заслужений тренер України, тренер-викладач,
Комунальний заклад «Донецький обласний спеціалізований фаховий коледж спортивного профілю імені Сергія Бубки,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»,
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Науковий керівник:
Шинкарьова Олена Дмитрівна,
доктор філософії з професійної освіти, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

В умовах зростаючої глобальної конкуренції на міжнародній спортивній арені спорт вищих досягнень, зокрема вільна боротьба, набуває все більшого значення. Цей вид спорту займає вагоме місце в Олімпійському русі та є важливою складовою різноманітних міжнародних спортивних змагань (Шандригось, Блажейко, Латишев, 2022, с. 97).

Вільна боротьба є олімпійським видом спорту і, враховуючи результати участі спортсменів України в Іграх XXXII Олімпіади Токіо-2020 в м. Токіо (Японія) у 2021 році та офіційних міжнародних спортивних змагань спортивного сезону 2020/2021 року, відноситься в Україні до видів спорту першої категорії пріоритетності (Шандригось, Блажейко, Латишев, 2022, с. 98).

Вільна боротьба належить до складнокоординаційних видів спорту, що включає широкий спектр технічних дій і рухів різного рівня складності. Високі вимоги також висуваються до фізичної підготовленості спортсменів, адже її недостатній розвиток ускладнює ефективне засвоєння техніки боротьби. З огляду на це, більшість фахівців здійснюють ретельний відбір юнаків з високим рівнем рухових і функціональних здібностей для формування тренувальних груп спеціалізованої підготовки, орієнтованої на досягнення найвищих спортивних результатів (Огарь, Шевченко, 2021, с. 51).

До ключових тенденцій розвитку вільної боротьби можна віднести такі явища: зменшення віку, з якого діти починають займатися боротьбою; активне

проведення всеукраїнських і міжнародних змагань для юних спортсменів; динамічне зростання популярності жіночої боротьби; часті зміни правил змагань, які нерідко мають слабке наукове обґрунтування; а також прискорений процес початкової підготовки юних борців, що інколи відбувається на шкоду гуманним і раціональним методам навчально-тренувальної роботи.

Подальше вдосконалення системи підготовки юних спортсменів у вільній боротьбі вимагає ретельного наукового обґрунтування нормативних параметрів багаторічного тренувального процесу на всіх його етапах.

В останні роки увага вчених до даного виду спорту значно посилилася, що сприяло впровадженню в практику роботи експериментально апробованих технологій побудови тренувального процесу, ефективних методик і практичних рекомендацій науковців і фахівців (Андрійцев, 2016; Латышев, 2013; Первачук, 2016; Шандригось, Первачук, Яременко, & Латишев, 2017; Яременко, 2014) (Шандригось та ін., 2020, с. 75).

Підвищення спортивних результатів у вільній боротьбі значною мірою залежить від ефективності системи підготовки борців. Цю систему можна визначити як раціонально спланований процес навчання, виховання та тренування, побудований з урахуванням закономірностей розвитку рухових якостей і психічних можливостей дітей та підлітків, а також їхньої адаптації до фізичних і психологічних навантажень. Це спонукає фахівців постійно вдосконалювати педагогічні методики, розробляючи оптимальні підходи для ефективного розвитку всіх аспектів підготовки юних борців (Томенко, Карпов, 2024, с. 60).

Метою спортивного тренування є сприяння оптимальному фізичному розвитку спортсмена, всебічне вдосконалення її природних фізичних якостей і пов’язаних з ними здібностей, а також гармонійне поєднання цього процесу з вихованням духовних і моральних цінностей.

Ефективне фізичне виховання юних борців значною мірою залежить від науково обґрунтованого підходу до вибору методів і засобів фізичної підготовки, які застосовуються протягом усього тренувального процесу. Повноцінна фізична підготовка складається з двох основних складових – загальної та спеціальної, які взаємодіють у педагогічному процесі, дозволяючи раціонально структурувати тренувальні навантаження та застосовувати різноманітні методичні підходи.

Засоби, спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості, повинні враховувати анатомо-фізіологічні та психологічні особливості юних спортсменів.

Спеціальна фізична підготовка орієнтована на розвиток ключових для вільної боротьби фізичних якостей, таких як спритність, швидкість, гнучкість, витривалість та сила. Вона включає як загальні вправи, що відповідають

вимогам змагань, так і спеціальні підготовчі вправи, спрямовані на розвиток м'язових груп, необхідних для виконання технічних дій у боротьбі.

Загальна фізична підготовка спрямована на всебічний фізичний розвиток юних борців, формування базових фізичних якостей, які, хоча й не є специфічними для боротьби, відіграють важливу роль у підвищенні загального функціонального потенціалу організму. Вона сприяє гармонійному розвитку всіх систем організму, зміцненню м'язової системи, покращенню роботи внутрішніх органів, координації рухів, а також розвитку швидкості, сили, витривалості, спритності та гнучкості.

Вибір конкретних тренувальних засобів повинен базуватися на індивідуальних особливостях спортсмена, враховувати традиції підготовки та наявні ресурси спортивної інфраструктури (Томенко, Карпов, 2024, с. 60).

Висновки. Ефективне фізичне виховання юних борців можливе лише за умови раціонального підходу до вибору методів тренування, що враховує вікові, фізіологічні та психологічні особливості спортсменів.

Баланс між загальною та спеціальною підготовкою дозволяє раціонально структурувати тренувальний процес, забезпечуючи як всебічний фізичний розвиток, так і вдосконалення специфічних для боротьби якостей.

Індивідуалізація тренувального процесу має враховувати особисті здібності кожного борця, що сприяє максимальному розкриттю його потенціалу.

Розвиток ключових фізичних якостей акцентує увагу на вдосконаленні спритності, швидкості, сили, витривалості та гнучкості, що є визначальними факторами успіху у вільній боротьбі.

Ефективність тренувального процесу залежить від доступності сучасного спортивного обладнання та можливостей спортивної інфраструктури.

Таким чином, цілісна система фізичної підготовки юних борців повинна базуватися на науково обґрунтованих підходах, оптимальному поєднанні загальної та спеціальної підготовки, а також індивідуальному підході до розвитку кожного спортсмена.

Список використаних джерел

1. Лаврентьєв О., Сергієнко Ю., Антоненко С., Крупеня С., Бут О. Психологічна підготовка борців вільного стилю під час змагань. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, №(9(169), 2023. С. 86-91. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).18

2. Огарь Г. О., Шевченко О. В. Базова технічна підготовка юних борців вільного стилю. *Єдиноборства.* №4(22), 2021. С. 50-59. DOI: https://doi.org/10.15391/ed.2021-4.05

3. Томенко О. А., Карпов А. Є. Особливості системи підготовки юних

борців на секційних заняттях з вільної боротьби. *Олімпійський та паралімпійський спорт.* Випуск 2, 2024. С. 59-64. DOI: https://doi.org/10.32782/olimpspu/2024.2.10

4. Шандригось В. І., Яременко В. В., Латишев М. В., Первачук Р. В. До питання удосконалення програмно-методичного забезпечення з вільної боротьби. *Єдиноборства.* № 2(16), 2020. С. 74-85. DOI: https://doi.org/10.15391/ed.2020-2.08

5. Шандригось В. І., Блажейко А. І., Латишев М. В. Стан і перспективи розвитку вільної боротьби в Україні. *Єдиноборства.* №2(24), 2022. С. 96-116. DOI: https://doi.org/10.15391/ed.2022-2.09

6. Шинкарьов С. І., Шинкарьова О. Д., Полулященко Т. Л. Основні напрямки вдосконалення системи спортивного тренування. *New Trends in Science and Technology: Global Challenges.* Abstracts of the 53th International scientific and practical conference. Myśl Naukowa, Poland, Warsaw. 2023. Pp. 85-89. URL: https://el-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/07/Poland 060623-1.pdf

7. Шинкарьова О. Д. Спеціальні принципи в системі підготовки спортсменів. Матер. II Міжнародної науково-практичної конференції *«Наука і освіта в глобальному та національному вимірах: виклики, загрози, перспективи розвитку».* Луганський національний університет імені Тараса Шевченка. Полтава-Лубни-Миргород. 2023. С. 185-188. URL: https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1uDo5GgYsZLh1QX6Q51jWeVduFedDl9sV

8. Шинкарьова О. Д., Шинкарьов С. І., Дубовой О. В. Методичні рекомендації щодо виконання кваліфікаційної роботи для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності А7 «Фізична культура і спорт». Полтава: Видавництво: Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. 38 с. URL: https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/10969

ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Кажан Станіслав Михайлович,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Науковий керівник:
Сіпакова Дар'я Олександрівна,
заступник директора з соціально-гуманітарної роботи,
викладач кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Сучасний футбол, який постійно еволюціонує в аспектах технічної та тактичної складових, вимагає ретельно організованої й послідовної роботи з підготовки юних спортсменів. Особливого значення у навчально-тренувальному процесі набуває саме тактична підготовка, що забезпечує ефективну реалізацію індивідуальних і командних можливостей в умовах змагальної діяльності. Враховуючи динамічність гри, сучасний тренувальний процес в Україні потребує застосування комплексних методів і засобів, які сприяють розвитку тактичного мислення та грамотності юних футболістів, формують їх вміння оперативно орієнтуватися на полі, приймати правильні рішення і взаємодіяти у колективі.

Процес тактичної підготовки юних футболістів логічно розпочинається з детального вивчення теоретичних аспектів гри. Першочерговим завданням тренера є ознайомлення юних спортсменів з основними правилами футболу, які закріплюються у процесі виконання спеціальних ігрових вправ і безпосередньо під час тренувальних занять та ігор. Важливим компонентом цього етапу стає ознайомлення юних гравців з функціональними завданнями й обов'язками футболістів на певних ігрових позиціях, а також чітке розуміння ними власної ролі в команді (Соломонко, 1997).

Наступним логічним кроком є поглиблений аналіз окремих фаз гри, зокрема атаки, оборони та перехідних етапів між ними. Такий аналіз дозволяє виокремити ключові помилки, які були допущені гравцями під час попередніх матчів, та визначити оптимальні шляхи їхнього усунення. Саме після такого детального аналізу доцільно переходити до розгляду теоретичних аспектів

конкретних тактичних завдань. При цьому важливою є участь самих футболістів у процесі розробки тактичного плану на гру. Досвід свідчить, що спільна участь команди в розробленні такого плану суттєво підвищує інтерес гравців до подальшого виконання поставлених завдань (Романенко, 2008).

Не менш важливою є попередня підготовка до гри, яка традиційно включає вивчення майбутнього суперника. Джерелами інформації можуть бути звіти спортивних оглядачів, дані офіційних сайтів, думки тренерів, аналітика відеоматеріалів матчів за участю команди-опонента. Під час перегляду матчів майбутнього суперника тренер фіксує сильні й слабкі сторони гри опонентів, визначає рівень їхньої фізичної, технічної та тактичної підготовленості, особливості гри ключових футболістів, основні схеми організації атак і оборони. Такий ретельний аналіз дозволяє сформулювати найбільш ефективний тактичний план на гру.

У процесі безпосередньої підготовки до матчу значна увага приділяється розробці плану командної гри, що включає визначення пріоритетних напрямків атакувальних дій (центром чи флангами), організації захисту та застосування тактичних засобів для нейтралізації сильних футболістів команди-суперника. На цьому етапі важливо, щоб футболісти самі висловлювали свої міркування й пропозиції, що позитивно впливає на якість тактичних взаємодій у подальших іграх. Розроблений тактичний план обов’язково випробовується під час тренувань, двосторонніх ігор, контрольних і товариських матчів (Сахновський, 1999).

Однак теоретичні заняття й попередній аналіз є лише базою для подальших практичних тренувань. Основними методами вдосконалення тактичної підготовки юних футболістів є вправи з багаторазовим повторенням, метод демонстрації, пояснення, цілісний і розчленований методи, а також активний аналіз відеоматеріалів матчів команди та суперників. Важливу роль у формуванні тактичного мислення відіграє самостійна аналітична діяльність футболістів, коли вони вчаться оцінювати власні дії, знаходити й усувати помилки.

Найефективнішим засобом розвитку тактичних навичок і взаємодій є навчально-тренувальні ігри, зокрема двосторонні матчі. Вони дозволяють максимально наблизити тренувальні умови до змагальних, розвивати тактичне мислення гравців, вчити їх правильно реагувати на зміни ситуації, швидко перебудовуватися з атаки на оборону і навпаки. У таких іграх бажано мінімізувати втручання тренера, даючи можливість юним футболістам самостійно приймати рішення. Важливо уникати частих зупинок гри, оскільки це знижує інтерес і мотивацію. По завершенні матчу проводиться обов’язковий аналіз гри за участі самих футболістів, що сприяє розвитку у них відповідальності й тактичного мислення (Андрєєв, Левин, 2016).

Особливої актуальності в сучасних умовах набуває моделювання суперника, застосування спеціальних вправ на швидкість реакції й орієнтування в ігровій ситуації, а також виконання завдань із зміною чисельності учасників (гра з чисельною меншістю чи більшістю). Важливим також є регулярне ознайомлення юних гравців із грою висококласних українських та зарубіжних команд, організація тренувань зі старшими спортсменами, що дозволяє ефективно засвоювати нові тактичні схеми та прийоми.

Висновки. Таким чином, процес тактичної підготовки юних футболістів в Україні є складною багаторівневою діяльністю, яка передбачає тісну взаємодію теоретичних знань і практичного досвіду. Раціонально організована тактична підготовка передбачає не лише знання правил і основних тактичних схем, але й систематичну участь футболістів у розробленні та реалізації тактичного плану на гру, формування самостійності у прийнятті рішень, а також активне використання сучасних методів і засобів навчання. Тільки комплексне поєднання теоретичного навчання, ігрових методів тренування, аналітичної діяльності та самостійної роботи футболістів забезпечує досягнення високого рівня техніко-тактичної підготовленості, яка дозволяє гідно виступати на українських та міжнародних змаганнях. Перспективним напрямом подальших досліджень є розробка нових методик інтегрованого розвитку тактичного мислення і адаптація зарубіжного досвіду до умов українського футболу.

Список використаних джерел

1. Андрєєв С. Н., Левин В. С. Теорія та методика міні-футболу (футзалу). Київ: Спорт, 2016. 78 с.
2. Дулібський А. В. Тенденції розвитку сучасного футболу. Практикум з футболу: Матеріали II Всеукраїнської наук.-практ. конф. Київ, 2001. С. 5-7.
3. Івашина А., Міщенко О. Удосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів 15-16 років. *Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання:* матеріали I міжнародної науково-практичної конференції. Відповід. ред. Д. В. Бермудес. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. С. 83-84.
4. Романенко А. Н. Книга тренера з футболу. Київ: Здоров’я, 2008. 342 с.
5. Соломонко В. В. Футбол: підручник для студентів вузів фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 1997. 286 с.
6. Сахновський К. П. Підготовка спортивного резерву. Київ: Здоров’я, 1999. 146 с.

ВПЛИВ ХАРЧУВАННЯ НА РЕЗУЛЬТАТИ В ПАУЕРЛІФТИНГУ: АНАЛІЗ ДІЄТ ТА ХАРЧОВИХ ДОБАВОК, ЯКІ СПРИЯЮТЬ ПІДВИЩЕННЮ ЕФЕКТИВНОСТІ

Калішевска Єлизавета Олександрівна,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.

Науковий керівник:
Шинкарьова Олена Дмитрівна,
доктор філософії з професійної освіти, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.

Пауерліфтинг – це силовий вид спорту, який вимагає високого рівня фізичної підготовки, витривалості та правильної організації тренувального процесу. Однак спортивне харчування є важливою складовою успішного тренувального процесу та досягнення спортивних результатів. Проте, не завжди спортсмени правильно розуміють вплив харчування на їхній фізичний розвиток та результативність у виконанні спортивних завдань. Тому, дослідження впливу спортивного харчування на фізичний розвиток є актуальною та важливою задачею (Мельніков, 2024, с. 1).

Метою нашого дослідження дізнатись та зробити аналіз як дієти та харчові добавки сприяють на підвищення ефективності в тренувальному процесі та в житті загалом. Дослідження свідчать, що збалансований раціон пауерліфтера має містити необхідну кількість макро- та мікронутрієнтів. Харчування спортсмена повинно бути не лише достатнім за обсягом, але й якісним, забезпечуючи організм вітамінами, мінералами, амінокислотами, білками, жирами та вуглеводами. Мичка І. В. у своїй дисертаційній роботі підкреслює важливість адекватного харчування для розвитку силових якостей у тренувальному процесі з пауерліфтингу (Мичка, 2019, с. 50).

Білок є ключовим компонентом у харчуванні пауерліфтерів, оскільки він забезпечує відновлення та ріст м’язової тканини. Наукові дослідження рекомендують споживання 1,5-2 г білка на 1 кг ваги тіла для ефективного нарощування і підтримки м’язової маси. Джерелами білка можуть бути як натуральні продукти (м’ясо, риба, молочні продукти), так і спеціалізовані

спортивні добавки, такі як протеїнові коктейлі на основі молочної сироватки, м’ясного білка або рослинних білків (Цигикало, 2018, с. 11).

Протеїн призначений, щоб забезпечити людину достатньою кількістю білка в раціоні. Незважаючи на те, як страшно звучить слово «протеїн» – це всього лише білок у концентрованому, легкозасвоюваному вигляді. Як правило, це порошок, розмішуючи який у воді або молоці, ми отримуємо високобілковий коктейль (Цигикало, 2018, с. 7).

Жири – це незамінний компонент усіх клітинних мембран, нервових оболонок, травної секреції і, найголовніше, вони необхідні при синтезі гормонів. Дієта, що містить мало жирів, може істотно уповільнити зростання м'язів.Молекули жирів дуже інертні і важко піддаються згоранню в організмі, тому схильні там накопичуватися, що з погляду фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі, цілком виправдано. Але не сприяє досягненню високих спортивних результатів. Завдання раціонального спортивного харчування полягає в дотриманні балансу між необхідною і надмірною кількістю жирів, втім, як і решти всіх компонентів їжі (Звягінцева, 2012, с. 53).

Вуглеводи відіграють важливу роль у забезпеченні енергією для тренувань високої інтенсивності. Згідно з науковими дослідженнями, серйозному атлету необхідно споживати не менше 4 г вуглеводів на кілограм ваги тіла. При цьому перевагу слід віддавати складним вуглеводам, а не простим цукрам, які можуть сприяти збільшенню жирової, а не м’язової маси (Цигикало, 2018, с. 11).

Невід’ємна частина тренувального процесу є правильно підібрати спортивне харчування. Починаючи з 1992-1993 рр. у світі спортивного харчування не було і досі немає більш популярної харчової добавки, ніж креатин.

Креатин – це природна речовина (метил-гуанідо-оцтова кислота), яка міститься в м’язах людини і тварин. В організмі людини є близько 100 г цієї речовини, що виконує функцію джерела енергії для м’язів. Добова витрата креатину в звичайних умовах становить приблизно 2 г. Для компенсації цієї витрати креатин синтезується в основному в печінці, а також у підшлунковій залозі та нирках. Креатин надходить у м’язи, де під впливом ферменту креатинкінази перетворюється в креатинфосфат. Креатинфосфат накопичується в клітині як джерело хімічної енергії для аденозинтрифосфату (Пономарьов, 2024, с. 55-56).

Мікроелементи та вітаміни відіграють важливу роль у метаболічних процесах, які забезпечують енергетичний обмін, синтез білка та інші важливі функції організму. Особливу увагу слід приділяти вітамінам групи В, які беруть участь у енергетичному обміні, вітаміну D, який впливає на синтез тестостерону, та мінералам, таким як кальцій, магній та цинк.

Антиоксиданти, зокрема антоціани та антоціанідини, які містяться в ягодах та фруктах червоно-синього кольору, можуть зменшувати оксидативний стрес, спричинений інтенсивними тренуваннями, та сприяти швидкому відновленню (Кузьмак, 2021, с. 111).

Також важливий елемент в харчуванні спортсменів є мінеральні речовини, які підтримують необхідний осмотичний тиск, беруть участь у ферментативних реакціях і регуляції кислотно-основної рівноваги організму. Дуже важливими для організму спортсменів є такі елементи: кальцій, фосфор, калій і натрій. Вони беруть участь у хімізмі м'язового скорочення. Звичка їсти в один і той же час впливає на утворення в організмі умовного рефлексу, котрий забезпечує виділення шлунком шлункового соку. Процес засвоєння їжі протікає більш ефективно, якщо спортсмени зберігають рівні проміжки часу між її прийомами. Для представників силових видів спорту найкращим варіантом є чотириразове харчування: перший сніданок – через 30-40 хв. після зарядки (за обсягом і калорійністю він становить 25-30 %), другий – через 3-4год після нього (15 % відповідно), обід – через 3-4 год після другого сніданку (40-45%) і вечеря – через 5-6год після обіду, але не пізніше, ніж за 1,5- 2 год до сну (Онопрієнко, 2022, с. 83).

На підставі проведеного аналізу можна сформулювати низку важливих висновків щодо впливу харчування на результати в пауерліфтингу. Насамперед, правильно збалансована дієта є фундаментальним елементом ефективного тренувального процесу і має безпосередній вплив на досягнуті спортивні результати.

Дослідження однозначно вказують, що належне споживання макро- та мікроелементів є ключовим для розвитку сили та ефективності в силовому триборстві.

Білок виявляється найважливішим макроелементом у дієті пауерліфтера, при цьому оптимальний рівень споживання становить 1,5-2 г на кілограм маси тіла. Така кількість гарантує ефективну регенерацію та ріст м'язової тканини після інтенсивних тренувань в дієті спортсменів, забезпечуючи відповідне надходження цього компонента. Всупереч поширеним переконанням, жири відіграють важливу роль в організмі спортсмена, будучи необхідними для виробництва гормонів та побудови клітинних мембран.

Вуглеводи, особливо складні, є основним джерелом енергії під час інтенсивних силових тренувань. У контексті суплементації, креатин постає як найбільш досліджена та ефективна добавка для пауерліфтерів, що підтримує виробництво АТФ і збільшує здатність генерувати силу під час короткотривалих, інтенсивних зусиль.

Мікроелементи, вітаміни та антиоксиданти відіграють важливу допоміжну роль, беручи участь у метаболічних та регенераційних процесах. Не

менш важливою є також регулярність прийомів їжі та їх розподіл протягом дня. Чотириразове споживання їжі у визначений час здається бути оптимальним рішенням для представників силових видів спорту, забезпечуючи рівномірне надходження поживних речовин та ефективне використання спожитої їжі.

Підсумовуючи, ефективне харчування в пауерліфтингу вимагає комплексного підходу, що враховує як відповідне надходження макроелементів так і мікроелементів, а також потенційну суплементацію, що підтримує тренування та відновлення. Належно збалансована дієта, адаптована до індивідуальних потреб спортсмена, є ключовим елементом, що впливає на досягнуті спортивні результати, і повинна розглядатися з такою ж увагою, як і саме тренування.

Список використаних джерел

1. Жила В. М., Шинкарьова О. Д., Дубовой О. В. Планування тренувальних навантажень у пауерліфтингу. *European congress of scientific discovery*. Proceedings of the 3rd International scientific and practical conference. Barca Academy Publishing. Madrid, Spain. 2025. Pp. 158-163. ISBN 978-84-15927-30-3.URL: https://sci-conf.com.ua/iii-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-european-congress-of-scientific-discovery-3-5-03-2025-madrid-ispaniya-arhiv/.

2. Звягінцева І. М. Силова та фізична підготовка. Пауерліфтинг. Методичні вказівки з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура» для студентів усіх спеціальностей Академії, Харків. ХНАМГ. 2012, 53 с.

3. Кузьмак І. П. Антоціани й антоціанідини як компоненти функціонального харчування: біохімія та вплив на здоров’я людини. Тернопільський нац. медичний ун-т імені І. Я. Горбачевського. 2021. 111 с.

4. Мельніков А., Шинкарук В., Яковлев Р. Оцінка впливу спортивного харчування на фізичний розвиток спортсменів. Випуск 29/2024. С. 10-16.

5. Мичка І. В. Методика розвитку силових якостей у студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу. Дисертація. Київ 2019. 250 с.

6. Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М. Розвиток силових якостей студентів закладів вищої освіти засобами пауерліфтингу. Навчальний посібник. Черкаси 2022. 85 с.

7. Пономарьов В. О., Царенко К. В., Булах С. М. Спортивно-педагогічне вдосконалення. Методичні рекомендації до самостійної роботи для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Спорт». Запоріжжя, 2024. 56 с.

8. Цигикало О. В. Боднар, А. О. Основи спортивного харчування Навчально-методичний посібник, 2018. с. 110.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КІКБОКСЕРІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Коваленко Павло Володимирович,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Науковий керівник:
Шинкарьов Сергій Іванович,
кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Кікбоксинг, як один із провідних видів контактних єдиноборств, поєднує в собі елементи боксу та ударної техніки ногами, що вимагає від спортсменів високого рівня фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості. Особливе значення в системі багаторічної підготовки кікбоксерів має етап спеціалізованої базової підготовки, на якому закладаються фундаментальні навички та формуються основи майбутніх спортивних досягнень.

Сучасні дослідження вказують на необхідність удосконалення тренувального процесу на цьому етапі з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів, специфіки змагальної діяльності та вимог сучасного кікбоксингу. Зокрема, аналіз технічних дій кікбоксерів середньої вагової категорії на етапі попередньої базової підготовки свідчить про важливість врахування вагових категорій при формуванні тренувальних програм .

Крім того, дослідження фізичної підготовленості та рівня техніко-тактичної підготовки кікбоксерів підкреслюють взаємозв’язок між фізичними якостями спортсменів та ефективністю їхніх технічних і тактичних дій. Це вимагає комплексного підходу до побудови тренувального процесу, що включає розвиток сили, швидкості, витривалості, координації та інших фізичних якостей, необхідних для успішного виступу на змаганнях.

У зв'язку з цим, актуальним є дослідження теоретико-методичних засад побудови тренувального процесу кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки, що дозволить оптимізувати підготовку спортсменів та підвищити

їхню конкурентоспроможність на міжнародному рівні.

Тренувальний процес кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки є предметом наукового аналізу як в українській, так і міжнародній спортивно-педагогічній науці. Основні наукові праці зосереджені на розробці методичних підходів до розвитку спеціальних фізичних якостей, формуванні техніко-тактичного арсеналу, а також удосконаленні структури тренувального мікро- та мезоциклів.

У низці досліджень (Дзюба, 2020; Дмитрук, 2019) підкреслено важливість розвитку спеціальної витривалості, швидкісно-силових якостей та реактивних здібностей у кікбоксерів. Дзюба В. М. (2020) наголошує, що саме на етапі спеціалізованої базової підготовки закладається основа функціональної спроможності спортсмена до високих навантажень у поєднанні з високою точністю та швидкістю технічних дій.

За даними дослідження Т. Б. Бажан (2022), удосконалення техніки ударів і захисних дій повинно відбуватись у взаємозв'язку з розвитком координаційних здібностей. У роботах Сидоренка С. В. (2021) обґрунтовується важливість формування індивідуального тактичного стилю, з урахуванням домінуючої техніки спортсмена, швидкості його реакції, а також здатності до зміни ритму бою.

Серед актуальних підходів – адаптація класичних моделей періодизації (Platonov, 2015; Bompa & Haff, 2019) до специфіки кікбоксингу. Зокрема, Бублик О. А. (2021) розробив модель побудови мікроциклу, яка враховує характер змагального періоду та специфіку відновлювальних засобів, актуальних для єдиноборств.

Значна увага приділяється психоемоційній підготовці. Автори (Сергієнко Л. П., 2020; Moran, 2021) вказують на необхідність розвитку стресостійкості, самоконтролю й психологічної готовності до змагальної ситуації. Важливим чинником також є когнітивна швидкість — здатність оперативно приймати рішення під час бою.

Останнім часом зростає інтерес до впровадження цифрових технологій у тренувальний процес кікбоксерів. Зокрема, використання відеоаналізу поєдинків (Tota et al., 2022), систем моніторингу пульсу і руху (Lee et al., 2021), а також застосування GPS-трекінгу та біосенсорів дозволяє тренерам точніше керувати навантаженням і коригувати техніку.

Побудова тренувального процесу кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки ґрунтується на комплексному врахуванні закономірностей розвитку функціональних можливостей спортсменів, удосконаленні техніко-тактичної майстерності та формуванні стійких психофізіологічних якостей. На цьому етапі здійснюється перехід від загальної фізичної підготовленості до спеціалізованої, орієнтованої на змагальні умови.

На етапі спеціалізованої базової підготовки застосовуються такі основні принципи:

- спеціалізація – орієнтація на специфіку кікбоксингу як виду спорту, що поєднує удари руками та ногами;
- індивідуалізація – врахування соматотипу, фізичного рівня, стилю ведення бою спортсмена;
- варіативність – використання різних засобів і методів для уникнення адаптаційного плато;
- періодизація – логічне чергування підготовчих, контрольних, відновлювальних фаз.

Тренувальний процес будується на основі мезоциклів тривалістю 4-6 тижнів, що включають розвиток домінантних фізичних якостей (швидкісної сили, витривалості, координації), техніко-тактичних дій та психологічної готовності.

Наведемо приклад структури тижневого мікроциклу (табл. 1).

Таблиця 1

Приклад структури мікроциклу

День тижня	**Основні акценти тренування**
Понеділок	Спеціальна фізична підготовка, техніка ударів
Вівторок	Тактична підготовка, робота в парах
Середа	Витривалість, функціональні раунди (3×3 хв)
Четвер	Індивідуальна техніка + реакція, фокус-мітки
П’ятниця	Спаринги, відеоаналіз, відпрацювання помилок
Субота	Відновлювальні тренування, мобілізаційні вправи
Неділя	Відпочинок / психологічна релаксація

Сформовано авторами

На даному етапі техніко-тактичної підготовки відпрацьовуються базові удари руками (джеб, крос, аперкот) й ногами (маваші-гері, лоу-кік, фронт-кік); комбінації атакуючих і захисних дій; переходи між дистанціями; блоки, ухили, відходи, парирування; тактичні схеми ведення бою «від захисту», «на випередження», «з пресингом».

Обов’язковим компонентом є спарингова практика в різних форматах – контрольований, обмежений, ситуаційний, повноконтактний.

Для розвитку фізичних якостей тренування повинно сприяти розвитку швидкісно-силових якостей (пліометричні вправи, ударні снаряди, «вибухові» вправи з навантаженням); аеробної та анаеробної витривалості (інтервальні

пробіжки, раунди на лапах та мішках); гнучкості й координації (динамічна розтяжка, вправи з нестабільним положенням); реакції й швидкості прийняття рішень (сенсорні тренажери, світлові сигналізатори, робота з фокус-партнером).

Важливою умовою є формування психологічної складової: мотивації до змагальної діяльності; контролю емоцій у стресових ситуаціях; адаптації до поразки і мобілізації до реваншу; самоаналізу дій у бою (через відеорозбір і «боротьбу з тінню» за сценарієм). Застосовуються методи аутотренінгу, візуалізації, дихальні вправи, робота з психологом.

Висновки. Етап спеціалізованої базової підготовки в кікбоксингу має вирішальне значення у формуванні фундаментальних складників спортивної майстерності, включаючи техніко-тактичні дії, розвиток спеціальних фізичних якостей та психологічну стійкість. Теоретико-методичні засади побудови тренувального процесу повинні базуватися на принципах індивідуалізації, варіативності, системності й поступовості, що забезпечує високий ступінь адаптації спортсмена до специфіки змагальної діяльності.

Доцільно застосовувати комплексний підхід до організації тренувального процесу, який включає поєднання фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовки; використання різнотипних тренувальних засобів (спаринги, ударна техніка, інтервальні навантаження); впровадження цифрових технологій та відеоаналізу для оцінки техніки та результативності.

Тижневий мікроцикл повинен враховувати чергування навантаження та відновлення, варіацію засобів підготовки, а також включати обов'язкові відновлювальні процедури й психологічне розвантаження. Застосування запропонованих підходів дозволяє підвищити ефективність підготовки кікбоксерів, сприяти гармонійному розвитку їхніх здібностей, зменшити ризики травматизму та забезпечити якісний перехід до етапу вищої спортивної майстерності.

Список використаних джерел

1. Бажан Т. Б. Теоретичні основи формування техніко-тактичної майстерності у кікбоксингу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* 2022. № 9. С. 47-52.

2. Бублик О. А. Модель мікроциклу підготовки кікбоксерів на етапі базової спеціалізації. *Спортивна наука України.* 2021. № 3. С. 36-40.

3. Дзюба В. М. Спеціальна витривалість як чинник ефективності змагальної діяльності кікбоксерів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2020. № 1. С. 25-30.

4. Дмитрук О. Ю. Швидкісно-силова підготовка спортсменів-єдиноборців. *Молодий вчений.* 2019. № 12 (76). С. 142-145.

5. Сидоренко С. В. Індивідуалізація тактичної підготовки у

кікбоксингу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2021. № 8. С. 73-78.

6. Сергієнко Л. П. Психологічна підготовка спортсменів-єдиноборців: методичні аспекти. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2020. № 4. С. 59-64.

7. Bompa T., Haff G. Periodization: Theory and Methodology of Training . T. Bompa, G. Haff. *Champaign: Human Kinetics*, 2019. 496 p.

8. Moran A. The Psychology of Concentration in Sport Performers: A Cognitive Analysis. London: Routledge, 2021. 210 p.

9. Tota Ł., Wiecha S., Marchewka A. Application of Tactical Analysis and Video Feedback in Combat Sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 2022. Vol. 19, No. 6. P. 3088. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph19063088

10. Lee J., Choi Y. Use of Smart Wearable Technology in Combat Sports: A Review. *Sports Technology*. 2021. Vol. 14, No. 1. P. 1-10. DOI: https://doi.org/10.1080/19346182.2020.1864372

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНІКИ ПЛАВАННЯ СПОСОБОМ БРАС

Крохмаль Данил Юрійович,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Науковий керівник:
Шинкарьова Олена Дмитрівна,
доктор філософії з професійної освіти, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Наприкінці XIX сторіччя, відбулася доленосна подія, без якої неможливо уявити розвиток усього сучасного спорту. Французький барон, видатний громадський діяч П’єр де Кубертен – став ініціатором відродження духу древньогрецьких Олімпійських змагань. Ці змагання отримали назву Олімпійські ігри сучасності, а П’єр де Кубертен з 1894 року став президентом Міжнародного олімпійського комітету (МОК).

У квітні 1896 року в Афінах проводилися перші Олімпійські ігри сучасності під егідою МОК. Плавання одразу зайняло вагоме місце в цих змаганнях. А зараз, плавання, по кількості медалей, що розігрується на літніх олімпіадах, поступається лише легкій атлетиці. Потрапляння до програми Олімпійських ігор сприяло подальшому розвитку плавання як виду спорту.

Фізичне виховання у закладах вищої освіти є складовою частиною загальної системи освіти, де використовуються різноманітні засоби та форми фізичного вдосконалення. Важливим видом рухових навантажень у фізичному вихованні молоді є плавання. Його навчання має функції державного значення: запобігає нещасним випадкам на воді; є оздоровчим заходом; суттєво підвищує фізичний, розумовий і психічний розвиток особистості та піднімає її соціальний статус, адаптуючи до життєдіяльності (Архипов, Філатова, Євтушок, 2019, с. 4).

Стиль, якому Європа надавала перевагу на протязі століть, це брас («матроський» або «жаб’ячий» стиль). Слово «brasse» – французьке, перекладається як «помах» або «розводити руками», тобто, цеплавання за допомогою одночасних широких рухів через сторони назад ногами та руками (Ворон, Заяц, с. 15-16).

Брас характеризується одночасними і симетричними рухами рук і ніг. На відміну від дельфіна весь цикл рухів рук відбувається у воді. За швидкістю брас займає останнє місце серед спортивних способів плавання. Проте він має найбільше значення в прикладному плаванні, оскільки дає змогу спортсмену плисти тихо, добре спостерігати простір над водою, долати значні відстані. В зв'язку з тим, що робочі рухи ніг у плаванні брасом створюють велику силу тяги, плавець може ефективно застосовувати ці рухи при транспортуванні потерпілого і різних предметів. Брас також з успіхом застосовують у плаванні під водою (Сіренко, 2020, с. 59).

Під час плавання брасом виконуються одночасно і симетрично рухи ногами. Цикл рухів ногами складається з основної фази підтягування і відштовхування (після відштовхування в рухах ногами спостерігається пауза (ковзання)) (Чаплінський, Сидорко, 2013).

Підтягування – підготовчий рух. Стегна злегка подаються вниз, зберігаючи при цьому обтічне положення. Ноги плавно згинаються в колінах. Стопи рухаються біля самої поверхні води і підтягуються до сідниць. Коліна розводяться убік трохи ширше таза. В кінці фази підтягування стопи швидко розгортаються носками назовні. Гомілки при цьому повинні бути майже перпендикулярні поверхні води.

Відштовхування – робоча фаза руху. Стопи і гомілки енергійно рухаються назад. Ноги розгинаються в колінних і тазостегнових суглобах. При відштовхуванні стопи і гомілки добре спираються на воду. Стопи рухаються по дузі: спочатку трохи назовні, в самому кінці – всередину. В кінці відштовхування ноги повністю випрямляються і, з'єднуючись разом, піднімаються до поверхні води. Далі слідує нетривала пауза, під час якої плавець ковзає вперед, при цьому ноги знаходяться у поверхні в добре обтічному положенні (Чаплінський, Сидорко, 2013).

Із збільшенням швидкості плавання споживання кисню зростає при плаванні кролем на грудях експоненціально (приблизно пропорційно квадрату швидкості), а при плаванні брасом і батерфляєм – лінійно, лише ледь вповільнюючись при великій швидкості. Такий характер залежності між енергетичними витратами (споживанням кисню) і швидкістю плавання різними способами пояснюється перш за все особливостями зміни лобового опору і механічної ефективності. Енергетичні витрати при плаванні брасом і батерфляєм вдвічі більше, ніж при плаванні кролем на грудях (Черненко, 2023, с. 23).

Найбільше споживання кисню, яке може бути досягнуто при роботі тільки руками або тільки ногами, становить відповідно 70-80 і 80-90% від найбільшого його споживання при повноцінному плаванні. Максимальна швидкість плавання при роботі руками менше, ніж при роботі руками і ногами, що

відповідно веде до більш низького споживанню кисню. Однак при плаванні кролем це розходження вкрай мале, що пов'язано з високою ефективністю гребків руками (Черненко, 2023, с. 23).

Список використаних джерел

1. Архипов О. А., Філатова З. І., Євтушок М. В. Підвищення рухової активності студентів ЗВО педагогічного профілю засобами плавання. *Вісник Національного університету Чернігівський колегіум імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки.* 2019. №. 3. С. 3-11. DOI: https://10.5281/zenodo.3475684 URL: file:///C:/Users/user/Downloads /vnuchkpn_2019_3_3.pdf

2. Ворона В. В., Заяц С. В. Плавання: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт». Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2023. 167 с. URL: https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi73/0054094.pdf

3. Крохмаль Д. Ю. Особливості оздоровчого впливу занять плаванням на організм студентської молоді. *Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку:* тези доповідей V Регіональної студентської науково-практичної інтернет-конференції (7 травня 2024 р.): гол. ред. Шинкарьова О. Д. Полтава-Лубни: навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту. ДЗ «Луганський нац. університет імені Тараса Шевченка». 2024. С. 145-147. URL: https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/10340

4. Чаплінський М. М., Сидорко О. Ю. Техніка плавання способом брас. Лекція. Львівський державний університет фізичної культури. Львів. 2018. 54 с. URL: https://repository.ldufk.edu.ua/server/api/core/ bitstreams/3b30e0e5-e0e5-4342-b580-57b7918578de/content

5. Черненко С. О. Загальні основи техніки плавання. Організація і проведення змагань з плавання. Донбаська державна машинобудівна академія. Краматорськ-Тернопіль, 2023 р. 103 с. URL: http://www.dgma.donetsk.ua/docs/kafedry/fizv/Accreditation2023/Теорія%20і%20методика%20викладанн%20плавання/НМКД_Теорія%20і%20методика%20викладання%20плавання.pdf

6. Сіренко Р. Плавання. Навчальний посібник. Львів: Видавництво ЛНУ імені Івана Франка, 2020. 254 с. URL: https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/09/sirenko-plavannyu.indd-1.pdf

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПЛАВЦІВ СУЧАСНИМИ ЗАСОБАМИ І МЕТОДАМИ ТРЕНУВАННЯ

Матвієнко Олексій Миколайович,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Шинкарьов Сергій Іванович,
кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Фзична підготовленість є фундаментальною складовою спортивного вдосконалення у плаванні, оскільки забезпечує розвиток провідних рухових якостей, необхідних для успішного виконання змагальної діяльності. У сучасних умовах підвищених вимог до результативності спортсменів, особливо в олімпійських видах спорту, зростає актуальність удосконалення тренувального процесу на основі використання сучасних методів і засобів фізичної підготовки (Mujika, 2017).

Традиційні підходи до тренування плавців, засновані переважно на багаторазовому повторенні техніки плавання в басейні, потребують доповнення інноваційними рішеннями, які сприятимуть цілеспрямованому розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації (Ткаченко, 2019; Білов, Тищенко, Соколова, 2022). В умовах глобальної цифровізації й інтеграції наукових досягнень у сферу спорту особливого значення набуває використання функціонального тренування, тренажерних технологій, гідродинамічних засобів, інтервального моделювання навантажень, а також засобів біофідбеку для оперативного контролю за фізіологічними показниками спортсмена (Rebutini et al., 2021; Aspenes, Karlsen, 2012).

Водночас, особливості фізичної підготовки плавців різного віку та кваліфікації вимагають системного підходу до розробки програм тренувань. Ефективність таких програм значною мірою залежить від рівня наукового обґрунтування методик, що застосовуються, їх відповідності принципам специфічності, прогресивності навантаження, варіативності та індивідуалізації (Гейтенко, 2020).

Інноваційні тренувальні підходи дозволяють не лише забезпечити

адаптацію спортсменів до зростаючих фізичних навантажень, а й сприяють зниженню ризику травматизму, покращенню відновлення, підвищенню мотивації та цілеспрямованості у процесі підготовки (Crowley, Harrison, Lyons, 2017; Garrido et al., 2010).

Таким чином, удосконалення фізичної підготовленості плавців шляхом впровадження новітніх засобів і методів тренування є важливим кроком до оптимізації тренувального процесу, забезпечення стабільного прогресу спортивних результатів та формування цілісної моделі підготовки спортсменів у плаванні.

Удосконалення фізичної підготовленості плавців давно є предметом ґрунтовного наукового аналізу, що відображено в роботах провідних фахівців галузі спортивної науки.

Ткаченко П. І. (2019) підкреслює роль індивідуалізації у побудові тренувального процесу плавців з урахуванням їх функціональних можливостей, віку, рівня технічної майстерності та психологічної готовності. Він також звертає увагу на важливість залучення додаткових засобів (тренажерів, сухопутних вправ, елементів гідродинамічного опору) для гармонійного розвитку основних фізичних якостей.

Сучасні дослідження (Білов, Тищенко, Соколова, 2022) демонструють ефективність застосування спеціалізованих вправ, спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей плавців, зокрема при використанні гумових стрічок, еластичних жгутів, TRX-петель, а також виконання силових вправ на суші в умовах, що імітують специфіку плавальних рухів. Такі засоби дозволяють досягати більш високих результатів без перевантаження серцево-судинної системи спортсмена.

У закордонній науці велика увага приділяється поєднанню тренувань у воді з функціональною підготовкою на суші. Зокрема, Rebutini et al. (2021) у систематичному огляді встановили, що правильно побудовані сухопутні тренування значно підвищують ефективність плавальних занять, особливо у молодих спортсменів. Дослідники підкреслюють важливість пропорційного розподілу навантажень, контролю техніки та залучення елементів стабілізації корпусу.

Aspenes і Karlsen (2012) акцентують на необхідності поєднання аеробної витривалості з розвитком максимальної сили, зокрема у спортсменів старшого віку. Автори рекомендують комбіновані програми з циклічними інтервальними навантаженнями, варіативними режимами роботи м’язів та використанням моніторингу ЧСС і частоти дихання.

Особливе значення мають публікації Crowley, Harrison і Lyons (2017), які на основі метааналізу довели позитивний вплив силових тренувань на плавальну швидкість, довжину гребка, а також економічність рухів у воді. Це

підтверджує доцільність залучення періодизованої силової підготовки до загальної структури тренувального процесу.

Серед українських джерел важливо виділити роботу Гейтенка В.В. (2020), який акцентує увагу на вікових та статевих особливостях фізичного розвитку юних плавців. Він підкреслює важливість цілісного розвитку всіх груп м'язів і поступового підвищення тренувальних навантажень у контексті біологічної зрілості спортсмена.

Поряд із традиційними підходами, перспективними є технології візуалізації техніки, біофідбек-системи, відеоаналіз, а також віртуальні тренажери, які активно вивчаються науковцями у межах сучасної спортивної біомеханіки (Mujika, 2017; Garrido et al., 2010).

Таким чином, аналіз наукових джерел свідчить про активне впровадження інноваційних засобів і методів у тренувальний процес плавців, що забезпечує підвищення ефективності фізичної підготовленості, розвиток спеціальних якостей та формування спортивної стійкості.

Плавання як вид спорту вимагає високого рівня розвитку ряду фізичних якостей, які забезпечують ефективність техніки, швидкість пересування у воді та витривалість під час дистанції. Найбільш значущими серед них є:

- Сила (особливо м'язів плечового поясу, спини, грудей і корпусу), яка забезпечує ефективність гребка та старту;
- Швидкість, що визначає результат у спринтерських дисциплінах;
- Витривалість – аеробна й анаеробна, необхідна для проходження середніх і довгих дистанцій;
- Гнучкість, яка впливає на амплітуду рухів у плечових суглобах і техніку старту та поворотів;
- Координація, що забезпечує злагодженість рухів та оптимізацію техніки в різних стилях плавання.

Комплексний розвиток зазначених якостей є передумовою стабільного прогресу в спортивних досягненнях плавців (Crowley et al., 2017; Гейтенко, 2020).

У практиці сучасного спортивного тренування активно застосовуються як традиційні, так і інноваційні засоби розвитку фізичних якостей. До найефективніших засобів відносять:

- TRX-тренінг, що розвиває м'язову силу і стабілізацію корпусу за рахунок вправ з власною вагою;
- функціональні тренажери для імітації плавальних рухів (ергометри, гребні тренажери);
- силові вправи з еластичним опором (резинки, гумові петлі) як у воді, так і на суші;

- гідротренажери та обтяження, які створюють контрольований опір у воді;
- кросфіт-елементи, що покращують витривалість і силову вибуховість;
- цифрові технології (біофідбек, відеоаналіз техніки, сенсорні датчики для вимірювання сили гребка).

Залучення таких засобів дозволяє моделювати тренувальні ситуації, близькі до змагальних, із можливістю варіювати навантаження та контролювати фізіологічні параметри (Rebutini et al., 2021; Aspenes & Karlsen, 2012).

Сучасна методика тренування плавців передбачає цілеспрямоване використання таких підходів:

- Інтервальне тренування – змінне поєднання високої та низької інтенсивності навантажень, що активізує аеробні та анаеробні енергетичні системи.
- Кругове тренування з акцентом на розвиток м’язової витривалості та загальної працездатності.
- Спліт-програми силового тренування з чітким поділом груп м’язів за днями.
- Методи пікових навантажень з наступним суперкомпенсаційним ефектом (з урахуванням принципу періодизації).
- Варіативні імітаційні вправи на суші, що відтворюють гребки та стартові рухи.
- Індивідуалізація тренувальних програм залежно від рівня підготовленості, віку та цільової дистанції спортсмена (Ткаченко, 2019).

Важливу роль відіграє поєднання фізичних і техніко-тактичних елементів під час підготовки – зокрема у фазах виходу з води, поворотів, стартових стрибків. Актуальним є також залучення методів відновлення (масаж, кріотерапія, дихальні техніки), які є невід’ємною складовою комплексного впливу на організм спортсмена.

Висновки. Фізична підготовленість є ключовим чинником успішності у плаванні, що забезпечує високий рівень рухової працездатності, ефективність технічних дій, економічність рухів і стійкість до змагальних навантажень.

Аналіз наукових джерел свідчить про зростаючу роль сучасних засобів тренування у підготовці плавців. До них належать функціональні тренажери, TRX-системи, еластичні обтяження, гідротренажери, а також цифрові технології (відеоаналіз, біофідбек, датчики руху), що дозволяють підвищити якість тренувального процесу та індивідуалізувати навантаження.

Ефективним є поєднання інтервальних, кругових, функціональних та імітаційних тренувань із силовою роботою на суші та у воді. Інтеграція

інноваційних засобів і методів у структуру тренувального процесу сприяє розвитку основних фізичних якостей плавців – сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координації – з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей спортсменів. Удосконалення фізичної підготовленості плавців за допомогою сучасних засобів і методів є перспективним напрямом, що забезпечує підвищення спортивних результатів, зниження ризику перенавантаження й травматизму, а також оптимізацію тренувального процесу відповідно до сучасних вимог спорту вищих досягнень.

Список використаних джерел

1. Ткаченко П. І. Спортивне тренування: сучасні підходи. Харків: ХДАФК, 2019. 312 с.
2. Білов С. О., Тищенко В. О., Соколова О. В. Засоби і методи розвитку швидкісних здібностей плавців. *Фізичне виховання та спорт*. Запорізький національний університет. 2022. № 2. С. 67-73.
3. Гейтенко В. В. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту: навчально-методичний комплекс. Краматорськ: Донбаська державна машинобудівна академія, 2020. 265 с.
4. Mujika I. Quantification of training and competition loads in endurance sports: methods and applications. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2017. Vol. 12, Suppl. 2. P. S2-9–S2-17. DOI: https://doi.org/10.1123/ijspp.2016-0400
5. Rebutini V. Z., Pereira A., da Silva E. S., et al. Effects of dry-land training on swimming performance: a systematic review. *Sports Medicine*. 2021. Vol. 51, No. 5. P. 1029-1052. DOI: https://doi.org/10.1007/s40279-020-01385-9
6. Aspenes S. T., Karlsen T. Exercise-training intervention studies in competitive swimming. *Sports Medicine*. 2012. Vol. 42, No. 6. P. 527-543.
7. Crowley E., Harrison A. J., Lyons M. The impact of resistance training on swimming performance: a systematic review. *Sports Medicine*. 2017. Vol. 47, No. 11. P. 2285-2307.
8. Garrido N. D., Marinho D. A., Reis V. M., et al. Does combined dry land strength and aerobic training inhibit performance in young competitive swimmers? *Journal of Sports Science and Medicine*. 2010. Vol. 9, No. 2. P. 300-310.
9. Шинкарьов С. І., Шинкарьова О. Д., Полулященко Т. Л. Основні напрямки вдосконалення системи спортивного тренування. *New Trends in Science and Technology: Global Challenges*. Abstracts of the 53th International scientific and practical conference. Myśl Naukowa, Poland, Warsaw. 2023. Pp. 85 89. URL: https://el-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/07/Poland 060623-1.pdf

ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДАХ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

Матюшин Сергій Альбертович,
викладач вищої кваліфікаційної категорії,
голова циклової комісії фізичного виховання і методик,
Комунальний Заклад «Уманський гуманітарно-педагогічний
фаховий коледж імені Т. Г. Шевченка
Черкаської обласної ради», м. Умань, Україна

Лопушанська Ірина,
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
Комунальний Заклад «Уманський гуманітарно-педагогічний
фаховий коледж імені Т. Г. Шевченка
Черкаської обласної ради», м. Умань, Україна

Роль фізичного виховання та інших форм спрямованого використання фізичної культури у закладах фахової передвищої освіти багатогранна. Стрімкий розвиток науки і дедалі зростаюча кількість нової інформації, необхідної майбутньому вчителю фізичної культури, роблять працю здобувача освіти більш інтенсивною, напруженою. Відповідно зростає значення фізичної культури як засобу оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження і підвищення працездатності студентів протягом усього періоду навчання у закладі. Поряд з цим засобами фізичної культури забезпечується загальна, спеціальна фізична підготовка стосовно до умов майбутньої професії (Грибан, 2020).

Вирішуючи специфічні завдання, фізичне виховання студентства відіграє суттєву роль в моральному, вольовому та естетичному розвитку, вносить значний внесок у підготовку високо освіченої всебічно розвиненої особистості. Підвищення ролі спрямованого використання засобів фізичної культури в період навчання у закладі фахової передвищої освіти студент і в обумовлено, зокрема, тим, що робочий режим студента характеризується малорухомістю, одноманітністю робочої пози протягом 10-12 годин (Шепеленко, Буц, Бодренкова, 2018).

Фізичні вправи в цих умовах – основний чинник протидії негативним наслідкам гіподинамії, а також розумового і нервово-емоційного навантаження. Витрати часу на заняття фізичними вправами при цьому компенсуються завдяки підвищенню загальної працездатності, в тому числі і розумової.

Метою фізичного виховання є формування фізичної культури особистості

здобувача освіти. У процесі фізичного виховання здобувачів вирішуються такі основні завдання:

- зміцнення здоров'я засобами фізичної культури;
- формування потреби в підтримці високого рівня фізичної і розумової працездатності;
- самоорганізації здорового способу життя;
- освоєння студентами теоретичних знань, спортивно-прикладних умінь і навичок;
- підвищення рівня фізичної підготовленості;
- вдосконалення психомоторних здібностей, що забезпечують високу продуктивність професійно-технічних дій;
- створення у студентів системного комплексу знань, теоретичних основ і практичних навичок для реалізації їх потреби в руховій активності і фізичному вдосконаленні на навчанні, у побуті, сім'ї;
- раціональній організації вільного часу з творчим освоєнням всіх цінностей фізичної культури;
- створення умов для повної реалізації творчих здібностей студента;
- моральний, естетичний, духовний та фізичний розвиток студентів уході освітнього процесу, організованого на основі сучасних загальнонаукових і спеціальних технологій у галузі теорії, методики і практики фізичної культури і спорту.

В якості критеріїв результативності розробляються залікові вимоги та практичні нормативи, тести. Обов'язковими тестами, що визначають фізичну підготовленість здобувачів, є:

1) біг на 100м,

2) стрибок у довжину з місця;

3) піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 1 хвилину (жінки), піднімання ніг у висі до торкання поперечини (чоловіки);

4) підтягування у висі лежачи (жінки), підтягування на перекладині (чоловіки),

5) біг на 2000м (жінки), біг на 3000м (чоловіки);

6) біг на 30 м;

7) кількість метрів, пробігає за 12 хвилин.

Фізичне виховання у закладі фахової передвищої освіти проводиться протягом усього періоду навчання здобувачів у режимі навчальної діяльності та у позанавчальний час.

Численними дослідженнями встановлено, що динаміка розумової працездатності у здобувачів протягом усього періоду навчання у закладі фахової передвищої освіти залежить від обсягу фізичних навантажень у режимі дня і

навчального тижня. Спостерігається тісний зв'язок між фізичною та розумовою працездатністю. Підвищення фізичної працездатності при систематичних заняттях з фізичного виховання супроводжується поліпшенням функціонального стану ЦНС, що сприятливо позначається на розумовій працездатності здобувачів. Для її підтримання та підвищення найбільш ефективний руховий режим в обсязі 6-8 годин занять на тиждень.

Заняття різними видами спорту по-різному впливають на розумову працездатність. Так, з одного боку, ігрові види висувають високі вимоги до психіки, що зумовлено підвищеним функціонуванням емоційно-психічних механізмів. Наслідком таких занять є зниження розумової активності. З іншого боку, нетривалі ігрові емоційні навантаження стимулюють навчальну діяльність. Найкращий ефект досягається тоді, коли зміст фізкультурних занять досить різноманітний, а не монотонний (Підгорна, 2012).

У фізичному вихованні здобувачів освіти можна виділити наступні основні напрямки:

- загально-підготовчий;
- спортивний;
- професійно-прикладний;
- гігієнічний;
- оздоровчо-рекреативний;
- лікувальний.

Загально-підготовчий напрям забезпечує всебічну фізичну підготовку здобувачів і підтримку її на рівні вимог державної програми фізичного виховання. Використовують засоби: загально-розвиваючі вправи без предметів і з предметами, легка атлетика тощо.

Спортивний напрямок забезпечує спеціалізовані систематичні заняття одним з видів спорту, а також участь у спортивних змаганнях з метою підвищення рівня спортивної майстерності.

Професійно-прикладний напрямок сприяє використанню засобів фізичного виховання в системі наукової організації праці. Останнє відноситься, насамперед, до тих спеціальностей, професійна діяльність у межах яких вимагає специфічної фізичної підготовленості.

Гігієнічний напрямок передбачає використання засобів фізичного виховання для відновлення працездатності і зміцнення здоров'я. Засоби: ранкова гігієнічна гімнастика, загартовування, раціональний режим навчання і відпочинку, харчування у відповідності до вимог гігієни, оздоровчі прогулянки тощо.

Оздоровчо-рекреативний напрямок передбачає використання засобів фізичного виховання при організації відпочинку та культурного дозвілля у

вихідні дні й у період канікул для зміцнення здоров'я. Засоби: туристичні походи, екскурсії, рухливі ігри тощо.

Лікувальний напрям забезпечує відновлення здоров'я в цілому або окремих функцій організму, знижених або втрачених в результаті захворювань, травм.

Розвиток науки і зростаюча кількість нової інформації, роблять працю здобувача освіти більш інтенсивною, напруженою. Зростає значення фізичної культури як засобу оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження і підвищення працездатності здобувачів протягом усього періоду навчання у закладі фахової передвищої освіти. Поряд з цим засобами фізичної культури забезпечується загальна, спеціальна фізична підготовка стосовно до умов майбутньої професії.

Список використаних джерел

1. Андрощук Н. В., Андрощук М. М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості). Тернопіль: Підручник, 2006. 160 с.
2. Арефьєв В. Г. Основи теорії і методики фізичного виховання: підручник. Кам'янець-Подільський. 2011. 368 с.
3. Грибан Г. П. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія. Житомир: Рута, 2020. 384 с. URL: http://eprints.zu.edu.ua/32273/1/Gryban-monografiya.pdf
4. Підгорна Н. В. Фізичне виховання у ВУЗі як засіб підвищення працездатності студентів. Центральноукраїнський національний технічний університет. Кропивницький. 2012. С. 192-194. URL: https://dspace.kntu.kr.ua/server/api/core/bitstreams/4027d0c2-639f-481c-b1d7-6581725c8670/content
5. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Навч. посібник. Харків: УкрДУЗТ, 2018. 125 с. URL: http://lib.kart.edu.ua/bitstream/123456789/2450/1/Навчальний%20посібник.pdf
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. В 2-х частинах. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан. 2007.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ПЛАВАННІ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Маурін Олексій Дмитрович,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Науковий керівник:
Шинкарьов Сергій Іванович,
кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Спеціальна витривалість є однією з ключових фізичних якостей, що визначає рівень спортивної майстерності плавця, особливо в умовах високої інтенсивності навантажень та тривалих змагальних дистанцій. У сучасній науково-методичній літературі термін «спеціальна витривалість» трактується як здатність спортсмена ефективно виконувати вправи, характерні для обраного виду спорту, протягом тривалого часу без значного зниження ефективності рухової діяльності, попри зростаюче фізіологічне навантаження (Гребенюк, 2022; Міщенко, 2020).

Спеціальна витривалість у спорті – це функціональна здатність організму підтримувати високий рівень спеціалізованої рухової діяльності протягом усього часу виконання, притаманного конкретному виду спорту, незважаючи на втому. У плаванні ця якість проявляється в умінні спортсмена зберігати технічно досконалу манеру руху на всій дистанції, ефективно чергуючи фазу зусилля і релаксації в умовах опору води й обмеженого дихання (Пилипенко, 2018; Chaverri et al., 2021).

Важливо розмежовувати загальну та спеціальну витривалість. Загальна витривалість визначається здатністю до тривалої м’язової діяльності незалежно від її специфіки, натомість спеціальна витривалість формується у відповідь на вимоги конкретного виду спорту (Verkhoshansky, 2007). У контексті плавання це передбачає адаптацію до циклічного характеру рухів, ізольованості м’язової роботи, координації рухів у нестійкому середовищі та необхідності синхронізувати дихання з гребковими циклами (Maglischo, 2003).

Особливістю розвитку спеціальної витривалості у плаванні є залежність

від дистанційної спеціалізації: для спринтерів характерною є так звана «швидкісна витривалість», яка формується переважно в умовах анаеробної гліколітичної енергозабезпечувальної системи (Pyne et al., 2001), тоді як на середніх та довгих дистанціях домінує аеробна витривалість, яка забезпечує сталість темпу на всій дистанції (Hellard et al., 2006). Крім того, витривалість у плаванні має виражену локальну специфіку: найбільше навантаження припадає на плечовий пояс, що зумовлює необхідність розвитку локальної витривалості м'язів рук, плечей та корпусу (Немцов, 2019).

Отже, спеціальна витривалість у плаванні – це багатокомпонентне утворення, що поєднує в собі енергетичну, техніко-тактичну, психофізіологічну та моторну стійкість до втоми. Її розвиток є пріоритетним завданням на всіх етапах багаторічної підготовки плавця, адже саме ця якість значною мірою зумовлює стабільність та ефективність результатів у змагальній діяльності.

Розвиток спеціальної витривалості у плаванні залежить від сукупності зовнішніх і внутрішніх чинників, що детермінують індивідуальні адаптаційні реакції спортсмена на тренувальне навантаження. У науково-методичній літературі вони поділяються на біологічні, функціональні, психофізіологічні та організаційно-педагогічні (Вербовський, 2021).

Вік спортсмена визначає не лише рівень морфофункціонального розвитку, але й потенціал для підвищення витривалості. Під час юнацького віку (12-16 років) спостерігається активний розвиток аеробної продуктивності, що створює оптимальні умови для формування основ витривалості (Rowland, 2005). Водночас тренувальні навантаження мають бути адаптовані до онтогенетичних особливостей, аби уникнути перенавантаження та функціональних збоїв.

Індивідуальні морфофункціональні особливості – це конституційні параметри (довжина кінцівок, площа поверхні тіла, об'єм грудної клітки), м'язовий тип, рухомість суглобів і соматотип відіграють істотну роль у формуванні витривалості. Наприклад, високий рівень гнучкості грудної клітки сприяє ефективнішому диханню в умовах гіпоксії, а більша м'язова маса потребує вищого рівня аеробної продуктивності для обслуговування енерговитрат (Міщенко, 2020).

Об'єм, інтенсивність, частота тренувань, а також чергування навантаження і відпочинку є критично важливими для розвитку витривалості. Перенавантаження без адекватного відновлення призводить до функціональних збоїв, зниження імунітету та перевтоми (Bompa & Haff, 2009). Особливе значення має періодизація навантажень із поступовим збільшенням інтенсивності на фоні високої варіативності тренувальних впливів.

Витривалість як здатність до протидії втомі пов'язана і з емоційно-вольовими якостями плавця: стресостійкість, внутрішня мотивація, здатність до концентрації та саморегуляції сприяють підвищенню стійкості до фізичних

навантажень (Гребенюк, 2022).

У практиці підготовки плавців застосовуються різні методи розвитку витривалості, які відрізняються за характером навантаження, тривалістю зусилля, інтенсивністю та режимом відпочинку. Вибір методу залежить від дистанційної спеціалізації спортсмена, етапу підготовки, рівня тренованості та цілей конкретного заняття (Bompa & Haff, 2009) (табл. 1).

Таблиця 1

Методи розвитку витривалості плавців

Метод	Характеристика/приклад	Фізіологічний ефект
Рівномірний (безперервний)	Це виконання плавального навантаження зі сталою інтенсивністю протягом усього тренувального відрізку. Найчастіше використовується на етапі базової підготовки для розвитку аеробної витривалості: *Приклад:* запливи 800-1500 м у помірному темпі (60-70% від макс. інтенсивності); тривалі серії з незначними паузами.	Стимулює підвищення VO_2max, покращення периферичної циркуляції, підвищення економічності техніки
Інтервальний	Найбільш поширений у підготовці плавців. Полягає в чергуванні відрізків інтенсивного навантаження з паузами відпочинку. Метод дозволяє працювати на вищій інтенсивності без надмірного накопичення втоми. *Приклад:* 10×100 м із паузами 30-40 с; 6×200 м на пороговій інтенсивності; 20×50 м із контролем темпу. *Варіанти:* короткий інтервал (висока інтенсивність), довгий інтервал (середня інтенсивність), лактатний інтервал (розвиток толерантності до лактату).	Розвиток анаеробної витривалості, підвищення рівня анаеробного порогу, стимуляція серцевого викиду
Темповий	Застосовується для розвитку здатності підтримувати змагальний темп протягом тривалої роботи. Це плавання в межах 80-90% змагальної інтенсивності з короткими паузами для відновлення. *Приклад*: 6×100 м у темпі особистого рекорду; 4×200 м на темп 400-метровки.	Адаптація до темпу змагань, стабілізація техніки на фоні втоми, розвиток економності дихання
Повторний	Передбачає багаторазове повторення коротких відрізків з високою інтенсивністю та тривалими паузами. Застосовується переважно для розвитку швидкісної витривалості.	Підвищення буферних властивостей, тренування центральних

	Приклад: 8×50 м з інтервалом 2-3 хв.; 4×25 м з максимальною інтенсивністю.	механізмів кисневої доставки, максимізація функціонального резерву
Ігровий, змішаний та моделюючий	Особливо актуальні на молодших етапах підготовки. Використовуються естафети, вправи з варіативною швидкістю, симуляції змагальних умов. Такі методи не лише стимулюють витривалість, а й підвищують мотивацію. *Приклад:* моделювання змагального запливу (200-400 м), плавання в ускладнених умовах (із ластами, без дихання), плавання в парі з суперником.	Поєднання функціонального й психоемоційного навантаження, підвищення адаптаційної мобільності

Сформовано за Botpa & Haff, 2009

Висновки. Спеціальна витривалість у плаванні є ключовою функціональною якістю, що визначає здатність спортсмена тривалий час виконувати рухову діяльність високої інтенсивності без значного зниження ефективності техніки, швидкості та координації. Розвиток витривалості залежить від комплексу чинників: віку, статі, морфофункціональних особливостей спортсмена, рівня технічної майстерності, організації тренувального процесу та психологічної готовності до тривалої роботи в умовах втоми. Для ефективного розвитку спеціальної витривалості у плаванні доцільно застосовувати поєднання методів: рівномірний для формування бази аеробної потужності, інтервальний – для розвитку анаеробної толерантності, темповий – для змагальної стабільності, а повторний і моделюючий – для вдосконалення спеціалізованих кондицій у змагальних умовах.

Список використаних джерел

1. Вербовський В. І. (2021). Теоретичні та методичні основи розвитку витривалості у спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації,* №35, С. 119-124.

2. Гребенюк С. І. (2022). Психофізіологічні чинники формування спеціальної витривалості у плаванні. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15*., 6(152), С. 45-49.

3. Міщенко А. І. (2020). Морфофункціональні чинники як предиктори спеціальної витривалості у плаванні. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту,* №1, С. 77-82.

4. Немцов С. М. (2019). Локальна витривалість у плаванні: теоретичний аспект. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному*

суспільстві. № 1(45), С. 131-136.

5. Пилипенко О. В. (2018). Розвиток спеціальної витривалості у плаванні на основі варіативного тренувального навантаження. *Молодий вчений,* № 9(61), С. 183-187.

6. Шинкарьов С. І., Шинкарьова О. Д., Полуляшенко Т. Л. Основні напрямки вдосконалення системи спортивного тренування. New Trends in Science and Technology: Global Challenges. Abstracts of the 53th International scientific and practical conference. Myśl Naukowa, Poland, Warsaw. 2023. Pp. 85 89. URL: https://el-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/07/Poland 060623-1.pdf

7. Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

8. Hellard, P., Avalos, M., Millet, G., Lacoste, L., Barale, F., & Chatard, J.-C. (2006). The effects of training on performance and physiological responses in young swimmers. *International Journal of Sports Medicine,* 27(02), P. 100-106.

9. Maglischo, E. W. (2003). Swimming Fastest. Champaign, IL: Human Kinetics.

10. Pyne, D. B., Lee, H., & Swanwick, K. M. (2001). Monitoring the lactate threshold in world-ranked swimmers. *Medicine & Science in Sports & Exercise,* 33(2), Pp. 291-297.

11. Rowland, T. W. (2005). Children's Exercise Physiology. (2nd ed.). Champaign, IL: *Human Kinetics.*

12. Verkhoshansky Y. V. (2007). Special Strength Training: A Practical Manual for Coaches. Rome: Verkhoshansky SSTM.

13. Olena V. Otravenko, Olena M. Shkola, Valeriy O. Zhamardiy, Olena D. Shynkarova, Olena V. Fomenko, Tetiana L. Poluliashchenko, Viktoriia I. Donchenko, (2024). Fostering the social activity of future specialists in physical education and sports in a health-preserving environment. *Acta Balneologica. Journal of the polish balneology and physical medicine association.* 2024 march-april, vol. LXVI. ISSUE 2 (180). Pp. 135-143. DOI: https://doi.org/10.36740/ABAL202402110. ISSN 2082-1867. URL: https://actabalneologica.pl/2-2024/

ПІДГОТОВКА СТРОНГМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ У МІЖСЕЗОННЯ

Міщенко Олександр Володимирович,
в.о. завідувача кафедри олімпійського та професійного спорту,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.

Хоменко Артем Анатолійович,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»,
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.

Стронгмен – це силовий вид спорту, що вимагає від спортсменів високого рівня фізичної підготовки, витривалості, координації та стресостійкості. Процес підготовки до змагань складається з двох основних періодів, а саме міжсезонного та змагального. Міжсезоння є критично важливим етапом у підготовці стронгмена, оскільки саме в цей період відбувається закладання фундаменту силових показників, відновлення після попереднього змагального циклу та підготовка організму до майбутніх навантажень (Платонов, 2015; Bompa, 2018).

Основними компонентами тренувального процесу стронгмена в міжсезоння є фізична підготовка (розвиток базової сили, витривалості, мобільності); харчування (оптимізація калорійності та балансу макроелементів); відновлення (сон, масаж, фізіотерапія); ментальна підготовка (психологічна стійкість, мотивація, робота зі стресом). Кожен з цих компонентів має свої аспекти, які полягають у наступному (Зубкова, 2020).

Фізична підготовка необхідна для збільшення загальної сили, корекції технічних елементів виконання вправ та розвитку витривалості, для чого використовуються наступні засоби (Magnusson, 2019):

– базові вправи – присідання, станові тяги, жими над головою, тяги важких предметів, що призводить до гіпертрофії м'язів та є головним фокусом на збільшення м'язової маси за рахунок прогресивного навантаження. Оптимальний діапазон повторень – 6-12, робочі ваги – 65-80% від одноразового максимуму;

– робота з нестандартними вагами (колоди, мішки, камені, автомобілі), внаслідок якої розвивається функціональна сила;

– вправи з тривалим утриманням навантаження, наприклад, фермерська хода, «валіза», «Йок», що покращує силову витривалість;

– вправи на гнучкість та мобільність, які сприяють розтягуванню та профілактиці травматизму.

Тренувальний процес має бути структурованим і складатися з макроциклів, спрямованих на збільшення сили та витривалості, поступове підвищення робочої ваги і підготовку нервової системи до майбутніх змагань (Платонов, 2015; Bompa, 2018).

Раціон стронгмена у міжсезоння повинен забезпечувати високий рівень енергетичного споживання, необхідного для відновлення та зростання м’язів. Основні принципи харчування полягають як у забезпеченні калорійності, тобто збільшення добового калоражу на 10-20% вище підтримувального рівня, так і гідратації організму, де вживання води протягом дня передбачає мінімум 3-4 літри. Раціон повинен складати наступне: білки – 2-2,5 г/кг маси тіла (м’ясо, яйця, риба, молочні продукти, білкові добавки); жири – 0,8-1,2 г/кг маси тіла (авокадо, горіхи, оливкова олія, червона риба); вуглеводи – 4-6 г/кг маси тіла (крупи, картопля, овочі, фрукти).

Також важливу роль відіграють харчові добавки, до складу яких входять наступні градієнти: креатин моногідрат – для збільшення силових показників; BCAA та EAA – для підтримки анаболізму м’язів; омега-3 – для зменшення запальних процесів; магній і цинк – для підтримки нервової системи та тестостерону. Оптимальне харчування дозволяє стронгмену підтримувати енергетичний баланс, нарощувати силу та знижувати ризик перетренованості (Платонов, 2015).

Через екстремальні навантаження у стронгменів часто виникають перенавантаження зв’язок, суглобів і м’язів, тому відновлення та профілактика травм є необхідним аспектом підготовки. До основних заходів необхідно віднести такі складові як: сон – мінімум 8-9 годин на добу; масаж та міофасціальний реліз – для зняття напруги з м’язів; фізіотерапія (кріотерапія, сауна, холодні ванни) – для прискорення регенерації тканин; планування днів відпочинку, пов’язаних із невеликою активністю (йога, плавання, легкі пробіжки). Без належного відновлення підвищується ризик травм, що може суттєво загальмувати прогрес у підготовці (Зубкова, 2020; Сорокін, Брюханова, 2023).

Стронгмени повинні бути не лише фізично, а й психологічно готовими до екстремальних навантажень, де у плані психологічної підготовки використовують такі методи: візуалізація успіху – уява виконання вправ із важкими вагами; медитація та дихальні техніки – для контролю над стресом;

підтримка команди та тренера; постановка цілей – короткострокові та довгострокові завдання (наприклад, збільшення станової тяги на 10% за три місяці). Мотивація та дисципліна відіграють ключову роль у досягненні високих результатів у стронгмен-спорті (Платонов, 2015; Hatfield, 2015).

Висновки. Міжсезонна підготовка стронгмена – це комплексний процес, який включає такі показники, як покращення фізичних здібностей (сила, витривалість, координація); раціональне харчування, що забезпечує енергетичні потреби організму; ефективне відновлення для профілактики травм; ментальну підготовку для підвищення мотивації та стійкості. Збалансований підхід до тренувань, відпочинку та психологічного налаштування дозволяє стронгменам досягати високих результатів і підтримувати здоров'я на довгі роки.

Список використаних джерел

1. Зубкова І. Фізична підготовка спортсменів силових видів спорту. Київ: Олімпійська література, 2020. 86 с.
2. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки: підручник. Київ: Олімпійська література, 2015. 752 с.
3. Сорокін, Ю. С., Брюханова Т. С. Силові види спорту: методичний посібник до практичних занять здобувачів вищої освіти. Краматорськ: ДДМА, 2023. 72 с.
4. Bompa T. Periodization: Theory and Methodology of Training. *Human Kinetics,* 2018.
5. Hatfield F. Powerlifting: A Scientific Approach. *Human Kinetics,* 2015.
6. Magnusson S. Strongman Training Guide. *Strength Academy*, 2019.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПІДЛІТКІВ 13-14 РОКІВ У ХОРТИНГУ

Міщенко Олександр Володимирович,
в.о. завідувача кафедри олімпійського та професійного спорту,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.

Соснін Данило Олександрович,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «А7 Фізична культура і спорт»,
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.

Раціонально спланована фізична підготовка надає можливості підліткам 13-14 років досягти необхідного рівня підготовленості, який забезпечить максимальні спортивні успіхи у такому виді спорту, як хортинг. Основними компонентами фізичної підготовки юних спортсменів бойового хортингу є сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість, координація, рівновага та інші специфічні якості (Гречаний, Єрьоменко, 2020).

Окрім зазначених компонентів загальної фізичної підготовки, підлітки повинні розвивати такі якості, як точність, реакцію, почуття часу і психічну стабільність. Розвиток вищевказаних якостей характеризує чітко збалансовану програму підготовки, що надає можливості краще вивчати нові технічні прийоми та перебувати у гарній фізичній формі. Коли ж у непідготовленого спортсмена бойового хортингу не достатньо розвинуті фізичні якості, йому необхідно одночасно займатися і фізичною підготовкою, і вдосконаленням технічних прийомів, для чого треба витрачати вдвічі більше зусиль, ніж підготовленому тренованому спортсмену (Єрьоменко, 2020).

Для перемоги суперника у поєдинку на хорті, необхідно подолати його опір, провести прийом або контрприйом, застосувати прийоми на утримання, больові, задушливі або здолати за кількістю балів. Без достатньої спритності, швидкості, фізичної сили, зробити це вкрай складно. Доречно, щоб спортсмен бойового хортингу мав рівномірно розвинені м’язи усього тіла.

Таким чином, фізична підготовка спортсменів бойового хортингу віком 13-14 років характеризують не стільки окремі практичні явища фізичного виховання, скільки її загальна впорядкованість, і те, на яких вихідних системоутворювальних засадах забезпечується її упорядкування,

організованість і цілеспрямованість у рамках конкретної суспільної формації (Петрочко, Єрьоменко, 2016).

У системі фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу розрізняють загальну фізичну підготовку та спеціальну фізичну підготовку. Завдання першої полягають у зміцненні здоров'я та всіх систем організму підлітків, створенні бази для спеціальної фізичної підготовки, гармонійного та всебічного розвитку. Засобами слугують велика кількість фізичних вправ загального впливу на організм юних спортсменів, до яких відносяться біг, стрибки, рухливі та спортивні ігри, плавання, вправи з обтяженнями (Гречаний, Єрьоменко, 2020).

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних здібностей юних хортингістів, формування рухових умінь та навичок, які несуть основне навантаження під час виконання техніко-тактичних прийомів обраного виду спорту. Основними засобами виступають спеціально-підготовчі та змагальні вправи бойового хортингу (Гречаний, Єрьоменко, 2020).

Висновки. Фізична підготовка підлітків 13-14 років у бойовому хортингу є однією із важливих сторін підготовки, спрямованою на зміцнення здоров'я, всебічної фізичної підготовки, формування морально-етичних якостей і патріотичного виховання підростаючого покоління. Саме вона слугує тією надійною ланкою, необхідною для подальшого техніко-тактичного удосконалення та покращення майстерності спортсменів у нашому національному виді спорту.

Список використаних джерел

1. Гречаний О. М., Єрьоменко Е. А. Методика викладання бойового хортингу в процесі гурткової роботи у закладах загальної середньої освіти. *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України:* матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14-15 липня 2020 р., м. Ірпінь. Мін-во фінансів України, Університет ДФС України. Ірпінь, 2020. С. 251-262.

2. Єрьоменко, Е. А.; Кукушкін, К. М. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотичних якостей, фізичної культури та основ здоров'я школярів і студентів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* Випуск 5 (125) 2020. С. 71-80. URI: http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/31607

3. Єрьоменко Е. А. Фізична підготовка спортсмена бойового хортингу: монографія. Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. ГС «НФБХУ», 2020. 455 с.

4. Петрочко Ж. В., Єрьоменко Е. А. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. Київ: ПАЛИВОДА А. В., 2016. 544 с.

СУЧАСНИЙ РОЗВИТОК СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА

Науменко Володимир Сергійович,
Майстер спорту України, керівник гуртка
спортивного орієнтування та спортивної радіопеленгації,
Центр науково-технічної творчості, м. Біла Церква,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Шинкарьова Олена Дмитрівна,
доктор філософії з професійної освіти, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Сьогодні дитячо-юнацький туризм стає пріоритетним для нашої держави, тому що він є важливим засобом передачі молодому поколінню накопиченого людством життєвого досвіду та матеріально-культурного спадку, формує ціннісні орієнтацій, сприяє моральному оздоровленню та культурному розвитку нації, є одним із шляхів соціалізації особистості (Скрипченко, 2017, с. 441).

Одним із найбільш поширених видів спортивного туризму на сьогоднішній день залишається спортивне орієнтування, яке поєднує в собі вміння читати карту та біг. Від початку повномасштабного вторгнення географія поширення цього виду туризму сильно змінилась (Колодій, Зарубіна, 2023, с. 61).

Спортивне орієнтування є складовою частиною туристсько-прикладного багатоборства (ТПБ) і спортивного туризму, а також є самостійним видом спортивної діяльності. Для дитячо-юнацького туризму спортивне орієнтування є обов'язковою складовою.

Спортивне орієнтування – це завжди щось нове, цікаве та захоплююче. Тут не встановлюються рекорди, та бути кращим можна лише тут і зараз. Це вид спорту, у якому гармонійно поєднуються фізичні, розумові та психологічні якості (Михнюк та соавт., 2021, с. 97).

Майбутні фахівці дитячо-юнацького туризму, готуючи дітей до змагань з ТПБ, повинні надати їм хороші знання зі спортивного орієнтування, тому що вони входять до етапів «довгі дистанції» та «дистанції з техніки пошуково-

рятувальних робіт» і є необхідним не тільки у пішохідному туризмі, а й велосипедних та водних туристських багатоборствах. Етапи спортивного орієнтування входять як в дистанції командних, так і особистих змагань.

Сьогодні розвиваються не лише традиційні форми орієнтування (орієнтування у заданому напрямку, орієнтування по маркіруваній трасі, орієнтування за вибором), а й поширюються такі види як трейл-орієнтування (для людей з фізичними вадами), орієнтування на гірських велосипедах (mountain bike), фото-обзор (оздоровче орієнтування), азимутальний обзор тощо, тому майбутні фахівці фізичного виховання та спорту повинні в достатній мірі володіти професійними знаннями (Скрипченко, 2017, с. 442).

Спортивне орієнтування – це вміння швидко і правильно читати і розуміти карту в умовах бігу по місцевості. При його вивченні необхідно вивчити наступні елементи техніки орієнтування: вільне читання карти; вміння точно визначати відстань; вільне володіння компасом. Ці технічні навички являються базою для подальшого вивчення спортивного орієнтування. Оскільки результат на дистанції залежить від швидкості переміщення, то швидкість і точність виконання прийомів з читання карти мають надзвичайно важливе значення(Жиленко, 2012, с. 3).

Відповідно до теорії фізичного виховання у структурі навчання рухової дії чи технічного прийому виділяють такі основні етапи: ознайомлення, початкове розучування, поглиблене розучування, закріплення та удосконалення (рис. 1).



Рис. 1. Етапність технічної підготовки орієнтувальників-початківців (За Єрко А. В., Войтович І. М. 2023)

У нашому випадку технічним прийомом є читання та орієнтування карти (картосхеми), розуміння поняття орієнтування в просторі, з поступовим удосконаленням набутих та засвоєнням нових навичок техніки орієнтування (робота з картою, вимірювання відстаней, дій на КП) та пересування (техніка бігу, подолання перешкод) та загалом удосконалення технічної підготовленості.

Орієнтування існує стільки, скільки існує сама людина. Звичайно, на світанку нашої історії наші предки не могли розраховувати на дороговкази, прикріплені до дерев, і тому, повертаючись з полювання, вони щохвилини розв'язували різні завдання з орієнтування. Офіційною батьківщиною спортивного орієнтування вважають Норвегію, де в 1897 році відбулись перші змагання з цього виду спорту. В подальші роки ініціативу в розвитку нового виду спорту підхопили шведи і фіни. Перша національна федерація була створена у Швеції в 1936 році – Союз орієнтувального спорту (Жиленко, 2012, с. 5)

Декілька цікавих фактів про спортивне орієнтування.

– Вид спорту, що веде свою історію з XIX століття.
– Розвинений у 80 країнах світу.
– Представлений на Всесвітніх іграх.
– Є обов'язковим навчальним предметом у школах Швеції, Фінляндії, Данії, Норвегії.

В Україні спортивне орієнтування набуває особливого розквіту завдяки ініціативам та спортивним заходам. Він також увійшов у Шкільні ліги, які наразі активно просуваються з метою залучення більшої кількості дітей до фізичної активності.

Список використаної літератури

1. Березовський В. А. Теоретичні засади використання засобів спортивного орієнтування в процесі фізичного виховання школярів. *Молодь та олімпійський рух:* збірник тез доповідей VIII Міжн. наук. конференції, 10-11 вересня 2015 року. Київ, 2015. С. 287-289.

2. Березовський В. А. Спортивне орієнтування як засіб формування всебічно розвиненої особистості школяра. *Молодь та олімпійський рух:* збірник тез доповідей IX Міжн. наук. конференції, 12-13 жовтня 2016 року. Київ, 2016. С. 183-185.

3. Єрко А. В., Войтович І.М. Методика організації початкової технічної підготовки у спортивному орієнтуванні: методичні рекомендації Луцьк, 2023. 54 с. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/23211/1/Методичні_рекомендації_Єрко_друк%20%281%29.pdf

4. Жиленко Т. М. Спортивне орієнтування. Поняття про спортивне орієнтування. Основи топографії. Початковий рівень: Навчально-методичний

посібник. Запоріжжя: КЗ «ЗОЦТКУМ» ЗОР, 2012. 88 с. URL: https://i.twirpx.link/file/1694740/

5. Колодій С. В., Зарубіна А. В. Сучасний стан розвитку спортивного орієнтування в Україні та Кіровоградській області. Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції *«Сучасні вектори відновлення та розвитку України на засадах сталості та безпеки».* м. Київ, Україна, 2023 р. С. 61-62. Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій. DOI: https://doi.org/10.54929/conf_21_11_2023-05-02

6. Михнюк О. В., Русанівський С. В., Безпалий С. М., Федченко О. С., Крук О. М., Лисик Р. В., Сіваков В. П., & Штома В. Д. (2021). Спортивне орієнтування як засіб фізичної підготовки курсантів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (11(143),С. 96-99. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).20

7. Науменко В. С. Сучасні аспекти розвитку спортивного орієнтування. *Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку:* тези доповідей V Регіональної студентської науково-практичної інтернет-конференції (7 травня 2024 р.): гол. ред. Шинкарьова О. Д. Полтава-Лубни: навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту. ДЗ «Луганський нац. університет імені Тараса Шевченка». 2024. С. 43-45. URL: https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/10340

8. Скрипченко І. Т. Роль та місце спортивного орієнтування у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до діяльності у сфері дитячо-юнацького туризму. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* Випуск 3 К (84) 2017. С. 441-445. URL: https://www.researchgate.net/publication/327755230_Rol_ta_misce_sportivnogo_orientuvanna_u_profesijnij_pidgotovci_majbutnih_fahivciv_z_fizicnogo_vihovanna_ta_sportu_do_dialnosti_u_sferi_ditaco-unackogo_turizmu

9. Щербаков М. А., Лянной М. О. Основи спортивного орієнтування: навчально-методичні рекомендації. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 32 с. URL: https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Osnovy_sportivnogo_orientuvannya.pdf

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Оліфіренко Андрій Вікторович,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Дубовой Олександр Володимирович,
Майстер спорту України міжнародного класу,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Дубовой Володимир Володимирович
Майстер спорту України, доктор філософії з професійної освіти,
старший викладач кафедри олімпійського і професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Питання вікових особливостей фізичного розвитку та рухової активності людини є одним із найактуальніших у сучасній фізіології, спортивній медицині та педагогіці. Це зумовлено насамперед необхідністю врахування вікових змін для правильного планування фізичних навантажень, ефективного підтримання здоров'я та працездатності протягом усього життя. В Україні, як і в більшості європейських країн, загальноприйнято вважати, що віковий інтервал від 18 до 29 років належить до молодіжного віку, а з 30 до 60 років для чоловіків – це період зрілості. Відповідно, перший зрілий вік чоловіків охоплює діапазон від 30 до 44 років і характеризується низкою специфічних змін у морфологічних та функціональних системах організму, що визначають особливості рухової активності, фізичної працездатності та адаптації до навантажень.

Наукові дослідження засвідчують, що віковий період від 18 до 29 років характеризується найвищим рівнем фізичної працездатності, максимальною реалізацією силового та швидкісного потенціалу організму людини. Це створює сприятливі передумови для занять фізичною культурою, спортом та високих спортивних досягнень. У цей період сформовані й активно розвиваються рухові навички, добре виражена здатність до швидкого освоєння нових рухів і високих

фізичних навантажень, завдяки високій лабільності нервової та м'язової систем. Організм молодої людини демонструє максимальну толерантність до фізичних і психоемоційних навантажень, що підтверджують численні праці українських вчених у галузі фізіології та спортивної медицини (Кириченко, Пивовар, 2024.).

Після досягнення 30-річного віку організм поступово входить у період першої зрілості, який відзначається поступовими, але неухильними інволюційними змінами. Ці зміни відбуваються практично в усіх функціональних системах і зачіпають як морфологічні структури опорно-рухового апарату, так і діяльність центральної нервової, серцево-судинної та дихальної систем. За сучасними даними української геронтології, саме у віці 30-35 років у чоловіків починається перехідний період між молодістю і зрілістю, що характеризується поступовим зниженням функціональних можливостей організму, яке надалі прогресує з різною швидкістю залежно від стилю життя та фізичної активності людини (Уилмор, Костилл, 2001).

У віковому інтервалі 30-44 роки спостерігається поступове зниження рухливості суглобів, зменшення еластичності зв'язкового апарату, підвищення ризику травматичних ушкоджень через зниження міцності кісткових структур та початок процесів дегенерації хребта. Ці зміни насамперед пов'язані з погіршенням живлення тканин, змінами метаболічних процесів і природними віковими процесами, що проявляються в поступовій втраті еластичних властивостей зв'язок та сухожиль, підвищенні ризику появи остеохондрозу, зниженні амплітуди рухів у хребті та кінцівках.

Важливою характеристикою віку після 30 років є поступове зменшення швидкості рухової реакції, що безпосередньо залежить від зниження лабільності нервових процесів у центральній нервовій системі та нервово-м'язового апарату. Це позначається на погіршенні координаційних здібностей, зниженні можливості швидко освоювати нові складні рухові навички, що підтверджується емпіричними даними спортивно-педагогічних досліджень. Водночас, у цьому віці вже можна спостерігати перші ознаки зниження продуктивності розумової діяльності в кількісних показниках, що проявляється у швидшій стомлюваності під час інтенсивної психоемоційної роботи (Олешко, 2011).

Разом із тим, фізична активність є важливим чинником, який здатен уповільнити темпи інволюційних змін в організмі чоловіків першого зрілого віку. Науково підтверджено, що систематичні фізичні тренування помірної та середньої інтенсивності, що складають близько 60-75% від максимального споживання кисню (МСК), здатні підтримувати високий рівень фізичної працездатності, стабілізувати фізіологічні функції та сповільнювати вікові регресивні процеси. Для практичного визначення оптимального рівня навантаження у фітнес-програмах використовується пульсовий режим.

Наприклад, чоловік віком 25-30 років, виконуючи тренувальні вправи помірної інтенсивності (близько 75% МСК), має орієнтуватися на частоту серцевих скорочень (ЧСС) у межах 150-160 ударів за хвилину.

Враховуючи вікові особливості, українськими фахівцями рекомендовано чоловікам першого зрілого віку займатися фізичними вправами не рідше 3-4 разів на тиждень, включаючи до програми тренувань заняття оздоровчо-рекреаційного характеру. Оптимальна тривалість одного заняття має складати приблизно 1,5 години, причому інтенсивність фізичних навантажень повинна поступово зростати від 40-45% до 60-75% МСК з регулярним моніторингом стану здоров'я (Котов, Масляк, 2008).

Слід зазначити, що систематичні заняття фізичною культурою у цьому віковому періоді позитивно впливають на імунну систему, знижують ризик розвитку захворювань серцево-судинної системи, простудних захворювань, покращують загальний фізичний стан та сприяють продовженню періоду активного довголіття. Українські дослідження демонструють, що чоловіки, які регулярно займаються фізичними вправами, мають кращі показники здоров'я і фізичної підготовленості, які можна порівняти з показниками осіб, молодших на 10-15 років.

Висновки. Таким чином, перший зрілий вік чоловіків (30-44 роки) характеризується поступовими, але стабільними змінами морфофункціональних показників, що впливають на фізичну працездатність і здоров'я загалом. Правильно організована фізична активність, відповідна віковим можливостям, дозволяє сповільнити темпи інволюційних процесів, зберегти високий рівень фізичної та розумової працездатності й зменшити ризик виникнення хронічних захворювань. Ці дані обґрунтовують важливість регулярної, системної фізичної активності як одного з пріоритетних напрямів підтримки та зміцнення здоров'я українських чоловіків у першому періоді зрілого віку.

Список використаних джерел

1. Кириченко Т., Пивовар А. Особливості побудови тренувальних програм в атлетизмі і бодіфітнесі. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2024. № 2. С. 8-16.

2. Котов В. О., Масляк І. П. Вплив вправ бодіфітнесу на показники фізичного здоров'я та фізичної працездатності жінок молодого та середнього віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник: збірник наукових статей*. Харків, 2008. Вип. 4. С. 7-10.

4. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів в силових видах спорту. Київ: «ДІА», 2011. 442 с.

5. Уилмор Дж. Х., Костилл Д. Л. Фізіологія спорту. Київ: Олімпійська література, 2001. 504 с.

ВИЯВЛЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ ДРУГОГО (МАГІСТЕРСЬКОГО) РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»

Омельченко Аліна Олександрівна,
Майстер спорту України,
асистент кафедри олімпійського та професійного спорту
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.

Тренер в сучасному спорті вищих досягнень – це не тільки спеціаліст у сфері фізичного виховання і спорту, а й взірець моралі, патріотизму, духовний наставник і натхненник для молодих спортсменів. Діти, які обрали шлях професійного спорту, більшу частину часу проводять саме з тренером, а тому саме тренер стає для них зразком поведінки і думки (Приступа, 2017).

Слово «тренер» походить з англійської мови *(trainer),* що можна перекласти, як «виховувати», «навчати» (Платонов, 2015). Тобто, тренер не тільки навчає основним аспектам фізичної, технічної, тактичної підготовки, а й виховує у спортсмена такі, необхідні для спортивної діяльності якості, як сила волі, працелюбність, чесність, справедливість, цілеспрямованість, тощо (Круцевич, 2005).

Для юних спортсменів тренер стає авторитетом, прикладом для наслідування. А тому тренеру слід суворо підходити до того що і як говорити, як себе поводити і навіть, як виглядати. Окрім того, враховуючи складний воєнний час в нашій державі, тренеру слід бути взірцем патріотизму і національної ідеї для виховання гідного молодого покоління українців.

На тренуваннях, окрім своєї професійної діяльності, спортсмени вчяться спілкуватися, активно відпочивати, вести здоровий спосіб життя, дотримуватися правил гігієни і розпорядку дня (Павлюк, 2017). Все це відбувається за допомогою правильно організованої навчально-тренувальної діяльності, яку планує і контролює тренер.

Як наголошують деякі спеціалісти у сфері фізичного виховання і спорту: не всі гарні спортсмени можуть стати гарними тренерами і навпаки – не завжди хороший тренер в минулому мав значний успіх в спортивній діяльності (Гращенкова, 2015). Це все говорить про те, що окрім опанування необхідними фізичними, технічними і теоретичними знанням, уміннями і навичками обраного виду спорту, майбутньому тренеру необхідно опанувати широке коло знань з педагогіки, психології, анатомії, фізіології, біомеханіки тощо.

Сьогодні підготовкою майбутніх тренерів та фахівців з фізичного

виховання і спорту займаються заклади вищої освіти України. Одним з таких є Навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», який вкотре був вимушений переміститися через окупацію Луганської області ворогом. Однак не зважаючи на всю складність інститут щорічно випускає велику кількість бакалаврів і магістрів за трьома спеціальностями.

Підготовка кваліфікованих тренерів з професійними знаннями, уміннями і навичками, а також з високим рівнем особистісних і моральних якостей є пріоритетним напрямком роботи кафедри Олімпійського та професійного спорту Навчально-наукового інституту охорони здоров'я і спорту. Враховуюче вищесказане, вважаємо обрану тему актуальною.

Мета дослідження – на основі тестування і опитування здобувачів освіти другого освітнього рівня магістра виявити рівень розвитку особистісних якостей, необхідних для успішної професійної діяльності у сфері фізичного виховання і спорту.

Вивченням впливу особистісних якостей тренера на ефективність і якість професійної діяльності у сфері спорту вперше почали займатися науковці з Англії у 1950-1960 рр. В Україні ж дослідження цього питання припало тільки на 2000-ні роки, однак і досі ця тема є актуальною, а вимоги сьогодення потребують більше наукових обґрунтувань.

Для розкриття теми наукового дослідження та досягнення мети нами було розроблено і проведено декілька тестувань і опитувань серед магістрантів 2-го року навчання, які навчалися в Навчально-науковому інституті фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». В тестуваннях та опитуваннях взяло участь 15 здобувачів вищої освіти.

Результати дослідження висвітлено на діаграмах (рис. 1).

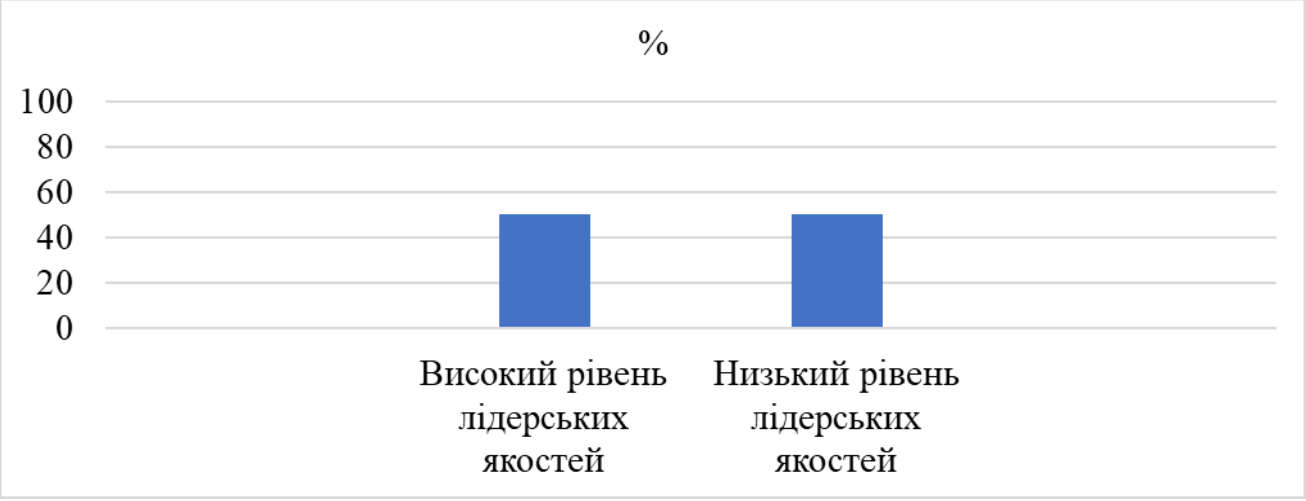


Рис. 1. Рівень сформованості лідерських якостей майбутніх тренерів

Результати тесту свідчать про те, що 50% здобувачів вищої освіти володіють необхідними лідерськими якостями, необхідними для успішної тренерської діяльності.

Данні другого тестування висвітлюють нам наступне: нажаль, більшість здобувачів освіти, не зважаючи на високий відсоток лідерських якостей не володіють необхідним рівнем управлінських задатків. Такі показники високо цінуються саме у професійному спорті.

Результати висвітлено на діаграмі 2 (рис. 2).

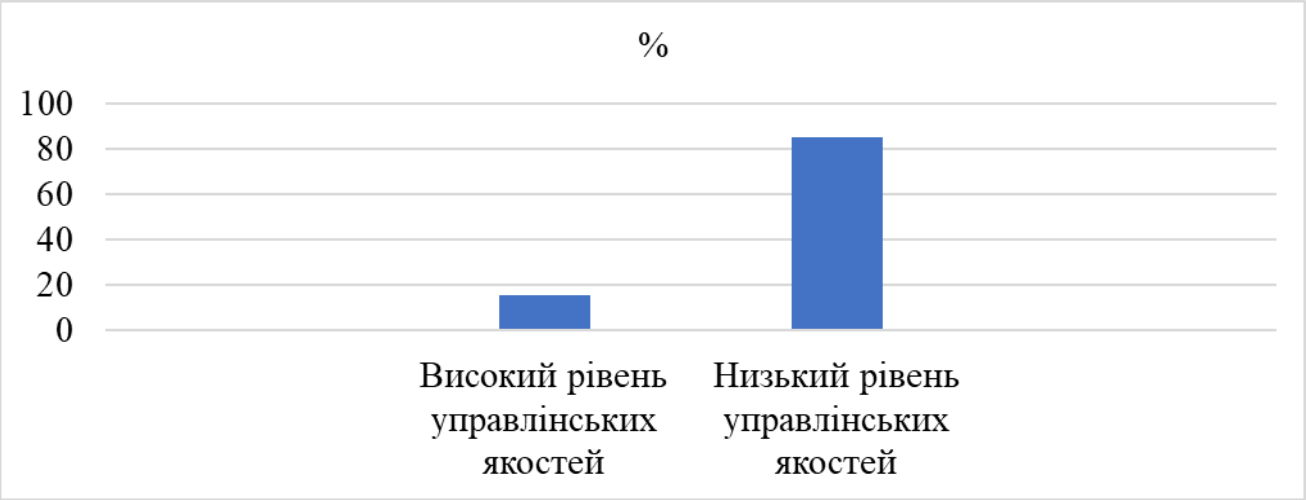


Рис. 2. Рівень розвитку управлінських задатків майбутніх тренерів

Результати третього тесту свідчили про високий рівень емоційної врівноваженості у 60% здобувачів освіти (рис. 3).

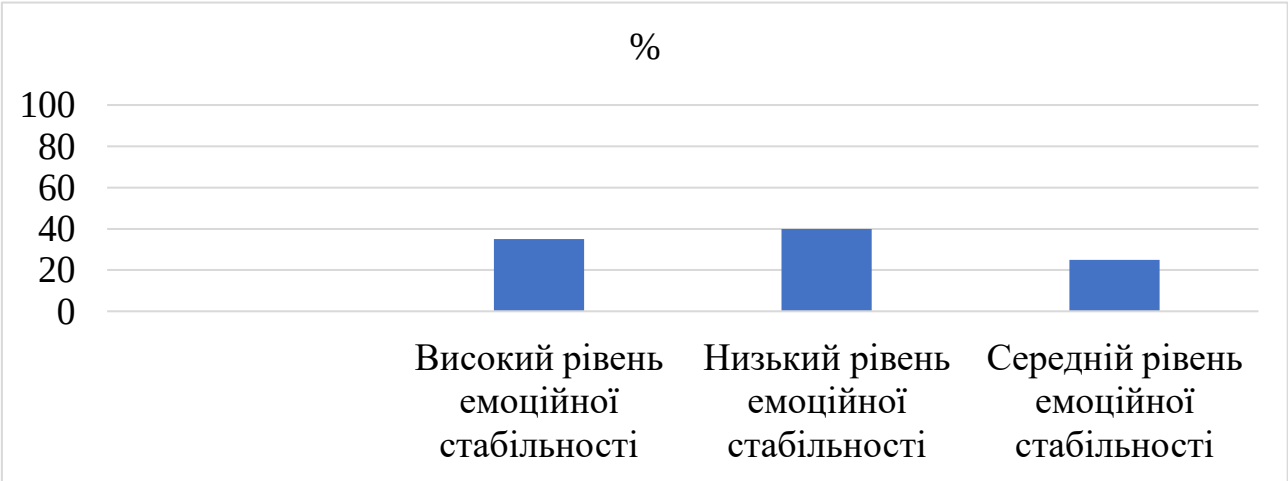


Рис. 3. Рівень емоційної врівноваженості майбутніх тренерів

Висновки. Особистісні якості тренера мають вагоме значення в підготовці майбутнього покоління спортсменів України. Емоційна врівноваженість тренера, його управлінські та лідерські якості – запорука успішної професійної діяльності у сфері фізичного виховання і спорту. Навчанням майбутніх фахівців у сфері спорту займаються вищі навчальні заклади України і їх задача різностороннє підготувати висококласних фахівців.

Результати тестувань свідчать про наявність деяких проблем в розвитку індивідуальних якостей майбутніх тренерів. На нашу думку дієвим методом може стати включення в навчальний план здобувачів освіти другого магістерського рівня деяких вибіркових освітніх компонентів, спрямованих на розвиток необхідних особистісних якостей майбутніх тренерів.

Список використаних джерел

1. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсменів. Київ. Олімпійська література, 2015. 320 с.
2. Круцевич Т. Інноваційні процеси у сфері підготовки та перепідготовки кадрів з фізичної культури. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2005. № 4. С. 41-44.
3. Павлюк Є. О. Теоретичні і методичні засади професійного становлення майбутніх тренерів-викладачів у процесі фахової підготовки: дис. … д-ра пед. наук 13.00.04. Хмельницький, 2017. 629 с.
4. Гращенкова Ж. В. Формування професійної компетентності майбутніх тренерів із плавання у процесі вивчення фахових дисциплін: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти». К, 2015. 22 с.
5. Приступа Є. Сучасний стан підготовки кадрів для сфери оздоровчого фітнесу. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*, 2017. Вип. 7 (89). С. 19-22.

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ТА СЕНСИТИВНІ ПЕРІОДИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ДІВЧАТ У СИСТЕМІ ТРЕНУВАНЬ З КРОСФІТУ

Плєхова Наталія Максимівна,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Дубовой Олександр Володимирович,
Майстер спорту України міжнародного класу,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Науковий керівник:
Дубовой Володимир Володимирович,
Майстер спорту України,
доктор філософії з професійної освіти,
старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Одним із перспективних напрямів сучасної системи фізичного виховання й спорту в Україні є використання кросфіту як комплексної методики розвитку фізичних якостей. Особливо актуальним є питання ефективного розвитку швидкісно-силових якостей дівчат різного віку з урахуванням сенситивних періодів їх формування. Кросфіт, завдяки широкому спектру вправ, спрямованих на розвиток сили, швидкості, витривалості, координації та гнучкості, має значні переваги для застосування у вікових групах підлітків і молоді. Водночас, для отримання максимального ефекту й уникнення негативних наслідків слід ретельно враховувати морфофункціональні та психофізіологічні особливості дівчат у період їхнього активного росту та статевого дозрівання.

Фізичні здібності людини є складним комплексом, що формується на основі спадкових задатків і цілеспрямованого тренувального впливу. Швидкісно-силові якості, які є одними з ключових складників успішності у

кросфіті, поєднують здатність людини швидко мобілізовувати м'язову силу, демонструвати вибухову потужність і виконувати вправи високої інтенсивності. Для дівчат сенситивний період розвитку цих якостей припадає на віковий діапазон приблизно від 11 до 16 років. Саме в цьому віці відбувається значне зростання м'язової маси (від 23-25 % до 33-35 % від маси тіла), підвищується лабільність нервової системи, покращуються міжм'язова та внутрішньом'язова координація, що створює сприятливі умови для цілеспрямованого розвитку швидкісно-силових параметрів (Базилевич, Тонконог, 2016).

У кросфіті для розвитку цих якостей застосовують широкий арсенал вправ, таких як функціональні рухи з власною масою (віджимання, підтягування, стрибки), силові елементи з помірними додатковими обтяженнями (гирі, гантелі, медболи), вправи пліометричного типу (стрибки на тумбу, берпі), а також комбіновані комплекси (WOD), що дозволяють одночасно розвивати швидкість, силу й витривалість. Водночас дуже важливим є врахування вікових особливостей організму дівчат. У молодших підлітків (9-11 років), наприклад, доцільно обмежити застосування важких зовнішніх обтяжень, надаючи перевагу вправам з власною масою або легким снарядам (до 20 % власної ваги), а основний акцент ставити на формування техніки виконання базових рухів.

Період раннього підліткового віку (12-14 років) характеризується активним ростом скелету і зв'язково-суглобового апарату, що підвищує ризик травматизації при неправильному дозуванні навантажень. Тому в цей період доцільно використовувати помірно інтенсивні тренувальні комплекси з акцентом на координацію рухів, вибухову силу, спринтерські та стрибкові вправи, уникати перевантаження хребта й суглобів, що активно формуються. Пізніший період підліткового віку (15-16 років), коли завершується активна стадія статевого дозрівання, дозволяє ширше застосовувати силові вправи з більш вагомими обтяженнями, однак слід контролювати їх співвідношення до маси тіла й уважно стежити за технікою (Фергюсон, 2020).

Важливим аспектом тренувань у кросфіті є те, що фізичні якості, які формуються в період сенситивності, мають тенденцію швидко регресувати за умови перерви у тренуваннях. Дослідження демонструють, що при зупинці тренувань у дівчат швидкісні показники починають погіршуватись вже через 4-6 тижнів, силові – за 4-6 місяців, витривалість – упродовж 8-12 місяців. Тому у програмах фізичного виховання школярок і підлітків необхідно забезпечувати систематичність тренувального процесу, що легко реалізується завдяки різноманіттю кросфіт-комплексів і можливості варіювати навантаження відповідно до фази менструального циклу (Мєтьюз, 2019).

Додатково слід враховувати психологічні та соціальні фактори, що впливають на мотивацію дівчат до занять кросфітом. Важливо створити умови,

за яких дівчата відчуватимуть себе комфортно, уникати прямого порівняння результатів з хлопцями, підтримувати позитивну атмосферу на тренуваннях. Дівчата-підлітки чутливі до соціальної оцінки, тому слід застосовувати індивідуальний підхід, позитивні методики мотивації й формувати в них впевненість у власних силах.

З педагогічного погляду доцільно використовувати диференційований підхід у програмуванні навантажень. Тренерам необхідно враховувати фазу менструального циклу, знижуючи інтенсивність тренувань у лютеїнову фазу, натомість, у фолікулярну можна застосовувати більш інтенсивні навантаження, що сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу та зниженню ризику перенапруження нервової й ендокринної систем (Турчинська, 2019).

Висновки. Отже, ефективність розвитку швидкісно-силових якостей дівчат у системі тренувань з кросфіту суттєво залежить від урахування сенситивних періодів, вікових та фізіологічних особливостей організму, а також грамотного добору вправ і навантажень. Оптимальним періодом розвитку швидкісно-силових якостей дівчат є віковий інтервал від 11 до 16 років, із найбільш вираженими можливостями розвитку сили й швидкості в період 9-11 та 13-15 років. Диференційоване дозування навантажень відповідно до вікових груп, використання комплексних і поліструктурних кросфіт-тренувань, врахування індивідуальних та психологічних особливостей дівчат, а також правильна організація тренувального процесу з урахуванням менструального циклу дозволяють не лише ефективно формувати фізичні якості, а й зберігати здоров'я, підвищувати мотивацію та забезпечувати сталість результатів тренувань. Впровадження таких підходів у систему фізичного виховання й тренувань кросфіту в Україні є перспективним напрямом для формування гармонійно розвиненого молодого покоління та підвищення спортивних результатів юних спортсменок.

Список використаних джерел

1. Базилевич Н., Тонконог О. Особливості використання нового виду спорту «Crossfit» у самостійній фізкультурно-оздоровчій роботі студентів. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»*. Спецвипуск. 2016. С. 136-142.

2. Мєтьюз М. Особливості тренування кроссфітом: підручник. Київ: Олімпійська література, 2019. 188.

3. Турчинська І. В. Основи занять кроссфітом: підручник. Київ: Здоров’я, 2019. 180 с.

4. Фергюсон Р. Кроссфіт-початок: підручник. Дніпро: Іновація, 2020. 226с.

ІНТЕГРАЛЬНА ПІДГОТОВКА ЮНАКІВ 13-15 РОКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ

Прокопенко Ілля Володимирович,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Науковий керівник:
Шинкарьова Олена Дмитрівна,
доктор філософії з професійної освіти, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Сучасний футбол, як вид спорту високих навантажень і динамічної змагальності, висуває особливо високі вимоги до якості підготовки гравців на всіх етапах багаторічного спортивного вдосконалення. У віці 13-15 років відбувається перехід від початкової підготовки до більш цілеспрямованого формування змагальної діяльності. Це період, коли юні спортсмени вже володіють базовими технічними навичками, і завдання тренера полягає у формуванні функціонально-технічної цілісності, що відповідає вимогам сучасного футбольного матчу (Малярчук, 2021).

Особливості цього вікового періоду визначаються не лише інтенсивними морфофункціональними змінами, а й активним розвитком когнітивних процесів, зростанням ролі стратегічного мислення, швидкості прийняття рішень та ігрової уяви. Усе це вимагає переходу від сегментарного підходу до підготовки (окремо фізична, технічна, тактична підготовка) до інтегральної моделі, що передбачає одночасний розвиток різних компонентів у межах єдиного тренувального простору (Reilly, 2005; Ford et al., 2012).

Інтегральна підготовка у футболі – це не просто сума окремих видів впливу, а системно-структурований процес, у межах якого кожна складова взаємопов’язана і підсилює іншу. У цьому контексті фізична підготовка має реалізовуватись не у відриві від техніко-тактичної чи психічної активності, а як засіб створення ігрових ситуацій, моделювання змагальних умов, розвитку функціональних можливостей спортсмена у контексті його рольової функції на полі (Герасименко, 2019; Бондаренко, 2020).

Окрім цього, потреба в інтеграції різних видів підготовки на цьому етапі

обумовлена ще й тим, що окремі, ізольовані заняття (наприклад, лише силові або лише тактичні) часто викликають зниження інтересу в юних спортсменів, перевантажують одну систему організму та знижують ефективність адаптаційних процесів. Натомість поєднання динамічних, ігрових, стратегічних та фізично активних вправ сприяє всебічному розвитку і підтримує високу мотивацію до занять.

Отже, актуальність теми зумовлена потребою в методичному переосмисленні тренувального процесу юнаків 13-15 років у футболі, у напрямі поєднання фізичної, техніко-тактичної, психологічної та когнітивної складових у єдиний інтегрований формат. Наукове обґрунтування та практична реалізація інтегральної моделі підготовки дозволяють значною мірою підвищити ефективність розвитку юних футболістів і створити умови для подальшого спортивного зростання.

У науковій літературі останніх років зростає інтерес до комплексного підходу у підготовці футболістів. Класичні підходи, що передбачали окреме тренування фізичних якостей, техніки або тактики, дедалі більше поступаються місцем інтегративним моделям, які об'єднують ці компоненти в межах єдиного тренувального простору (Platonov, 2004; Reilly, 2005).

Британський дослідник Рейлі (Reilly, 2005) вказує, що вік 13-15 років є критичним для формування ігрової інтелектуальності, зокрема навичок прийняття рішень, просторової орієнтації, вибору позиції в грі. Тренування має будуватись на основі ігрових ситуацій, які водночас навчають, розвивають і готують до змагань.

Герасименко І. О. (2019) акцентує на важливості індивідуалізованого підходу у роботі з юними спортсменами. Автор вважає, що традиційний поділ занять за напрямами не відповідає сучасному розумінню функціонального розвитку дитини, адже молоді спортсмени сприймають тренувальний процес у цілісному вигляді.

Ford P., Yates I. та соавтори (2012) запропонували концепцію «інтегрального мислення у футболі», згідно з якою тренування повинне бути максимально наближеним до змагального середовища, водночас вирішуючи завдання розвитку фізичних, технічних та ментальних компонентів.

Отже, сучасні дослідження підтверджують доцільність впровадження інтегральної моделі підготовки, особливо на етапі формування функціональної й тактичної грамотності гравців. Важливим чинником залишається адаптація тренувального процесу до вікових особливостей спортсменів.

Інтегральна підготовка у футболі – це синтез кількох напрямів тренування в рамках єдиного заняття, що дозволяє одночасно формувати фізичні, технічні, тактичні та психологічні компоненти. На практиці це означає, що кожна вправа на тренуванні має багаторівневу мету: наприклад, гра 3×3 може розвивати

ігрову витривалість, швидкість прийняття рішень і техніку ведення м'яча.

Компоненти інтегральної підготовки:

- Фізична – витривалість, швидкість, сила, гнучкість, координація.
- Технічна – володіння м'ячем, передача, удар, дриблінг.
- Тактична – розуміння ігрової ситуації, позиціонування, вибір рішення.
- Психологічна – стресостійкість, впевненість, емоційна саморегуляція.
- Когнітивна – ігрове мислення, передбачення дій суперника, стратегія.

У цьому віці спостерігається активне статеве дозрівання, зміни в ендокринній та нервовій системах. Характерна підвищена збудливість, нестабільність уваги, імпульсивність, але водночас – швидкий розвиток аналітичного мислення. Важливо зберігати високий рівень мотивації, уникати перевантаження та монотонності, формувати командну взаємодію (Герасименко, 2019).

Методами і засобами інтегральної підготовки є малі ігрові форми (2×2, 3×3) з чіткими завданнями: передача, пресинг, контроль м'яча; комбіновані вправи: техніка + фізика (наприклад, ведення м'яча через фішки з подоланням опору); тактичні сценарії з фізичним навантаженням: 4×4 із завданням вийти з пресингу; тестові ігри з відеоаналізом: розвиток рефлексії, прийняття рішень; психотренінги та командні завдання з елементами суперництва і кооперації.

Висновки. Інтегральна підготовка юнаків 13-15 років у футболі є ефективною формою організації тренувального процесу, яка дозволяє комплексно розвивати фізичні, технічні, тактичні, психологічні та когнітивні якості спортсменів. Цілісний підхід до підготовки забезпечує підвищення ігрової ефективності, оскільки формує стійкі міжкомпонентні зв'язки та розвиває здатність адаптуватись до змінних умов змагальної діяльності. Урахування вікових особливостей юнаків 13-15 років є обов'язковою умовою для побудови тренувального процесу: адаптація навантажень, варіативність вправ, підтримка мотивації, поступовість формування складних ігрових дій.

Основними засобами інтегральної підготовки виступають малі ігрові форми, комбіновані вправи техніко-фізичного змісту, тренування з прийняттям рішень, психотренінги та моделювання змагальних ситуацій. Впровадження інтегральної моделі в систему підготовки футболістів сприяє гармонійному розвитку особистості спортсмена, підвищенню ігрової результативності та зниженню ризиків спеціалізаційного вигорання у ранньому віці.

Список використаних джерел

1. Бондаренко О. М. Особливості тренувального процесу в юнацькому футболі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2020. № 1. С. 32-38.

2. Герасименко І. О. Теоретико-методичні основи підготовки юних футболістів з урахуванням психофізіологічних особливостей. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 2. С. 45-51.

3. Малярчук В. І. Вікові особливості розвитку фізичних якостей у юнаків 13-15 років. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2021. № 9. С. 124-129.

4. Шинкарьова О. Д. Спеціальні принципи в системі підготовки спортсменів. Матер. II Міжнародної науково-практичної конференції *«Наука і освіта в глобальному та національному вимірах: виклики, загрози, перспективи розвитку»*. Луганський національний університет імені Тараса Шевченка. Полтава-Лубни-Миргород. 2023. С. 185-188. URL: https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1uDo5GgYsZLh1QX6Q51jWeVduFedDl9sV

5. Шинкарьова О. Д., Катков О. І. Психологічна готовність до змагальної діяльності юних футболістів. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти.* VI Міжнародна науково-практична конференція. 18-19 квітня 2024 року. Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Полтавська область. С. 155-159. https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/10173

6. Reilly T. *Science and Soccer*. London : Routledge, 2005. 400 p.

7. Ford P. R., Yates I., Williams A. M. An analysis of practice activities and instructional behaviours used by youth soccer coaches during practice: Exploring the link between science and application. *Journal of Sports Sciences*. 2012. Vol. 28(5). P. 483-495.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ (10-13 РОКІВ) НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ

Сабадаш Ілля Михайлович,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»,
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Науковий керівник:
Сіпакова Дар'я Олександрівна,
заступник директора з соціально-гуманітарної роботи,
викладач кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

На сучасному етапі розвитку дитячо-юнацького спорту в Україні баскетбол посідає одне з провідних місць завдяки своїй високій популярності, доступності та комплексному впливу на фізичний розвиток дітей. Сучасний баскетбол є яскравим прикладом динамічного командного виду спорту, що характеризується високою інтенсивністю рухової активності, швидкими змінами різноманітних за інтенсивністю та тривалістю рухових дій, а також постійною потребою у підтримці максимального рівня працездатності спортсменів. У зв'язку з цим особливого значення набуває вдосконалення спеціальної витривалості юних баскетболістів, яка визначає здатність організму ефективно виконувати специфічні ігрові дії в умовах високих фізичних та психоемоційних навантажень, що є необхідною умовою успішного виступу на змаганнях різного рівня та формування міцної основи спортивної майстерності в подальшому.

Сучасний баскетбол вирізняється значними вимогами до функціональної підготовленості спортсменів. Висока інтенсивність ігрових дій, часте чергування максимальних зусиль з короткочасним відпочинком, необхідність неодноразово здійснювати прискорення, стрибки, різкі зупинки та зміни напрямку руху створюють серйозне навантаження на серцево-судинну, дихальну, нервову та м'язову системи юних спортсменів. Як зазначає Н. М. Лялікова, баскетболіст повинен володіти здатністю виконувати складні технічні прийоми на максимальній швидкості та ефективно взаємодіяти в умовах постійного пресингу суперників, зберігаючи високий рівень

працездатності до останніх секунд гри. Саме тому підготовка баскетболістів дитячо-юнацького віку повинна ґрунтуватися на розвитку спеціальної витривалості як однієї з ключових фізичних якостей, яка дозволяє підтримувати необхідну інтенсивність дій упродовж усього матчу (Гриб, Клименченко, 2018).

Під поняттям витривалості у спортивній науці традиційно розуміють здатність організму ефективно виконувати тривалу рухову діяльність без значного зниження її продуктивності. Загальна витривалість визначається насамперед функціональними можливостями серцево-судинної та дихальної систем, а також здатністю організму до швидкого та ефективного відновлення після фізичних навантажень. Водночас у спортивній діяльності, зокрема у баскетболі, особливої актуальності набуває саме спеціальна витривалість, що виражається у здатності підтримувати високу інтенсивність і специфічні режими рухової активності, притаманні саме баскетболу.

Спеціальна витривалість включає швидкісну, силову та анаеробну компоненти. Швидкісна витривалість забезпечує здатність виконувати дії максимальної швидкості, такі як прискорення, обіграші суперника чи вихід на кидок, протягом певного ігрового часу. Силова витривалість необхідна для подолання фізичного опору суперника, боротьби за м’яч, виконання стрибків, багаторазових присідань та різких змін напрямку руху. Анаеробна витривалість визначає здатність спортсмена ефективно здійснювати короткочасні навантаження високої потужності в умовах нестачі кисню та швидко відновлюватися після таких навантажень (Ширяєва, 2014).

Варто зазначити, що розвиток спеціальної витривалості у дітей має певні особливості, пов’язані із віковими та індивідуальними характеристиками організму. На перших етапах спортивної підготовки значну роль відіграє формування загальної витривалості, яка створює фундамент для розвитку специфічних фізичних якостей та сприяє адаптації юного організму до навантажень. Використання комплексів вправ на розвиток аеробних можливостей, наприклад, легкої атлетики, бігу на середні та довгі дистанції, позитивно впливає на рівень загальної працездатності юних баскетболістів та сприяє їх швидкому відновленню після навантажень.

При цьому слід враховувати, що основним завданням є адаптація організму юних спортсменів до специфічних баскетбольних навантажень. Спеціальні вправи мають бути максимально наближені до ігрових ситуацій і включати різноманітні швидкісно-силові навантаження: повторні серії спринтів із короткими інтервалами відпочинку, стрибкові вправи, вправи на швидку зміну напрямку руху тощо. Важливим також є застосування ігрового методу тренувань, в основі якого лежать навчальні ігри та вправи з м’ячем, що дають змогу одночасно вдосконалювати техніко-тактичні дії і розвивати спеціальну витривалість (Кафтанов, 2017).

Не менш важливим є педагогічний контроль за станом здоров'я та рівнем адаптації до навантажень юних спортсменів. Використання методик регулярного моніторингу серцевого ритму, тестування аеробних та анаеробних можливостей дозволяє своєчасно коригувати тренувальні навантаження, забезпечуючи тим самим поступовий та безпечний розвиток спеціальної витривалості.

Значну увагу слід приділити й психологічним аспектам розвитку витривалості у дітей. Формування мотивації, виховання цілеспрямованості, дисциплінованості, волі до перемоги дозволяють дітям ефективніше переносити фізичні навантаження, позитивно сприймати тренувальний процес і досягати вагомих спортивних результатів (Пащенко, Чуча, 2023).

Висновки. Таким чином, розвиток спеціальної витривалості є однією з ключових складових процесу спортивної підготовки юних баскетболістів. Сучасні умови гри диктують високі вимоги до функціональних можливостей спортсменів, що робить актуальним використання спеціальних вправ та тренувальних методик, адаптованих до вікових особливостей дітей.

Правильно організований процес фізичної підготовки з акцентом на спеціальну витривалість сприяє формуванню міцної основи для розвитку високої спортивної майстерності, забезпечує високий рівень працездатності юних баскетболістів, покращує показники фізичного розвитку та загального здоров'я дітей. Водночас успішне вирішення завдань розвитку спеціальної витривалості можливе лише за умови комплексного підходу, який включає оптимальне дозування навантажень, постійний педагогічний контроль, а також урахування психологічних особливостей юних спортсменів. Саме такий підхід дасть змогу ефективно підготувати юних баскетболістів до змагань різного рівня, сприятиме популяризації баскетболу серед дітей та молоді в Україні, а також підвищенню загального рівня українського дитячо-юнацького спорту.

Список використаних джерел

1. Гриб Т. О., Клименченко Т. Г. Розвиток спеціальної витривалості у баскетболістів аграрного університету. *Сумський національний аграрний університет.* Суми. 2018. С. 122-124.

2. Кафтанов Т. В. Фізична підготовка баскетболістів: метод. рекомендації. Житомир: Вид-во «Рута», 2017. 48 с.

3. Пащенко Н. О., Чуча Н. І. Особливості розвитку швидкісної витривалості у баскетболі. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти.* 2023. С. 104-106.

4. Ширяєва І. В. Тренування баскетболістів груп початкової підготовки. *Харківська державна академія фізичної культури.* Харків, 2014. С. 250-256.

НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ В УМОВАХ СУЧАСНОГО ЗМАГАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ

Савостьянов Андрій Григорович,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Науковий керівник:
Дубовой Олександр Володимирович,
Майстер спорту України міжнародного класу,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Підвищення ефективності підготовки футболістів високої кваліфікації нерозривно пов’язане з розробкою і впровадженням сучасних методик розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей спортсменів. В умовах сучасного футболу, що характеризується високою інтенсивністю змагальних дій, особливе значення має спеціальна фізична підготовка, яка передбачає цілеспрямований розвиток специфічних рухових здібностей, що відповідають конкретним вимогам спортивної діяльності.

За визначенням відомого вченого у галузі спортивної психології та педагогіки А. Ц. Пуні, спеціальна фізична підготовка є процесом розвитку фізичних якостей та функціональних здібностей спортсменів, який здійснюється відповідно до особливостей певного виду спорту й веде до досягнення високих спортивних результатів. У цьому контексті актуальним є науково-методичне обґрунтування методів і засобів розвитку таких якостей футболістів, як спеціальна витривалість, швидкість, сила, спритність і гнучкість, а також визначення оптимальних підходів до їх удосконалення в процесі тренувальної діяльності.

Загальна структура спеціальної фізичної підготовки футболістів включає послідовний і взаємопов’язаний розвиток комплексу специфічних фізичних якостей, серед яких особливу роль відіграє швидкість. Швидкісні якості спортсмена мають комплексний характер і включають швидкість рухової реакції, швидкість окремих рухів, швидкість пересування, а також швидкість

виконання складних тактичних дій у постійно змінних ігрових ситуаціях. Для розвитку швидкості використовують методи швидкісно-силової підготовки (метод динамічних зусиль), повторного виконання вправ максимальної швидкості, методи варіативних умов виконання вправ, ігровий та змагальний методи. Особлива увага приділяється вправам, що моделюють ігрові ситуації, наприклад, прискорення, різкі зміни напряму руху, стартові ривки, бігові та стрибкові вправи з незначними додатковими обтяженнями. Важливим аспектом є розвиток швидкості реакції, зокрема реакції вибору, яка є визначальною в ситуаціях з непередбачуваними ігровими умовами. При цьому для тренування складної реакції доцільно створювати змінні умови, максимально наближені до змагальних, з варіюванням сигналів і стимулів, які активізують увагу та стимулюють швидкість прийняття рішень (Єрмоленко, 2021).

Не менш важливою фізичною якістю для футболістів є спеціальна витривалість, яка дозволяє підтримувати високий рівень працездатності протягом усієї гри. Для розвитку спеціальної витривалості застосовують такі засоби, як кросовий біг змінної інтенсивності, фартлек, повторний біг на відрізках із заданою швидкістю, біг зі зміною інтенсивності та напрямку руху. Методику розвитку витривалості будують на основі використання вправ аеробно-анаеробної спрямованості з оптимальною інтенсивністю та тривалістю. При цьому враховується необхідність оптимального поєднання періодів роботи та відпочинку, що забезпечує максимальне відновлення організму (Костюкевич, 2018).

Розвиток швидкісно-силових якостей футболістів здійснюється переважно шляхом застосування комплексу вправ, які поєднують стрибки, прискорення, ривки з миттєвою зміною напрямку, різноманітні вправи з опором партнера, що створює умови максимально наближені до ігрових ситуацій. Вправи для розвитку вибухової сили, наприклад, стрибки на платформи різної висоти, застрибування й зістрибування, допомагають підвищити ефективність рухів у динамічних ігрових ситуаціях (Овчаренко, Матяш, Яковенко, 2012).

Окрему увагу приділяють розвитку гнучкості, яка безпосередньо впливає на техніку виконання таких ігрових прийомів, як удари, зупинки м’яча, підкати, перехоплення. Основні засоби розвитку гнучкості включають вправи, що передбачають значну амплітуду рухів у суглобах (нахили, махи, шпагати, вправи з елементами акробатики). Для цього використовуються загальнопідготовчі та спеціально-підготовчі вправи з акцентом на рухливість тазостегнових, колінних, плечових суглобів та попереково-крижового відділу хребта (Овчаренко, Матяш, Соловей & Яковенко, 2017).

Спритність, що визначається здатністю спортсмена швидко перебудовувати рухову діяльність в умовах змінних ситуацій, вдосконалюють шляхом виконання комплексу спеціальних вправ із підвищеними вимогами до

координації. Серед них: швидкісний біг з перешкодами, ведення м'яча з постійною зміною швидкості та напряму, акробатичні елементи, рухливі й спортивні ігри, що потребують миттєвого реагування на зміни ситуації на полі (Сивохоп, Шкірта, Маріонда, 2013).

Ефективність спеціальної фізичної підготовки залежить також від послідовності тренувального процесу. Перш ніж перейти до виконання вправ спеціального характеру, спортсмени повинні досягти достатнього рівня загальної фізичної підготовки, що забезпечує основу для розвитку спеціалізованих здібностей.

Висновки. Отже, спеціальна фізична підготовка футболістів передбачає систематичний і цілеспрямований процес удосконалення специфічних рухових якостей та функціональних можливостей, необхідних для ефективної реалізації спортивної діяльності. Врахування особливостей футболу вимагає комплексного розвитку швидкості, спеціальної витривалості, сили, гнучкості й спритності, що досягається шляхом застосування відповідних методів і засобів, максимально наближених до умов змагальної діяльності. Оптимальна побудова тренувального процесу із застосуванням вправ спеціальної спрямованості дозволяє спортсменам адаптуватися до високих фізичних і психоемоційних навантажень, які притаманні сучасному футболу, забезпечуючи тим самим зростання спортивної майстерності, високі результати та збереження здоров'я футболістів упродовж тривалого часу їхньої спортивної кар'єри.

Список використаних джерел

1. Єрмоленко П. Підготовка футболістів віком 11-15 років з урахуванням ігрового амплуа. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2012. № 1. С. 16-21.

2. Овчаренко С. В., Матяш В. В., Соловей Д. О., Яковенко А. В. Футбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання: навч.-метод. посіб. Дніпро: Вид. ЧФ «Стандарт-Сервис», 2017. 150 с.

3. Овчаренко С. В., Матяш В. В., Яковенко А. В. Планування тренувального процесу футболістів в підготовчому періоді. *Спортивний вісник Придніпров'я.* Науково-практичний журнал. Дніпропетровськ: ДДІФКіС. №1. 2012. С. 166-169.

4. Сивохоп Е. М., Шкірта М. І., Маріонда І. І. Теорія і методика викладання футболу: навч.-метод. посіб. Ужгород, 2013. 52с.

5. Соломонко В. В. Футбол: підручник. Київ: Олімпійська література, 2005. 296 с.

6. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія. За заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. 418 с.

АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ВАЖКІЙ АТЛЕТИЦІ: ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ТА СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ

Селіванов Костянтин Олександрович,
в. о. головного тренера національної збірної
команди України серед чоловіків з важкої атлетики,
Майстер спорту України міжнародного класу,
Луганська обласна спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа
олімпійського резерву, м. Кам'янець-Подільський, Україна

Селіванова Марія Мирославівна,
тренер вищої категорії, майстер спорту України,
Луганська обласна спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа
олімпійського резерву, м. Кам'янець-Подільський, Україна

Важка атлетика є одним із базових олімпійських видів спорту, що поєднує граничну силову напругу, технічну точність та високу інтенсивність емоційно-вольових зусиль. У сучасних умовах спортивної діяльності зростає потреба в переосмисленні підходів до підготовки важкоатлетів з урахуванням новітніх досягнень науки, змін у форматі змагань, а також соціально-економічних викликів, які впливають на організацію тренувального процесу. Особливої актуальності набувають питання індивідуалізації тренувальних навантажень, профілактики перенавантаження та спортивного вигорання, розвитку інфраструктури й підвищення кваліфікації тренерських кадрів (Лях, Радченко, 2021). Враховуючи те, що важка атлетика залишається важливим компонентом системи підготовки олімпійського резерву, потребує системного аналізу її стану та напрямів подальшого розвитку.

Теоретико-методологічна база важкої атлетики ґрунтується на принципах специфічної адаптації, прогресивного навантаження, варіативності та індивідуального підходу. Сучасна підготовка важкоатлетів включає комплекс заходів, спрямованих на розвиток максимальної сили, вдосконалення техніки виконання ривка та поштовху, формування спеціальної витривалості та мобілізаційної готовності до змагальної діяльності (Бомпа, 2015; Kraemer & Fleck, 2020). Структура тренувального процесу поділяється на етапи: загальнопідготовчий, спеціально-підготовчий та змагальний. Кожен із них передбачає реалізацію чітко визначених завдань, зокрема, нарощення силових якостей, відпрацювання технічних елементів, адаптацію до змагальних навантажень, а також формування психоемоційної стійкості (Микитюк, 2022).

Техніко-тактична підготовка має визначальне значення для досягнення високих результатів у важкій атлетиці. Техніка ривка і поштовху вирізняється високою координаційною складністю, що вимагає поетапного засвоєння рухових дій з поступовим переходом до їх індивідуалізації. Навчання техніці має базуватися на системі багаторазового повторення з відеоаналізом і біомеханічним зворотним зв'язком, що дозволяє формувати динамічні стереотипи руху та коригувати помилки на ранніх етапах (Bianco et al., 2020). Тактичні компоненти змагань охоплюють планування стартових ваг, розрахунок підходів, урахування суперників та управління емоційним станом під час боротьби за призові місця (Kanygin et al., 2021).

Інноваційний підхід до підготовки важкоатлетів базується на використанні цифрових технологій. Серед найперспективніших засобів сучасної практики – системи трекінгу траєкторії штанги, відеоаналіз рухів, нейром'язова стимуляція, датчики контролю навантаження та мобільні застосунки для обліку тренувань. Використання таких технологій дає змогу не лише підвищити ефективність навчання техніки, а й своєчасно виявляти ознаки перевтоми або порушень адаптаційних механізмів (Дутчак, Плахута, 2023). Крім того, зростає значення психофізіологічного супроводу: впроваджуються методи контролю серцевого ритму, варіабельності ЧСС, гормонального статусу, що дозволяє краще планувати відновлення.

Україна має значні традиції у сфері важкої атлетики, сформовані ще за радянських часів, коли українські спортсмени входили до складу провідних збірних команд. І сьогодні українські важкоатлети стабільно демонструють високі результати на міжнародних аренах, зокрема на чемпіонатах світу та Європи (МОК, 2025). Проте галузь потребує системного оновлення, особливо в контексті викликів, пов'язаних із відтоком молоді, недостатнім фінансуванням, зниженням мотивації тренерів та зруйнованою інфраструктурою в умовах воєнного стану (ММСУ, 2023). Перспективним напрямом розвитку є впровадження сучасних освітньо-наукових програм для тренерів, підвищення співпраці між науковими установами й спортивними організаціями, підтримка юнацького резерву та створення умов для довгострокової спортивної кар'єри.

Висновки. Підготовка спортсменів у важкій атлетиці вимагає системного, науково обґрунтованого та індивідуалізованого підходу. Оптимальне поєднання силових, технічних, психофізіологічних і відновлювальних компонентів забезпечує не лише досягнення високих спортивних результатів, а й довготривале збереження функціонального потенціалу спортсмена. Подальший розвиток важкої атлетики в Україні має ґрунтуватися на інтеграції традиційних методик із сучасними інноваційними технологіями, формуванні системи безперервної тренерської освіти та створенні сприятливого середовища для розвитку юних талантів.

Список використаних джерел

1. Бомпа Т. Періодизація. Теорія та методологія тренування. К.: Олімпійська література, 2015. 344 с.
2. Краємер В. Дж., Флек С. Дж. Оптимізація тренувальних програм: сила, швидкість, гіпертрофія. Львів: ЛДУФК, 2020. 284 с.
3. Лях В. І., Радченко Л. П. Теорія і методика спортивного тренування. К. : Олімпійська література, 2021. 376 с.
4. Микитюк А. О. Адаптаційні реакції організму спортсменів на силове навантаження у важкій атлетиці. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* 2022. № 7. С. 102-108.
5. Дутчак М. В., Плахута С. М. Моніторинг функціонального стану важкоатлетів у процесі підготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2023. № 1. С. 43-49.
6. Kanygin A., Korobeynikov G., Chernozub A. The system of training control in weightlifting. *Journal of Physical Education and Sport.* 2021. Vol. 21, No. 6. P. 3365-3372.
7. Bianco A., Thomas E., Tabben M. et al. Performance and training characteristics in weightlifting: an integrative review. *Sports.* 2020. 8(10): 134. DOI: https://doi.org/10.3390/sports8100134
8. МОК. Олімпійська енциклопедія: Важка атлетика. URL: https://olympics.com/en/sports/weightlifting
9. Міністерство молоді та спорту України. Наказ № 1956 від 15.12.2023 «Про затвердження складу національної збірної команди України з важкої атлетики на 2024 рік» URL: https://mms.gov.ua/npas/pro-zatverdzhennia-skladu-vazhka-atletyka-2024

МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ НАУКОВО ОБҐРУНТОВАНОЇ КЛАСИФІКАЦІЇ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ПАУЕРЛІФТЕРІВ

Сіпакова Дар'я Олександрівна,
заступник директора з соціально-гуманітарної роботи,
викладач кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Богдан Сергій Валерійович,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»,
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

На сучасному етапі розвитку фізичної культури та спорту актуальність раціональної побудови тренувального процесу набуває особливої важливості. В цьому контексті особливу увагу заслуговує класифікація фізичних вправ, що є ключовим аспектом систематизації та методично правильного застосування навантажень у різних видах спорту. У пауерліфтингу, як одному з найбільш популярних видів силового спорту в Україні та світі, розроблення і наукове обґрунтування ефективної класифікації вправ дозволяє значно оптимізувати тренувальні заняття, максимально використовуючи потенціал спортсменів та попереджаючи можливі травми чи перетренованість. Метою даної роботи є аналіз та систематизація вправ, які використовуються в пауерліфтингу, з урахуванням їхнього функціонального спрямування, а також формулювання логічної та адаптованої класифікаційної системи для подальшого практичного впровадження в українському спорті.

Класифікація (від лат. classis – розряд та facere – робити) передбачає систематичний розподіл однорідних предметів, понять чи явищ за класами та групами на основі спільних і відмінних ознак. У спортивній практиці, зокрема в пауерліфтингу, це дозволяє структурувати тренувальні вправи, що суттєво підвищує ефективність та контроль тренувального процесу.

Аналіз науково-методичної літератури дозволяє стверджувати, що усі вправи в пауерліфтингу умовно поділяються на три великі групи: змагальні, спеціально-підготовчі та загальнопідготовчі (Ворожейкін, 2010).

До першої групи належать вправи, які офіційно входять до програми змагань з пауерліфтингу, а саме: присідання зі штангою на спині, жим лежачи

на горизонтальній лаві та станова тяга. Ці вправи є основними та формують основу змагальної діяльності спортсмена, їхня техніка, правильність виконання та результативність прямо впливають на спортивний результат. Тому в тренувальному процесі вони виконуються регулярно і є пріоритетними (Вовченко, Гедзюк, Воробей, 2023; Звягінцева, 2012).

Друга група, спеціально-підготовчі вправи, орієнтована на вдосконалення окремих технічних елементів змагальних вправ, а також розвиток спеціальних фізичних якостей атлета, таких як сила, витривалість, швидкість, гнучкість. Важливим критерієм для віднесення вправ до цієї категорії є їх функціональна подібність із вправами змагальними. Залежно від домінуючої спрямованості спеціально-підготовчі вправи поділяють на вправи, що підводять (сприяють засвоєнню та корекції техніки змагальних рухів), та вправи розвиваючі (цілеспрямовано впливають на розвиток окремих фізичних якостей спортсмена). Наприклад, до спеціально-підвідних вправ належать присідання з паузами на різній глибині, жими з варіативною шириною хвату чи виконання станової тяги з різної висоти платформи. Розвиваючі вправи виконуються переважно локально і спрямовані на посилений розвиток окремих м’язових груп: різні форми жимів у тренажерах, тяги блоків до живота, присідання в тренажерах тощо.

Третя група – загальнопідготовчі вправи, яка має більш широкий спектр впливу на організм спортсмена, але не має прямого зв’язку з технікою змагальних рухів. Основним завданням цієї категорії вправ є загальне фізичне зміцнення організму, гармонійний розвиток всіх груп м’язів, профілактика травматизму та формування необхідної базової підготовки. До них належать вправи з помірними навантаженнями зі штангою, гирями, гантелями, амортизаторами, робота на тренажерах загального призначення, плавання, акробатичні вправи, спортивні ігри та інші форми фізичної активності, що покращують загальну фізичну кондицію спортсмена.

Окремим аспектом у класифікації є розподіл навантаження. Основні та спеціально-підготовчі вправи формують головне тренувальне навантаження і виконуються з високими або середніми інтенсивностями. Загальнопідготовчі вправи, навпаки, мають додатковий характер та здійснюються з меншою інтенсивністю, слугують для активного відновлення та розвитку загальної працездатності спортсмена (Назаренко, 2003).

Важливо зазначити, що запропонована структура вправ, адаптована до умов та вимог українського спорту, відповідає світовим тенденціям побудови тренувального процесу та рекомендаціям провідних вітчизняних фахівців з фізичної культури і спорту (А. Стеценко, В. Олешко та ін.). Такий підхід дозволяє систематично розвивати фізичні якості спортсменів, правильно дозувати навантаження та забезпечувати максимальну ефективність і

безпечність тренувального процесу.

Висновки. Таким чином, систематизована класифікація фізичних вправ у пауерліфтингу є фундаментальною умовою побудови ефективного тренувального процесу. Запропонована схема з поділом на змагальні, спеціально-підготовчі (підвідні та розвиваючі) і загальнопідготовчі вправи дозволяє тренерам і спортсменам чітко структурувати заняття, враховуючи основні принципи спортивного тренування: спеціалізацію, поступовість навантажень та комплексність підходу.

Завдяки використанню систематизованого підходу тренувальні програми у пауерліфтингу стають більш науково обґрунтованими, адаптованими до сучасних умов та вимог спортивної підготовки в Україні. Подальші наукові дослідження можуть бути спрямовані на удосконалення цієї класифікації та розробку конкретних рекомендацій щодо застосування вправ різної спрямованості у тренувальних планах спортсменів різної кваліфікації та вікових груп.

Список використаних джерел

1. Вовченко, І. І., Гедзюк, Д. О., Воробей, В. В. Специфіка підготовки пауерліфтерів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. С. 64-70.

2. Ворожейкін О. В. Силова підготовка пауерліфтерів різної спортивної кваліфікації на основі індивідуальних тренувальних програм: дис. .. канд. пед.наук. Львів, 2010. 150 с.

3. Дубовой О. В., Андрєєв М. О., Павлов Р. Г. Засоби і методи розвитку силових здібностей у пауерліфтингу. The 7th International scientific and practical conference *«Sociological and psychological models of youth communication»* (February 18-21, 2025) Copenhagen, Denmark. International Science Group. 2025. Pp. 199-202. URL: https://isg-konf.com/uk/sociological-and-psychological-models-of-youth-communication/

4. Жила В. М., Шинкарьова О. Д., Дубовой О. В. Планування тренувальних навантажень у пауерліфтингу. *European congress of scientific discovery*. Proceedings of the 3rd International scientific and practical conference. Barca Academy Publishing. Madrid, Spain. 2025. Pp. 158-163. URL: https://sci-conf.com.ua/iii-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-european-congress-of-scientific-discovery-3-5-03-2025-madrid-ispaniya-arhiv/.

5. Звягінцева І. М. Силова та фізична підготовка. Пауерліфтинг: метод. вказівки з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура» для студентів усіх спеціальностей Академії. Харків: ХДАМГ, 2012. 64 с.

6. Назаренко Ю. Ф. Методика навчання змагальних вправ в силовому триборстві (пауерліфтингу): навч.-метод. посіб. Київ: Олімпійська література, 2003. 44 с.

ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Сосюра Олена Вікторівна,
соціальний педагог, тренер, Неліпинський заклад
загальної середньої освіти І-ІІІ ступенів,
Мукачівський р-н, Закарпатська обл.,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Баскетбол як один із найпопулярніших командних ігрових видів спорту потребує від гравців гармонійного поєднання фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості. Успішна участь у змагальній діяльності зумовлена не лише розвитком фізичних якостей, а й умінням ефективно застосовувати технічні прийоми та реалізовувати тактичні завдання в умовах постійно змінної ігрової ситуації (Бурла, 2017; Гейтенко, 2020).

Формування техніко-тактичної підготовки спортсменів є одним із ключових компонентів системи багаторічної підготовки, а її початкова фаза має визначальне значення для подальшого вдосконалення спортивної майстерності. Саме у віці 10-12 років закладаються основи технічних умінь і тактичного мислення, що надалі формує стиль і якість гри спортсмена (Вільчковський, 2021; Лозова, 2021).

У науковій літературі (Платонов, 2019; Вільчковський, 2021) техніко-тактична підготовка визначається як цілеспрямований процес формування у спортсменів комплексу технічних умінь та навичок, а також здатності ефективно застосовувати їх у змагальній діяльності.

Згідно з концепцією багаторічної підготовки (Платонов, 2019), на етапі початкового навчання необхідно забезпечити засвоєння основних технічних прийомів (пересування, ловіння та передача м’яча, ведення м’яча, кидки в кошик, елементи захисту та нападу); розвиток просторово-часових уявлень та ігрового мислення; формування навичок колективних тактичних взаємодій; виховання мотивації до самовдосконалення та навчання.

На думку Т. Круцевич (2020), успішність формування техніко-тактичних навичок у юних баскетболістів значною мірою залежить від дотримання таких дидактичних принципів: поступовість і доступність навчання; системність та послідовність засвоєння технічних елементів; наочність і варіативність методів навчання; урахування вікових та індивідуальних особливостей вихованців.

Процес формування техніко-тактичних навичок у юних баскетболістів має низку специфічних особливостей:

1. Психофізіологічні особливості вікового розвитку. Вік 10-12 років характеризується високою чутливістю до розвитку координаційних здібностей, спритності, швидкісних якостей, тому саме в цей період доцільно закладати основу технічної майстерності (Вільчковський, 2021).

2. Поетапність навчання. Важливо дотримуватися послідовного навчання: від простих елементів до складних техніко-тактичних взаємодій. Первинне оволодіння технікою здійснюється в ігровій формі з поступовим ускладненням умов виконання вправ.

3. Використання ігрових методів. Застосування різноманітних рухливих ігор, естафет, тренувальних міні-ігор сприяє підвищенню інтересу дітей до занять, активізує навчальний процес та сприяє ефективному засвоєнню техніко-тактичних дій (Круцевич, 2020).

4. Розвиток тактичного мислення. Підготовка юних баскетболістів повинна включати формування навичок прийняття рішень у нестандартних ігрових ситуаціях, аналізу дій суперників і вибору оптимальної тактики гри.

5. Створення сприятливого педагогічного середовища. Позитивний психологічний клімат на тренуваннях, індивідуальний підхід до кожного вихованця, стимулювання змагальної активності є запорукою ефективності навчального процесу.

Висновки. Формування техніко-тактичної підготовки юних баскетболістів є багатогранним та педагогічно складним процесом, що потребує системного підходу, врахування вікових, фізичних і психоемоційних особливостей спортсменів. Ефективність даного процесу значною мірою залежить від раціонального поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки, використання доступних ігрових методик, створення мотиваційного середовища та своєчасного коригування навчально-тренувального процесу.

Список використаних джерел

1. Бурла А. О., Бурла О. М., Скачедуб Н. Б., Гончаренко В. І. Загальна теорія підготовки спортсменів: курс лекцій і практикум: навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини». Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 2-е вид., випр. і доп. 184 с. URL: https://sport.med.sumdu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/12Бурла-А.О.-Загальна-фізична-підготовка-спортсменів-навчльний-посібник.pdf/

2. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичної підготовки спортсменів: навчальний посібник. Львів: ЛДУФК, 2021. 364 с.

3. Гейтенко В. В., Пристинський В. М., Зайцев В. О. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Навчально-методичний посібник. Слов’янськ:

вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 171 с. URL: http://dspace.ddpu.edu.ua/ddpu/bitstream/123456789/541/1/ТЕОРІЯ%20І%20МЕТОДИКА%20ДИТЯЧОГО%20ТА%20ЮНАЦЬКОГО%20СПОРТУ.pdf

4. Гейтенко В. В. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту. Навчально-методичний комплекс. Донбаська державна машинобудівна академія. Краматорськ. 2020. 265 с.

5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання дітей, підлітків та молоді. Київ: Олімпійська література, 2020. 432 с.

6. Лозова Л. І. Педагогічні основи формування технічних умінь і навичок у юних спортсменів. *Проблеми сучасної освіти*, 2021. № 4. С. 25-31.

7. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті: загальна теорія і її практичне застосування. Київ: Олімпійська література, 2019. 584 с.

8. Раков С. В. Особливості підготовки юних спортсменів в ігрових видах спорту. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 2020. № 9. С. 145-151.

9. Шинкарьов С. І., Шинкарьова О. Д., Полулященко Т. Л. Основні напрямки вдосконалення системи спортивного тренування. *New Trends in Science and Technology: Global Challenges.* Abstracts of the 53th International scientific and practical conference. Myśl Naukowa, Poland, Warsaw. 2023. Pp. 85-89. URL: https://el-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/07/Poland 060623-1.pdf

10. Шинкарьова О. Д. Спеціальні принципи в системі підготовки спортсменів. Матер. ІІ Міжнародної науково-практичної конференції *«Наука і освіта в глобальному та національному вимірах: виклики, загрози, перспективи розвитку».* Луганський національний університет імені Тараса Шевченка. Полтава-Лубни-Миргород. 2023. С. 185-188. URL: https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1uDo5GgYsZLh1QX6Q51jWeVduFedDl9sV

РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ І СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ПЛАВЦІВ: ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ

Стойчик Олег Євгенійович,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Науковий керівник:
Шинкарьова Олена Дмитрівна,
доктор філософії з професійної освіти, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Плавання – один із найпопулярніших і найуніверсальніших видів спорту, що поєднує в собі елементи мистецтва руху, науки про тіло та глибокої тренерської методики. Його універсальність виявляється не лише у різноманітності стилів і дистанцій, а й у величезному потенціалі для всебічного фізичного розвитку особистості. Плавання є ефективним засобом загартування, реабілітації, розвитку координації, витривалості, сили та швидкісних якостей.

Високі спортивні результати в цьому виді спорту досягаються завдяки гармонійному поєднанню технічної майстерності, психоемоційної стійкості, функціональної підготовленості та добре розвинених фізичних якостей. Особливе місце серед них посідають швидкісні та силові якості, що є критично важливими для забезпечення потужного старту, ефективного проходження дистанції та високої частоти гребкових рухів.

Успішний розвиток цих якостей потребує ретельно продуманої методики, яка має враховувати специфіку водного середовища, біомеханіку рухів, вікові та індивідуальні особливості спортсменів, а також принципи тренувальної періодизації. Оскільки в умовах водного опору традиційні силові вправи вимагають адаптації, тренери та науковці активно розробляють і впроваджують інноваційні засоби, зокрема спеціальні гідродинамічні навантаження, вправи з опором, тренування в нестандартних умовах тощо.

У сучасній науковій літературі накопичено значний масив даних, що стосуються розвитку фізичних якостей плавців. Водночас постає потреба в систематизації підходів до розвитку саме швидкісних та силових якостей як ключових детермінант спортивного результату.

У роботі Білова С. О., Тищенка В. О. та Соколової О. В. (2022) розглянуто комплексний підхід до розвитку швидкісних здібностей плавців. Автори пропонують поєднання засобів як у водному, так і у наземному середовищі, зокрема інтервальні тренування, вправи з варіативною інтенсивністю, що сприяє оптимізації стартової швидкості та темпу плавання.

Науковець Гейтенко В. В. (2020) у своєму навчально-методичному комплексі надає увагу фундаментальній підготовці юних спортсменів, зокрема у контексті дитячо-юнацького спорту. Теоретично обґрунтовується етапність у формуванні фізичних якостей із урахуванням вікових особливостей. Такий підхід є надзвичайно важливим при формуванні потенціалу у плавців початкової та спеціалізованої підготовки.

Горбунов Л. М. (2010) зосереджується на розвитку швидкісно-силових якостей юних спортсменів. Автор наголошує на важливості застосування силових вправ у воді з додатковим опором, що дозволяє розвивати специфічну силу, релевантну умовам водного середовища. Пропонуються вправи з утрудненням рухів, використанням еластичних стрічок, гантелей та стартів у складних умовах.

Актуальним є дослідження Караулової С. І., Омельяненка Г. А. та ін. (2023), яке акцентує на розвитку силових здібностей плавців на етапі спеціалізованої базової підготовки. Зокрема, автори пропонують поєднувати загальнорозвивальні та спеціальні вправи, створюючи оптимальні умови для вдосконалення м’язової сили без перевантаження. Експериментальні результати свідчать про позитивну динаміку у показниках сили, що підтверджує ефективність розробленої програми.

Сіренко Р. (2020) у своєму посібнику систематизує методику підготовки плавців. У розділах, присвячених фізичній підготовці, зазначено, що розвиток силових якостей має бути тісно пов’язаний з технічним вдосконаленням, що цілком узгоджується з сучасними вимогами до комплексного тренувального процесу.

Зарубіжна література з теми є не менш вагомою. У фундаментальному посібнику E. W. Maglischo (2003) розкрито складні взаємозв’язки між фізіологією, біомеханікою та технікою плавання. Особлива увага приділена періодизації навантажень, контролю інтенсивності тренувань та специфіці розвитку сили у різних стилях плавання. Автор наголошує на важливості застосування науково обґрунтованих принципів планування тренувального процесу.

І A. McLeod (2009), у свою чергу, розглядає розвиток фізичних якостей крізь призму анатомії. Візуалізація м’язової активності під час плавання дозволяє чітко визначити, які м’язові групи потребують найбільшої уваги, та розробити цілеспрямовані тренувальні програми.

Аналіз літератури дозволяє виокремити декілька спільних позицій:

– розвиток швидкісних і силових якостей плавців має бути системним та багаторівневим;

– ефективними є поєднання вправ на суші та у воді;

– ключовим принципом є індивідуалізація навантажень;

– велику роль відіграє адаптація вправ до умов реального плавального середовища;

– сучасні підходи повинні включати науково обґрунтовану періодизацію.

Висновки. Розвиток швидкісних і силових якостей плавців потребує комплексного підходу, який поєднує досягнення спортивної науки, педагогіки та анатомії. Сучасна методика тренувань повинна спиратися на міждисциплінарний аналіз і враховувати індивідуальні особливості спортсменів.

Список використаних джерел

1. Білов С. О., Тищенко В. О., Соколова О. В. Засоби і методи розвитку швидкісних здібностей плавців. *Фізичне виховання та спорт.* 2022, №2.С.67-73.

2. Гейтенко В. В. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту. Навчально-методичний комплекс. Донбаська державна машинобудівна академія. Краматорськ. 2020. 265 с.

3. Горбунов Л. М. Розвиток швидкісно-силових якостей юних спортсменів-плавців. Молодіжний науковий вісник. 2010. С. 97-99.

2. Караулова С. І., Омельяненко Г. А., Коваленко Ю. О., Кондратенко В. В. Розвиток силових здібностей плавців на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Фізичне виховання та спорт*, (1), 2023. С. 96-103. https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-1-13

3. Сіренко Р. Плавання. Навч. посібник. Львів: Видавництво ЛНУ імені Івана Франка, 2020. 254 с.

4. Шинкарьова О. Д. Спеціальні принципи в системі підготовки спортсменів. Матер. II Міжнародної науково-практичної конференції *«Наука і освіта в глобальному та національному вимірах: виклики, загрози, перспективи розвитку»*. Луганський національний університет імені Тараса Шевченка. Полтава-Лубни-Миргород. 2023. С. 185-188. URL: https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1uDo5GgYsZLh1QX6Q51jWeVduFedDl9sV

5. Maglischo E.W. Swimming Faster: A Comprehensive Guide to the Science of Swimming. Champaign: Human Kinetics, 2003. 800 p.

6. McLeod I. A. Swimming Anatomy. Champaign: *Human Kinetics,* 2009. 200 p.

МОДЕРНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ: НАУКОВІ ОРІЄНТИРИ

Супинський Степан Сергійович,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»,
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Науковий керівник:
Шинкарьов Сергій Іванович,
кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Спортивна гімнастика є одним із найбільш технічно складних і видовищних видів спорту, який вимагає високого рівня фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості спортсменів. У контексті постійного розвитку спортивної науки особливої актуальності набуває питання модернізації тренувального процесу, зокрема на основі інноваційних методик, цифрових технологій та індивідуалізації підготовки.

Згідно з дослідженнями І. О. Ареф'євої (2021), успішна підготовка гімнастів залежить від здатності тренера інтегрувати новітні тренувальні підходи, засновані на сучасних досягненнях у галузі біомеханіки, спортивної фізіології та психофізичної адаптації спортсменів. Своєю чергою, роботи В. М. Плахтія (2020) підкреслюють, що ефективність тренувального процесу у гімнастиці значною мірою визначається не лише структурою навантаження, але й якістю управління моторним навчанням.

Серед актуальних наукових підходів, що активно впроваджуються у практику підготовки гімнастів, слід виокремити:

- використання відеоаналізу рухів (Kovacs, 2022; Bielik et al., 2021),
- застосування сенсорних і біомеханічних датчиків для об'єктивного контролю навантажень (Zemková & Hamar, 2020),
- індивідуалізацію тренувальних програм із урахуванням нейрофізіологічних особливостей спортсменів (Sands et al., 2022),
- цифрове моделювання елементів і зв'язок (Yang & Li, 2021).

Водночас на тлі інтенсивного зростання конкуренції на міжнародній арені (Olympic Channel, FIG Reports), модернізація підготовки є ключовою умовою

забезпечення високих спортивних результатів. Успішні приклади такої модернізації спостерігаються, зокрема, в системах підготовки гімнастів США, Китаю та Японії, де застосовується комплексна підтримка спортсменів на базі мультидисциплінарного супроводу (Li et al., 2023).

В Україні, незважаючи на обмеження ресурсного характеру, також відзначається поступова адаптація сучасних тренувальних підходів. Як зазначає О. М. Кравченко (2022), важливим чинником розвитку спортивної гімнастики є модернізація навчально-тренувальних програм з урахуванням принципів варіативності, безперервності та науково обґрунтованого навантаження.

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена необхідністю систематизації сучасних наукових орієнтирів модернізації тренувального процесу в спортивній гімнастиці, з метою вдосконалення методичної бази та підвищення конкурентоспроможності спортсменів.

Упродовж останніх років науковці активно досліджують проблему оптимізації тренувального процесу у спортивній гімнастиці. Основні напрями цих досліджень охоплюють удосконалення структури тренувальних мікроциклів, використання цифрових технологій, застосування біомеханічного аналізу, а також психофізіологічну підтримку спортсменів.

Сучасні дослідження наголошують на необхідності використання інструментальних засобів аналізу техніки виконання вправ. Наприклад, Kovacs (2022) доводить, що застосування 3D-аналізу рухів дозволяє не лише деталізувати помилки у виконанні, але й прогнозувати потенційні перевантаження. Sands, McNeal & Stone (2020) вказують на ефективність комплексного біомеханічного тестування у процесі технічного вдосконалення спортсменів.

В Україні цю проблематику активно досліджує В. С. Слоньов (2021), який підкреслює роль візуального та відеоаналізу у процесі навчання складним гімнастичним елементам.

Значна кількість публікацій присвячена питанню структурування навантажень. Так, Bielik et al. (2021) пропонують періодизацію підготовки з чітким поділом на фази технічного вдосконалення, відновлення та підвищення спеціальної витривалості. Підтримуючи цей підхід, Кравченко О. М. (2022) зазначає, що адаптація класичної періодизації до потреб сучасної гімнастики дозволяє ефективніше керувати станом спортсменів і уникати перевтоми.

У дослідженнях американських фахівців (Sands et al., 2022) розкрито важливість психологічного моніторингу спортсменів, зокрема використання опитувальників самопочуття, трекінгу стресу та емоційного стану. В українській літературі (Білик І. В., 2020) наголошується на потребі формування у гімнастів психоемоційної стійкості як одного з ключових факторів успішного виконання змагальних програм.

Значна частина сучасних досліджень акцентує увагу на цифровізації тренувального процесу. Роботи Yang & Li (2021) демонструють успішне впровадження мобільних застосунків і сенсорних пристроїв для контролю техніки, серцево-судинних показників і рівня втоми. Zemková & Hamar (2020) пропонують адаптувати такі інструменти до умов підготовки юних спортсменів з урахуванням їх вікових та функціональних особливостей.

В Україні аналогічні підходи апробуються на базі дитячо-юнацьких спортивних шкіл, де розглядаються можливості цифрового супроводу тренувань у форматі гібридного навчання.

Окремі автори (Li et al., 2023) наголошують на потребі формування багатокомпонентної системи підготовки гімнастів, де кожен структурний елемент (фізичний, технічний, психологічний, медико-біологічний) взаємопов’язаний і координується єдиним методичним центром.

Також зростає інтерес до індивідуалізованих моделей тренування. За даними Gabel et al. (2022), персоніфікація тренувального процесу дає змогу підвищити ефективність засвоєння складних технічних елементів і знизити ризики травматизму.

Модернізація тренувального процесу в спортивній гімнастиці передбачає системне оновлення методичних, організаційних та технологічних підходів, що використовуються в навчально-тренувальній діяльності. В межах даного дослідження були проаналізовані ключові компоненти модернізації та запропоновані орієнтири для їх впровадження.

Актуалізація тренувальних програм. Однією з головних тенденцій сучасного тренувального процесу є відмова від шаблонного планування на користь варіативних і адаптивних моделей. Це означає перехід до індивідуалізованого планування тренувального навантаження, яке враховує рівень підготовки спортсмена; особливості соматотипу; схильність до відновлення; психоемоційний стан.

За приклад можна навести концепцію динамічного мікропланування, що дозволяє оперативно коригувати зміст занять залежно від реакцій спортсмена. Такий підхід реалізується через щоденний контроль біофункціональних показників і відеоаналіз.

Інтеграція цифрових технологій. Впровадження цифрових інструментів є однією з ключових стратегій модернізації. Йдеться про відеоаналіз технічного виконання елементів (з можливістю порівняння з еталонними зразками); використання сенсорних трекерів руху та акселерометрів для аналізу динаміки тіла; платформи моніторингу фізичного навантаження (наприклад, CoachMe, Smartabase).

Ці технології дозволяють не лише зібрати об’єктивні дані про стан спортсмена, а й візуалізувати технічні помилки, виявити слабкі місця у

підготовці, визначити найбільш ефективні етапи тренувального циклу.

Оновлення структури занять. Сучасне тренувальне заняття в гімнастиці дедалі частіше включає такі структурні елементи: рухову розминку з елементами сенсомоторного тренінгу; блок спеціальної підготовки з використанням елементів тренажерного забезпечення; практичне відпрацювання техніки з одночасною відеофіксацією; моделювання змагальної ситуації з контролем часу та техніки; рефлексивний аналіз з залученням спортсмена до самооцінювання.

Подібна побудова сприяє не лише зростанню технічної майстерності, а й формуванню саморефлексії та усвідомленості в навчанні.

Мультидисциплінарний підхід. Модернізація неможлива без участі спеціалістів суміжних галузей: спортивних психологів (для корекції емоційної напруги перед виступами), дієтологів (для оптимізації харчування та гідратації), лікарів спортивної медицини (для профілактики перевантажень), фахівців з реабілітації (застосування відновлювальних методик: кріотерапія, масаж, мобілізація тощо).

Цілісне супроводження тренувального процесу дозволяє не лише підвищити ефективність, а й суттєво зменшити ризики травматизму – однієї з головних проблем у спортивній гімнастиці.

Перехід до концепції довгострокової підготовки. На рівні стратегічного планування дедалі частіше реалізується концепція Long-Term Athlete Development (LTAD). У контексті гімнастики це означає: раннє виявлення здібних дітей (з 5-6 років); побудову тренувального процесу за віковими фазами розвитку (стадії «фундаментального навчання», «розвитку технічної майстерності», «підготовки до вищих досягнень»); контроль біоекологічного віку спортсмена при зміні етапів підготовки.

Висновки. Аналіз сучасних наукових джерел дозволяє зробити висновок, що модернізація тренувального процесу в спортивній гімнастиці є багатоаспектним явищем, яке охоплює оновлення як методичних, так і технологічних підходів.

Інтеграція цифрових інструментів і сенсорних технологій відкриває нові можливості для підвищення ефективності тренувального процесу, дозволяючи виявляти та коригувати помилки в реальному часі. Упровадження принципів довгострокової підготовки (LTAD) сприяє гармонійному розвитку юних гімнастів і зниженню ризику раннього вигорання та травматизму.

Таким чином, модернізація тренувального процесу в спортивній гімнастиці має спиратися на науково обґрунтовані принципи, передбачати індивідуальний підхід до кожного спортсмена, системний моніторинг результативності підготовки та активне впровадження інноваційних методик.

Список використаних джерел

1. Ареф'єва І. О. Модернізація системи підготовки спортсменів: теоретико-методичний аспект. *Фізична культура і спорт: наукові праці*, 2021, № 3, С. 12-18.
2. Білик І. В. Психологічні чинники у тренуванні гімнастів: сучасні підходи. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 2020, № 8, С. 97-102.
3. Кравченко О. М. Варіативність тренувального процесу у спортивній гімнастиці: концептуальні орієнтири. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15*, 2022, № 4, С. 33-38.
4. Плахтій В. М. Методика побудови тренувального процесу у спортивній гімнастиці. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2020, № 2, С. 44-49.
5. Слоньов В. С. Технічна підготовка гімнастів: аналітичний підхід. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2021, № 11, С. 59-65.
6. Шинкарьов С. І., Шинкарьова О. Д., Полулященко Т. Л. Основні напрямки вдосконалення системи спортивного тренування. New Trends in Science and Technology: Global Challenges. Abstracts of the 53th International scientific and practical conference. Myśl Naukowa, Poland, Warsaw. 2023. Pp. 85 89. URL: https://el-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/07/Poland 060623-1.pdf
7. Bielik, V., Nemček, D., & Kubinyi, M. (2021). Periodization in Artistic Gymnastics: Scientific Basis and Practical Application. *Journal of Human Sport and Exercise*, 16(2),Pp. 321-333.
8. Kovacs, I. (2022). 3D Biomechanical Evaluation in Gymnastics: Practical Guide for Coaches. *International Journal of Gymnastics Science*, 4(1), Pp. 14-21.
9. Sands, W. A., McNeal, J. R., & Stone, M. H. (2020). Monitoring the Gymnastics Training Process: Current Practices and Future Directions. *Sports Biomechanics*, 19(4), Pp. 567-584.
10. Yang, L., & Li, X. (2021). Technological Advancements in Artistic Gymnastics Training. *Sports Technology and Analytics*, 7(3), Pp. 77-84.
11. Li, T., Zhang, J., & Wang, Q. (2023). Multidisciplinary Support Systems in Chinese Elite Gymnastics: A Model for Success. *Asian Journal of Sports Science*, 5(2), Pp. 109-118.
12. Zemková, E., & Hamar, D. (2020). Technology-Assisted Monitoring in Gymnastics: Concepts and Applications. *Journal of Applied Sports Technology*, 3(1), Pp. 43-51.
13. Gabel, K., Kearney, S., & Johnson, A. (2022). Personalized Coaching in Gymnastics: Evidence-Based Strategies. *International Journal of Sports Coaching*, 10(1), Pp. 56-67.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ВИБУХОВОЇ СИЛИ У СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ РУКОПАШНИМ БОЄМ

Толчєва Ганна Вікторівна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.

Острочеревий Дмитро Костянтинович,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «А7 Фізична культура і спорт»,
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.

Рукопашний бій як вид єдиноборств вимагає від спортсмена високого рівня розвитку фізичних якостей, серед яких ключовою є вибухова сила. Саме вона визначає ефективність атакувальних дій, швидкість реакції та здатність миттєво змінювати положення тіла у просторі. Тому методика розвитку вибухової сили є важливим компонентом спортивної підготовки. У матеріалах дослідження розглядається методика розвитку вибухової сили у спортсменів, що спеціалізуються на рукопашному бої. Аналізуються специфічні вправи, тренувальні засоби та принципи побудови тренувального процесу з урахуванням морфофункціональних особливостей спортсменів. Обґрунтовано доцільність використання засобів спеціальної фізичної підготовки з акцентом на динамічну силу, швидкість і координацію.

Мета дослідження – розкриття особливостей методики розвитку вибухової сили у спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою.

Для спортсменів, які займаються рукопашним боєм, характерними є короткі за тривалістю, але надзвичайно інтенсивні зусилля. Вибуховою силою називають здатність м’язів проявляти максимальне зусилля у найкоротший проміжок часу (Линець, 1997, с. 108). Для її розвитку застосовуються засоби швидкісно-силової підготовки, зокрема пліометричні вправи, вправи з обтяженням, тренування на нестабільних платформах та функціональні комплекси. Ефективне тренування вибухової сили повинно враховувати принципи поступового навантаження, варіативності та специфічності (Zatsiorsky, Kraemer, 2006, с. 118; Ткаченко, 2020, с. 77).

Відповідно, розвиток вибухової сили повинен відбуватися за допомогою вправ, які відповідають бойовим умовам (Бомпа, 2018, с. 98):

- Пліометричні вправи: стрибки вгору, з глибини, стрибки з поворотами, відштовхування руками.
- Удари з обтяженням: удари з еластичними стрічками або манжетами.
- Метання: метання медболів вперед, вгору, через плече.
- Інтервальні тренування: інтенсивні вправи з активним відновленням.
- Функціональні кола: поєднання силових, координаційних і швидкісних вправ.

Тижнева структура тренувань може мати такий вигляд (McGuigan, 2017, с. 152):

1 день: пліометрія + функціональне тренування.

2 день: техніко-тактична підготовка + вправи на швидкість.

3 день: силове тренування з акцентом на вибухову силу.

4 день: спаринги + вправи на реакцію.

Ефективність методики оцінюється за допомогою тестів (Платонов, 1995, с. 189):

- Час удару по мішені.
- Висота стрибка з місця.
- Швидкість виконання комплексу з 3-5 вибухових вправ.
- Спеціалізовані бойові тести (імітовані комбінації на час).

Висновки. Розвиток вибухової сили у спортсменів з рукопашного бою є важливим компонентом успішної підготовки. Комплексне використання спеціальних вправ, дотримання принципів тренування та контроль за результатами сприяють ефективному вдосконаленню фізичних якостей. Рекомендовано індивідуалізувати навантаження та інтегрувати методику в загальну структуру підготовки спортсмена. Запропонована методика розвитку вибухової сили може бути використана як в умовах професійної спортивної підготовки, так і в системі фізичного виховання для військовослужбовців, правоохоронців та учасників громадських формувань. Особлива увага приділяється розвитку швидкісно-силових якостей, які відіграють ключову роль у реальних бойових ситуаціях. Практика показує, що застосування пліометричних вправ та функціонального тренування позитивно впливає на здатність спортсмена до швидкої мобілізації м’язових зусиль

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення індивідуальних реакцій спортсменів різного віку та кваліфікації на різні засоби тренування вибухової сили. Також доцільним є впровадження біомеханічного аналізу ударних дій з метою оптимізації техніки виконання вправ. Інтеграція

сучасних технологій, таких як відеоаналіз або датчики руху, дозволить підвищити точність оцінки ефективності тренувального процесу.

Список використаних джерел

1. Бомпа Т. О. Періодизація: Теорія і методика тренування. Київ: Олімпійська література, 2018. 320 с.
2. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар, 1997. 208 с.
3. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література, 1995. 320 с.
4. Ткаченко П. І. Система тренувань у змішаних єдиноборствах. Харків: ХДАФК, 2020. 198 с.
5. McGuigan M. Developing Power. *Champaign: National Strength and Conditioning Association,* 2017. 264 p.
6. Zatsiorsky V. M., Kraemer W. J. Science and Practice of Strength Training. *Champaign: Human Kinetics,* 2006. 252 p.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНАЖЕРІВ ТА ВІЛЬНИХ ВАГІВ НА ОРГАНІЗМ ЧОЛОВІКІВ 20-24 РОКІВ

Черниш Микола Сергійович,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Науковий керівник:
Шинкарьова Олена Дмитрівна,
доктор філософії з професійної освіти, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Силова підготовка є однією з ключових складових фізичного розвитку людини, оскільки вона не лише сприяє формуванню м’язової маси й сили, а й забезпечує стійкість опорно-рухового апарату, функціональну мобільність, обмінні процеси та психоемоційний баланс. Особливо актуальним є впровадження систематичних силових занять серед молоді, зокрема чоловіків у віці 20-24 років, які перебувають у фазі фізіологічного піку продуктивності організму. У цьому віковому періоді спостерігається максимальна здатність до гіпертрофії скелетної мускулатури, адаптації серцево-судинної системи до силового навантаження, стабільність гормонального профілю та високий рівень мотивації до самовдосконалення. Саме тому правильно підібрана методика силових занять здатна забезпечити не лише покращення фізичної форми, але й стати профілактичним чинником для попередження гіподинамії, ожиріння, остеохондрозу та інших захворювань, що виникають унаслідок малорухомого способу життя.

На сучасному етапі розвитку фітнесу та силового тренінгу активно використовуються два основних інструменти: вправи на тренажерах і вправи з вільними вагами (штанги, гантелі, гирі тощо). Тренажери зазвичай забезпечують контрольовану траєкторію руху, що мінімізує ризик технічної помилки та є ефективним інструментом для ізольованої роботи над окремими м’язовими групами. Водночас вправи з вільними вагами активізують велику кількість м’язів-стабілізаторів, вимагають координаційної участі всього тіла, формують функціональну силу й здатність до переміщення навантаження у

різних просторових площинах.

У сучасній науково-методичній літературі простежується розмаїття підходів до цієї проблематики. Однак досі немає єдиного уніфікованого погляду на те, який із типів навантаження є оптимальним з точки зору комплексного впливу на організм молодих чоловіків. Актуальним є проведення узагальненого теоретичного аналізу, що дозволить систематизувати знання про біологічні ефекти кожного типу силових вправ.

За даними Піддубного Ф. М. (2021), силові тренування з використанням тренажерів забезпечують безпечне середовище для розвитку сили, особливо для початківців. Білаш П. П. та Козлов С. Ю. (2019) підкреслюють переваги вільних вагів у формуванні координації та функціональної сили.

Зарубіжні дослідження, зокрема Schoenfeld B. J. (2010), вказують на вищу активацію м'язових волокон при виконанні вправ з вільними вагами. Kraemer W. J. (2004) зазначає, що саме поєднання обох підходів дає найкращий результат. Schick E. E. (2010) звертає увагу на технічну перевагу тренажерів у контексті ізоляції окремих м'язових груп.

У віці 20-24 років завершується процес морфологічного дозрівання організму, стабілізується гормональний фон, зростає анаболічний потенціал. Це створює сприятливі умови для активного розвитку м'язової сили, гіпертрофії м'язових волокон, підвищення рівня метаболізму. Саме в цей період доцільно впроваджувати повноцінні силові програми для закладання основ високої фізичної продуктивності на подальші роки.

Вправи на тренажерах мають низку переваг, зокрема:

- ізоляція м'язової групи, що навантажує конкретні м'язи;
- зниження ризику травматизму завдяки фіксованій траєкторії руху;
- зручність у дозуванні навантаження, що полегшує адаптацію початківців;
- стабільність навантаження, незалежно від техніки виконання.

Разом з тим, дослідження засвідчують, що тренажери менш ефективно впливають на м'язи-стабілізатори, координацію та загальну функціональну силу (Schick et al., 2010).

Використання вільних вагів, як-от штанги, гантелі, гирі, стимулює:

- вищу активацію м'язових волокон;
- розвиток міжм'язової координації;
- формування стабільності корпусу та кінцівок;
- інтеграцію нервово-м'язової системи у складних рухових патернах.

Певним недоліком є потреба у високому рівні технічної підготовки для запобігання травмам (Schoenfeld, 2010). Проте вільні ваги створюють умови для адаптації організму до реалістичних, нестабільних ситуацій, що має позитивний вплив на функціональну придатність (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльна характеристика

Параметр	Тренажери	Вільні ваги
Контроль руху	Високий	Залежить від техніки
Ризик травм	Низький	Вищий при неправильному виконанні
Залучення м'язів-стабілізаторів	Мінімальне	Високе
Функціональна сила	Середній рівень	Високий
Рівень координації	Низький	Високий
Початковий рівень складності	Низький	Високий

Сформовано авторами

Більшість авторів (Kraemer & Ratamess, 2004; Gentil et al., 2015) підтримують ідею комбінування обох типів вправ. Тренажери ефективні на початковому етапі або в реабілітації, а вільні ваги – на етапі вдосконалення функціональної сили та підготовки до прикладної діяльності.

Висновки. Тренажери забезпечують безпечне та цілеспрямоване силове навантаження, особливо на ранніх етапах підготовки. Вправи з вільними вагами розвивають широкий спектр фізичних якостей, зокрема функціональну силу, стабільність, координацію. Віковий діапазон 20-24 років є оптимальним для інтенсивного силового тренінгу, і при правильному підході обидва типи вправ ефективно сприяють фізичному розвитку. Поєднання тренажерів і вільних вагів дозволяє досягти найкращих результатів у контексті силової адаптації, зниження ризику травматизму та підвищення загальної працездатності.

Список використаних джерел

1. Піддубний Ф. М. Силові тренування молоді: сучасні підходи та рекомендації. Київ: Олімпійська література, 2021. 140 с.
2. Білаш П. П., Козлов С. Ю. Методика силової підготовки спортсменів. Харків: ХДАФК, 2019. 188 с.
3. Schoenfeld B.J. Squatting kinematics and kinetics and their application to exercise performance. *J Strength Cond Res*, 2010, 24(12): 3497-3506.
4. Kraemer W.J., Ratamess N.A. Fundamentals of resistance training: progression and exercise prescription. *Med Sci Sports Exerc*, 2004, 36(4): 674-688.
5. Schick E.E., Coburn J.W., Brown L.E. et al. A comparison of muscle activation between a Smith machine and free weight bench press. *J Strength Cond Res*, 2010, 24(3): 779-784.
6. Gentil P., Fisher J., Steele J. A review of the acute effects and long-term adaptations of single- and multi-joint exercises during resistance training. Sports Med., 2015, 45(5): 697-705.

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ГНУЧКОСТІ ТА ВИБУХОВОЇ СИЛИ У ВПРАВІ ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖАЧИ

Шатров Олександр Олегович,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Дубовой Олександр Володимирович,
Майстер спорту України міжнародного класу,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Сучасний пауерліфтинг характеризується високим рівнем результатів і зростаючими вимогами до спеціальної фізичної підготовки спортсменів. Однією із ключових вправ у цьому виді спорту є жим штанги лежачи, яка потребує розвитку не лише максимальної сили, а й вибухової сили та спеціальної гнучкості. В умовах спортивної спеціалізації особливо актуальним є формування методик тренувань, які дозволяють одночасно розвивати ці якості без негативного взаємного впливу. Це підтверджують результати низки сучасних досліджень, які показують, що поєднання тренувань на силу та гнучкість позитивно впливає на спортивну форму та профілактику травматизму.

Запропонована нами методика тренувального процесу побудована відповідно до рекомендацій чинних стандартів спортивної підготовки України з пауерліфтингу. Основною її ідеєю є поділ тренувального заняття на три послідовні частини: підготовчу, основну та заключну, кожна з яких має чітко визначені завдання та змістове наповнення.

У підготовчій частині заняття здійснюється комплексна підготовка організму до основного навантаження. Загальна розминка включає загальнорозвивальні вправи, самомасаж із використанням валика, що дозволяє активізувати кровообіг і зменшити ризик травматизму. Тривалість загальної розминки становить приблизно 15 хвилин. Спеціальна розминка триває близько 10 хвилин і включає вправи з поступовим збільшенням інтенсивності, спрямовані на активацію нервово-м’язової системи. Застосування гумових стрічок різної опірності, а також вправ із власною вагою дозволяє ефективно

підготувати м’язи до вибухової роботи в основній частині заняття (Wilcox, Larson, Brochu & Faigenbaum, 2006).

Основна частина методики побудована на принципах блокової періодизації, де тренувальний процес розподіляється на мезоцикли з різними завданнями: накопичення фізичних якостей, їх трансформація в спеціальні здібності та реалізація у піковій формі до змагань. Це дозволяє забезпечити послідовний і логічний розвиток вибухової сили та максимальної сили в умовах жиму лежачи. У межах мезоциклів та мікроциклів використовуються різноманітні моделі навантаження, включаючи ступінчасте, зворотне ступінчасте, рівномірне та прогресуюче навантаження. Це забезпечує оптимальне співвідношення між стимулюючим впливом тренування і відновленням організму спортсмена (Moesgaard, Beck, Christiansen & Aagaard, 2022).

Особлива увага приділяється вибору діапазонів інтенсивності тренувальних вправ. Згідно з результатами аналізу сучасних наукових даних, розвиток вибухової сили найбільш ефективно здійснюється при виконанні рухів із інтенсивністю у межах від 50% до 95% від одноразового максимуму. При цьому наголошується важливість максимальної концентрації та наміру спортсмена виконувати рухи з найвищою можливою швидкістю, навіть за умов високих навантажень. Такий підхід сприяє активізації швидких м’язових волокон, що, як відомо, є визначальним фактором для результативності в силових видах спорту. Це також дозволяє знизити ризик виникнення так званої «мертвої крапки» під час виконання жиму, яка проявляється уповільненням або зупинкою руху грифу (Yulin, Jingwen, 2025).

У заключній частині тренувального заняття акцент зроблено на розвитку спеціальної гнучкості та активному відновленні спортсмена. Комплекс вправ для розтягування спрямований на збільшення рухливості плечового поясу, грудного і поперекового відділів хребта, кульшових та гомілковостопних суглобів. Це особливо актуально для покращення техніки жиму штанги лежачи, зокрема для вдосконалення технічного прийому «міст». Цей прийом дозволяє не тільки оптимізувати біомеханіку руху, а й зменшити дистанцію переміщення грифу, що є важливим для досягнення високих спортивних результатів. Вправи виконуються у статичному та динамічному режимах з використанням додаткових засобів (гумових стрічок, валика діаметром 12 см, власної ваги спортсмена). Тривалість розтягування у заключній частині тренування становить від 18 до 27 хвилин, що відповідає сучасним рекомендаціям щодо ефективності тренувальних впливів на гнучкість (Стеценко, 2008).

Крім вправ на розтягування, важливим елементом заключної частини є застосування самомасажу на валику. Результати досліджень свідчать, що регулярне використання цієї техніки сприяє не тільки покращенню гнучкості,

але й зниженню болючості м’язів після навантаження, пришвидшенню відновлення та підвищенню загальної ефективності тренувального процесу. Самомасаж здійснюється на завершальному етапі заняття протягом приблизно 5 хвилин, при цьому приділяється увага основним групам м’язів, які були задіяні під час заняття.

Отже, запропонована методика розвитку вибухової сили та спеціальної гнучкості у вправі жим штанги лежачи є обґрунтованою та відповідає сучасним уявленням про ефективність спортивного тренування. Використання блокової періодизації, оптимальний вибір діапазонів інтенсивності, комплексне поєднання різних засобів тренування дозволяють максимально розвинути спеціальні фізичні якості спортсменів на етапі спортивної спеціалізації. Такий підхід не лише підвищує результативність спортсменів, але й сприяє зниженню ризику травматизму завдяки правильному поєднанню силових навантажень, вправ на гнучкість і засобів активного відновлення. Перспективними напрямками подальших досліджень можуть бути експериментальні перевірки ефективності методики з використанням різних вікових груп та кваліфікаційних рівнів спортсменів.

Список використаних джерел

1. Дубовой О. В., Андрєєв М. О., Павлов Р. Г. Засоби і методи розвитку силових здібностей у пауерліфтингу. The 7th International scientific and practical conference *«Sociological and psychological models of youth communication»* (February 18-21, 2025) Copenhagen, Denmark. International Science Group. 2025. Pp. 199-202. URL: https://isg-konf.com/uk/sociological-and-psychological-models-of-youth-communication/
2. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: навч. посіб. Черкаси: Вид. від. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2008. 460 с.
3. Moesgaard L., Beck M., Christiansen L., Aagaard P., Lundbye-Jensen J. Effects of Periodization on Strength and Muscle Hypertrophy in Volume-Equated Resistance Training Programs: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Medicine*. 2022. Vol. 52. P. 251-259.
4. Wilcox J., Larson R., Brochu K., Faigenbaum A. Acute Explosive-Force Movements Enhance Bench-Press Performance in Athletic Men. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2006. Vol. 1, No. 3. P. 261-269.
5. Yulin C., Jingwen L. Evidence-Based Strength Training: Best Practices for Enhancing Athletic Performance. *International Journal of Education and Humanities*. 2025. Vol. 5, No. 2. P. 187-196.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ТЕХНІКИ СТРИБКІВ У ДОВЖИНУ В СИСТЕМІ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Шафорост Маргарита Вікторівна,
викладач кафедри олімпійського і професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.

Павлов Роман Геннадійович,
викладач кафедри олімпійського і професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.

Андрєєв Максим Олександрович,
викладач кафедри олімпійського і професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.

Серед багатого арсеналу легкоатлетичних дисциплін стрибки у довжину займають особливе місце завдяки своїй видовищності, складності координації рухів і високим вимогам до функціонального стану спортсмена. Результативність у цій вправі значною мірою визначається раціональністю технічного виконання, що, у свою чергу, є результатом поетапного і науково обґрунтованого процесу навчання (Павленко та ін., 2020).

Структура стрибка у довжину передбачає чотири основні фази: розбіг, відштовхування, політ та приземлення. Кожна з них має специфічне навантаження на опорно-руховий апарат спортсмена та потребує високого рівня міжм'язової координації. Оптимізація техніки виконання вимагає глибокого розуміння біомеханічних закономірностей руху, що повинні бути інтегровані у методику навчання та вдосконалення технічної майстерності (Кошева, Ольхова, 2019).

Попри наявність значної кількості наукових праць, які аналізують окремі компоненти техніки стрибків, комплексний підхід до вдосконалення методики навчання на різних етапах підготовки спортсменів залишається актуальним. Зміна парадигми спортивного тренування, поява нових цифрових технологій у спортивному аналізі та підвищення індивідуалізації тренувального процесу вимагають переосмислення традиційних підходів.

Стрибки у довжину як легкоатлетична дисципліна поєднують у собі елементи спринтерського бігу, акробатичного контролю тіла та силового вибуху,

що обумовлює складну структуру рухової діяльності. З теоретичного погляду ця вправа реалізується через гармонійне функціонування різних систем організму спортсмена, синергію фізичних якостей та моторних умінь (Ахметов, 2013).

У структурі технічного виконання виділяють чотири фази:

– розбіг, який забезпечує максимально можливу горизонтальну швидкість (від 9 до 11 м/с у кваліфікованих спортсменів);

– відштовхування, під час якого горизонтальна швидкість частково трансформується в вертикальну складову – ключовий момент, що визначає дальність польоту;

– політ, у якому спортсмен виконує контрольовані дії для стабілізації положення тіла;

– приземлення, що має мінімізувати втрати довжини і знизити ризик травм (Кузьомко, 2008).

Біомеханіка стрибків вимагає оптимального розподілу силових зусиль, економного використання енергії та точного таймінгу м'язової активації. Значення мають довжина розбігу, кут відштовхування (оптимально 18-22°), а також час контакту з опорною поверхнею при відштовхуванні (0,10-0,14 с).

Фізіологічна модель стрибуна у довжину включає: швидкісно-силові якості, зокрема реактивну силу ніг; координаційні здібності, пов'язані з балансом, ритмом і просторовим орієнтуванням; гнучкість, особливо у кульшових і колінних суглобах; вибухову силу, що забезпечує результативність відштовхування.

Невід'ємною частиною теоретичної моделі підготовки є розвиток нервово-м'язової ефективності, тобто здатності м'язів до миттєвого збудження, скорочення та взаємодії в межах рухової ланки.

Підготовка стрибунів у довжину традиційно поділяється на такі етапи:

– початковий (навчальний) – формування базових навичок, координації, загальної фізичної підготовки;

– базовий – вдосконалення техніки, розвиток цільових фізичних якостей, засвоєння структури вправи;

– етап спортивного вдосконалення – індивідуалізація підготовки, моделювання змагальної діяльності, використання спеціалізованого обладнання та засобів контролю (Ахметов, 2013).

На кожному етапі підготовки змінюються акценти в навантаженні: від загальної підготовки до максимально спеціалізованої. Проте незмінним залишається принцип систематичності, прогресії навантаження та варіативності засобів тренування.

Ефективна методика навчання техніки стрибків у довжину ґрунтується на принципах науковості, доступності, поступовості, варіативності та індивідуалізації. У процесі підготовки спортсменів важливо враховувати не

лише морфофункціональні особливості, а й вікові та психофізіологічні характеристики, рівень рухового досвіду, попередню підготовку та мотиваційні чинники (Кошева, Ольхова, 2019).

До найпоширеніших помилок належать: передчасне чи запізніле відштовхування; порушення ритму розбігу; недостатня висота польоту; нераціональна техніка приземлення (втрата довжини); надмірне напруження у фазі польоту.

Попередження таких помилок можливе завдяки поступовому ускладненню завдань, багаторазовому повторенню технічно правильних дій і регулярному зворотному зв'язку.

Для розвитку ключових якостей і технічних елементів рекомендуються:

– Для розбігу: прискорення на відрізках 10-30 м, біг по заданому ритмі, робота над довжиною та частотою кроку.

– Для відштовхування: стрибки на одній нозі, відштовхування з підвищення, випади з акцентом на реактивну силу.

– Для польоту: імітації «прогинів», «ножиці» у польоті, стрибки з обручем або мішенню для стабілізації положення.

– Для приземлення: стрибки в пісок з різної висоти з контролем положення тулуба та ніг, вправи на згинання тулуба вперед у момент торкання піску (Присяжнюк, Дідик, 2014).

Застосування відеоаналізу, сенсорних платформ, мобільних додатків та аналітичних інструментів дозволяє не лише виявляти технічні огріхи, а й динамічно коригувати техніку. Такий підхід відповідає сучасним вимогам до високоефективного тренувального процесу, особливо на етапі спортивного вдосконалення.

У загальноосвітніх і фахових спортивних закладах доцільно поєднувати традиційні вправи зі спеціалізованими завданнями, адаптованими до вікових і технічних можливостей учнів або студентів. Методично виправданим є проведення комплексних уроків з елементами змагальності, взаємооцінювання та самоконтролю.

У процесі підготовки спортсменів до змагань зі стрибків у довжину важливим є не лише формування правильної техніки, а й створення методично обґрунтованої, послідовної системи тренувального впливу. Практика свідчить, що ефективність підготовки значно зростає за умови поєднання класичних засобів і сучасних інноваційних рішень, адаптованих до віку, підготовленості та технічного рівня спортсмена (Гейтенко, 2020).

Наведемо приклади тренувальних міні-комплексів.

Комплекс для початкового етапу (учні, початківці):

Біг з високим підніманням стегна – 3×20 м.

Стрибки на місці з приземленням у пісок – 3×5.

Випади з акцентом на баланс – 2×10.
Імітація фази польоту («ножиці») – 3×8.
Стрибки з місця у довжину – 3×3.
Комплекс для спеціалізованого етапу (юніори, кваліфіковані спортсмени):
Розбіг 20-30 м із точною зупинкою на відмітці – 5 разів.
Стрибки у довжину з короткого розбігу (6-8 кроків) – 4×2.
Вправи на реактивну силу (стрибки з глибини 40-60 см) – 3×5.
Відеоаналіз техніки з індивідуальним розбором.
Імітаційні стрибки на мішені (для тренування траєкторії польоту).

Висновки. Стрибки у довжину є складною багатокомпонентною вправою, технічне виконання якої вимагає високого рівня інтеграції фізичних, координаційних та психофізіологічних якостей спортсмена. Ефективна підготовка вимагає урахування біомеханічних і фізіологічних закономірностей руху в межах усіх фаз стрибка.

Аналіз наукових джерел і практики тренування свідчить про актуальність поєднання класичних і новітніх методик у навчанні техніки стрибків у довжину. Особливої ваги набуває поступове формування техніки за допомогою розчленовано-конструктивного і цілісного підходів з подальшою індивідуалізацією навантаження.

Методика підготовки повинна бути адаптованою до вікових і функціональних можливостей спортсменів на кожному етапі спортивного вдосконалення. Застосування імітаційних, спеціально-підготовчих та ігрових вправ сприяє ефективному засвоєнню техніки та підвищенню рівня фізичної підготовленості. Інтеграція цифрових технологій у процес технічного контролю (відеоаналіз, мобільні додатки, сенсорні системи) значно підвищує ефективність навчання і корекції техніки стрибків у довжину, дозволяючи вчасно виявляти та усувати помилки.

Список використаних джерел

1. Ахметов Р. Ф., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с. URL: http://eprints.zu.edu.ua/18016/1/Legka_Atletika.pdf
2. Гейтенко В. В. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту. Навчально-методичний комплекс. Донбаська державна машинобудівна академія. Краматорськ. 2020. 265 с.
3. Демидова І. В., Лелека В. М. Тупєєв Ю. В, Хохлова Л. А. Легкоатлетичні стрибки: Навчально-методичний посібник. Миколаїв, 2014. 228 с. URL: http://sport.mdu.edu.ua/fks/wp-content/uploads/2019/01/Легкоатлетичні-стрибки.pdf

4. Кошева Л. В., Ольхова Т. О. Легкоатлетичні стрибки. Техніка й методика навчання: навч. посіб. для викладачів і студентів. Краматорськ : ДДМА, 2019. 55 с.

5. Кузьомко Л. М. Легка атлетика з методикою викладання: Навчальний посібник для студентів спеціальності «Фізичне виховання» педагогічних університетів. Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет, 2008. 372 с.

6. Павленко В. О., Насонкіна Е. Ю., Павленко Є. Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту. Підручник. Харків, 2020. 550 с. URL: https://dspace.nuph.edu.ua/bitstream/123456789/25508/1/Сучасні%20технології%20підготовки%20в%20обраному%20виді%20спорту.pdf

7. Присяжнюк Д.С., Дідик Т.М. Засоби навчання в легкій атлетиці. 2 вид., перероб. і доопр. Вінниця: ВДПУ. 2014. 149 с. URL: https://vspu.edu.ua/faculty/sport/kafgame/doc/metod1.pdf

8. Шинкарьова О. Д. Спеціальні принципи в системі підготовки спортсменів. Матер. II Міжнародної науково-практичної конференції *«Наука і освіта в глобальному та національному вимірах: виклики, загрози, перспективи розвитку»*. Луганський національний університет імені Тараса Шевченка. Полтава-Лубни-Миргород. 2023. С. 185-188. URL: https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1uDo5GgYsZLh1QX6Q51jWeVduFedDl9sV

9. Шинкарьова О. Д., Брусак О. М., Шинкарьов С. І. Складно-координаційні види спорту як засіб підтримки належного рівня фізичного стану здобувачів освіти. *Theoretical methods of research of the latest problems.* The XXI International Scientific and Practical Conference, May 27-29, 2024, Prague, Czech Republic. С. 400-402. URL: https://eu-conf.com/en/events /theoretical-methods-of-research-of-the-latest-problems

СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ: ПРИНЦИПИ, МЕТОДИ ТА ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ

Шинкарьов Сергій Іванович,
кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри олімпійського і професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», Полтава, Україна.

Брусак Олександр Михайлович,
Заслужений тренер України, Майстер спорту України,
старший викладач кафедри олімпійського і професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», Полтава, Україна.

Потужним стимулом до розвитку системи підготовки спортсменів стало відродження Олімпійських ігор, створення міжнародних спортивних федерацій з олімпійських видів спорту та поширення їх діяльності на формування системи змагань, уніфікацію правил їх проведення і вимог до спортивних споруд та інвентарю. Це разом зі збільшенням популярності й масовості спорту, підвищенням уваги до фізичного виховання населення стимулювало розвиток наукових досліджень у сфері теоретико-методичних і медико-біологічних основ підготовки спортсменів, підготовку кваліфікованих представників фізичного виховання та тренерів з різних видів спорту (Бурла та ін., 2017, с. 16).

Сучасний спорт вимагає від спортсменів не лише високого рівня фізичної підготовки, але й оптимального поєднання техніко-тактичних навичок, психологічної стійкості та спеціалізованого підходу до тренувального процесу. Система спортивного тренування є комплексним процесом, спрямованим на досягнення максимальної спортивної форми та високих результатів у змаганнях. Вона базується на науково обґрунтованих принципах і методах, які постійно вдосконалюються відповідно до розвитку спортивної науки.

Система спортивного тренування спирається на ряд фундаментальних принципів, які визначають ефективність підготовки спортсменів. Принцип системності та послідовності вказує та те, що тренувальний процес має бути планомірним, складатися з етапів підготовки, змагального періоду та відновлення. Принцип прогресивності навантажень передбачає поступове збільшення інтенсивності, обсягу та складності вправ, що дозволяє організму спортсмена адаптуватися і вдосконалювати свої можливості. Принцип індивідуалізації пояснює, що тренування має враховувати фізичні, психологічні

та функціональні особливості кожного спортсмена. Принцип специфічності доводить, що тренувальні навантаження повинні відповідати особливостям виду спорту. Принцип варіативності передбачає використання різних методів і засобів тренування, що дозволяє уникнути монотонності та сприяє всебічному розвитку спортсмена. Принцип відновлення вказує на належну увагу до відпочинку та відновлювальних заходів, що забезпечує збереження фізичної працездатності та профілактику перевантаження (Костюкевич, 2007).

Під методами спортивної підготовки слід розуміти способи роботи тренера і спортсмена, за допомогою яких досягається оволодіння знаннями, уміннями і навичками, розвиваються необхідні якості, формується світосприйняття (Сокирко, Клопов, 2014, с. 9).

Методи тренування (табл. 1) поділяються на загальні, які спрямовані на розвиток основних фізичних якостей, та спеціальні, які формують специфічні навички для конкретного виду спорту.

Таблиця 1.

Основні методи тренування

Методи	Характеристика
Метод безперервного навантаження	Використовується для розвитку витривалості, передбачає тривале виконання вправ без перерви
Метод інтервального тренування	Чергування фаз активного навантаження і відпочинку, ефективний для розвитку серцево-судинної системи
Метод повторного навантаження	Передбачає виконання вправ із підвищеною інтенсивністю кілька разів з паузами для відновлення
Метод змагального навантаження	Передбачає відпрацювання спортивних вправ у форматі, максимально наближеному до змагань
Метод ігрового тренування	Включає елементи гри для розвитку координації, реакції та тактичного мислення

Підготовка спортсменів базується на основних положеннях сучасної системи спортивного тренування. Сам тренувальний процес розглядається у взаємозалежності мети і завдань, закономірностей та принципів спортивного тренування, а також раціонального використання засобів і методів спортивного тренування. Вдосконалення сучасної системи спортивного тренування передбачається у збільшенні об’ємів тренувальної та змагальної діяльності, раціональному плануванні 4-річних олімпійських циклів підготовки, у тому числі і річних циклів підготовки, оптимальному збільшенні спеціальної підготовки тощо (Костюкевич, 2007, с. 15).

З огляду на сучасні тенденції в спорті, існує кілька основних шляхів удосконалення тренувального процесу (табл. 2).

Таблиця 2.

Шляхи вдосконалення системи спортивного тренування

Вид	Характеристика
Впровадження новітніх технологій	Використання цифрових систем моніторингу фізичних показників, відеоаналізу технічних дій та віртуальних симуляторів.
Застосування спортивної науки	Активне використання знань у сфері фізіології, біомеханіки та психології для підвищення ефективності тренувань.
Оптимізація відновлювальних процесів	Персоналізований підхід до харчування, сну, масажу, гідротерапії та інших відновлювальних методик.
Модернізація тренувальних програм	Адаптація підходів до тренування відповідно до вікових, статевих і генетичних особливостей спортсменів.
Комплексний підхід до розвитку спортсмена	Поєднання фізичної, тактичної, технічної і психологічної підготовки для досягнення максимальної ефективності.

Висновки. Система спортивного тренування є динамічною, цілеспрямованою та багатоаспектною структурою, що постійно розвивається відповідно до зростаючих вимог і тенденцій сучасного спорту. Її ефективність базується на комплексному застосуванні основоположних принципів тренувального процесу, таких як системність, поступовість, індивідуалізація, варіативність і безперервність. Раціональне поєднання методів і засобів підготовки, з урахуванням функціональних можливостей спортсмена, його вікових, психофізіологічних та індивідуальних особливостей, забезпечує досягнення максимального спортивного результату без шкоди для здоров’я.

Важливою умовою ефективності тренувального процесу є інтеграція сучасних наукових знань у галузі біомеханіки, фізіології, спортивної психології та педагогіки. Впровадження інноваційних технологій, таких як цифрові тренувальні платформи, біометричний моніторинг, штучний інтелект у моделюванні навантажень, відкриває нові можливості для підвищення якості тренувального процесу. Ці інструменти сприяють точному аналізу підготовленості спортсменів, своєчасній корекції тренувальних програм та профілактиці перенавантажень.

Таким чином, сучасна система спортивного тренування повинна бути гнучкою, науково обґрунтованою та адаптивною до змін, що відбуваються у спортивному середовищі. Її постійне вдосконалення є запорукою не лише високих результатів, а й збереження здоров’я спортсменів, продовження їхньої активної кар’єри та успішної реалізації у професійному спорті.

Список використаних джерел

1. Бурла А. О., Бурла О. М., Скачедуб Н. Б., Гончаренко В. І. Загальна теорія підготовки спортсменів: курс лекцій і практикум: навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини». Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 2-е вид., випр. і доп. 184 с. URL: https://sport.med.sumdu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/12/Бурла-А.О.-Загальна-фізична-підготовка-спортсменів-навчльний-посібник.pdf

2. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с. URL: https://vspu.edu.ua/faculty/sport/kafgame/np/p1.pdf

3. Сокирко О. С., Клопов Р. В. Теорія спортивного тренування: Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини». Запоріжжя: ЗНУ, 2014. 113 с. URL: https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php/699555/mod_resource/content/1/SOKIRKO-Klopov_Теория_спортивной_трен.pdf

4. Шинкарьов С. І., Шинкарьова О. Д., Полулященко Т. Л. Основні напрямки вдосконалення системи спортивного тренування. *New Trends in Science and Technology: Global Challenges.* Abstracts of the 53th International scientific and practical conference. Myśl Naukowa, Poland, Warsaw. 2023. Pp. 85-89. URL: https://el-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/07/Poland 060623-1.pdf

5. Шинкарьова О. Д. Спеціальні принципи в системі підготовки спортсменів. Матер. ІІ Міжнародної науково-практичної конференції *«Наука і освіта в глобальному та національному вимірах: виклики, загрози, перспективи розвитку».* Луганський національний університет імені Тараса Шевченка. Полтава-Лубни-Миргород. 2023. С. 185-188. URL: https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1uDo5GgYsZLh1QX6Q51jWeVduFedDl9sV

6. Шинкарьова О. Д. Удосконалення процесу професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту. *Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку:* тези доповідей V Регіональної студентської науково-практичної інтернет-конференції (7 травня 2024 р.): гол. ред. Шинкарьова О. Д. Полтава-Лубни: ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2024. С. 82-84. URL: https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/10340

7. Шинкарьов С. І., Шинкарьова О. Д., Брусак О. М. Формування професійної майстерності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* № 4 (363), 2024. С. 34-40. Видавничий дім «Гельветика». DOI: https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-4(363)-34-40 URL: http://visnyk.luguniv.edu.ua/index.php/vped/issue/view/47

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У СУЧАСНОМУ П'ЯТИБОРСТВІ

Шинкарьов Сергій Іванович,
кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Деревянкін Артур Олегович,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»,
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Сучасне п'ятиборство, або пентатлон є видом спортивного багатоборства. Змагання з цієї дисципліни включають: фехтування на шпагах, верхову їзду з перешкодами (конкур), плавання, стрільбу з пістолета і легкоатлетичний крос, що з 2008 року були замінені на комбінований вид (біг і стрільба). На Чемпіонатах світу і Олімпійських іграх змагання проводяться в один день (група А). Проведення змагань меншого масштабу (група В) можливе в два дні. Як правило, проведення здійснюється за такою схемою: фехтування, плавання, верхова їзда, біг зі стрільбою. Але така послідовність може варіюватися. За виконання нормативу з кожної дисципліни нараховується певна кількість балів; якщо спортсмен перевиконав норму, він отримує додаткові бали, якщо ж навпаки – бали віднімаються. Відповідна кількість балів залежить від кожної секунди, кожного уколу, кожного порушення у верховій їзді, будь-якого порушення загалом, що впливає на підсумковий результат в цілому, який визначається сумою очок з кожної дисципліни (Гусаревич, 2017, с. 30).

Формування спеціальної витривалості у юних спортсменів має свою специфіку, обумовлену віковими, фізіологічними та психологічними особливостями дитячого та підліткового віку. Згідно з науковими дослідженнями (Моргушенко, 2018; Раков, 2020), саме на етапі попередньої базової підготовки доцільно здійснювати цілеспрямований розвиток витривалості, яка є основою виконання всіх елементів п'ятиборства.

В умовах сучасних тенденцій розвитку спорту актуалізується питання удосконалення методичних підходів до розвитку спеціальної витривалості, що відповідають принципам індивідуалізації, доступності та педагогічної

доцільності. Практика показує, що недооцінка значення даної якості або недостатньо систематичне її формування може призвести до зниження спортивних результатів, виникнення перевтоми та втрати мотивації у спортсменів юного віку.

Особливої уваги заслуговує аналіз методичних аспектів розвитку спеціальної витривалості саме у процесі підготовки юних п’ятиборців, оскільки специфіка цього виду спорту вимагає комплексного підходу та багатоступеневого педагогічного впливу (Моргушенко, 2018).

Витривалість є однією з базових фізичних якостей, яка визначає здатність спортсмена ефективно виконувати фізичні навантаження тривалий час без зниження продуктивності, зберігаючи координацію рухів та психічну стабільність. У структурі підготовки п’ятиборців важливу роль відіграє саме спеціальна витривалість, що забезпечує успішне виконання всіх видів багатоборства в умовах накопиченої втоми.

Згідно з дослідженнями науковців, формування спеціальної витривалості в юних спортсменів має відбуватися поступово, із врахуванням таких дидактичних принципів як поступовості нарощування навантажень; індивідуалізації тренувального процесу; варіативності застосовуваних засобів; достатнього часу на відновлення.

Розвиток спеціальної витривалості у п’ятиборців відбувається на основі інтегрованого підходу, що передбачає поєднання загальної фізичної підготовки та спеціалізованих вправ, моделювання умов змагань, а також забезпечення психолого-педагогічної підтримки спортсменів (Раков, 2020).

Ефективне формування спеціальної витривалості у юних п’ятиборців потребує застосування комплексу методичних прийомів, серед яких є:

1. Використання загально-розвивальних і спеціалізованих вправ. У підготовчому періоді доцільно застосовувати вправи аеробного характеру: кросові пробіжки, плавання, робота на кардіотренажерах. На етапі спеціальної підготовки основна увага приділяється комплексним тренуванням, що імітують структуру змагань.

2. Комбіноване тренування. Високу ефективність має проведення тренувань, під час яких юні спортсмени виконують вправи з різних видів п’ятиборства в умовах поступового наростання втоми (наприклад, спочатку плавання, потім фехтування, далі – біг зі стрільбою).

3. Інтервальне та повторне тренування. Ці методи дозволяють ефективно впливати на розвиток як аеробної, так і анаеробної витривалості. Особливо доцільним є застосування інтервалів із варіативною інтенсивністю та тривалістю відпочинку.

4. Психологічна підготовка. Формування мотиваційно-вольових якостей, розвиток стресостійкості та здатності до мобілізації внутрішніх резервів.

5. Індивідуалізація та контроль навантажень. Необхідним є постійний моніторинг функціонального стану спортсменів, динаміки розвитку витривалості, використання цифрових інструментів (пульсометри, фітнес-гаджети, мобільні додатки для аналізу навантажень).

Висновки. Аналіз теоретичних джерел і практичних підходів дозволяє зробити висновок, що розвиток спеціальної витривалості є пріоритетним завданням у системі підготовки юних спортсменів, які займаються сучасним п'ятиборством. Ефективність цього процесу зумовлюється комплексним підходом до планування та реалізації тренувального процесу, поєднанням загальної та спеціальної фізичної підготовки, застосуванням адекватних віковим особливостям методів тренування.

Список використаних джерел

1. Гусаревич О. В. Історична трансформація видів сучасного п'ятиборства на прикладі проведення олімпійських ігор 1992-2016 р.р. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 6 (88), 2017. С. 30-33. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/20211/Gusarevich%20A..pdf?sequence=1&isAllowed=y

2. Моргушенко О. П. та ін. Сучасне п'ятиборство: 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. 2018. 92с. URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2019/sychasne-pyatiborstvo.pdf

3. Раков С. В. Сучасні аспекти розвитку витривалості спортсменів у багатоборствах. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця. 2020. № 9. С. 152-158.

4. Шинкарьов С. І., Шинкарьова О. Д., Полулященко Т. Л. Основні напрямки вдосконалення системи спортивного тренування. *New Trends in Science and Technology: Global Challenges.* Abstracts of the 53th International scientific and practical conference. Myśl Naukowa, Poland, Warsaw. 2023. Pp. 85-89. URL: https://el-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/07/Poland 060623-1.pdf

5. Шинкарьова О. Д. Спеціальні принципи в системі підготовки спортсменів. Матер. II Міжнародної науково-практичної конференції *«Наука і освіта в глобальному та національному вимірах: виклики, загрози, перспективи розвитку».* Луганський національний університет імені Тараса Шевченка. Полтава-Лубни-Миргород. 2023. С. 185-188. URL: https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1uDo5GgYsZLh1QX6Q51jWeVduFedDl9sV

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ТРЕНУВАННЯ БОКСЕРІВ

Шкодюк Артур Вікторович,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Гордієнко Павло Юрійович,
заступник директора з навчальної роботи, аспірант,
викладач кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Бокс як вид спорту займає особливе місце серед єдиноборств, поєднуючи в собі високі вимоги до фізичної, технічної, тактичної та психоемоційної підготовленості спортсменів. Протягом останніх десятиліть бокс зазнав значних трансформацій: змінилися правила змагань, системи оцінювання, підходи до тренувального процесу, що, своєю чергою, вимагає переосмислення науково-методичних засад підготовки боксерів (Захарін, 2020).

Актуальність дослідження обумовлена необхідністю удосконалення тренувальних методик, спрямованих на розвиток спеціальної витривалості, швидкісно-силових якостей, техніко-тактичної майстерності, а також формування високого рівня психологічної стійкості спортсменів у змагальній діяльності (Тюрін, 2019). У зв’язку з підвищенням інтенсивності змагальної практики зросло значення наукового обґрунтування принципів періодизації тренувального процесу, індивідуалізації навантаження, контролю фізичного стану та відновлення боксерів.

За даними досліджень, успішність спортивної діяльності боксерів залежить від гармонійної взаємодії морфофункціональних показників, рівня розвитку спеціальних фізичних якостей та техніко-тактичних навичок (Олійник, 2021). Зокрема, результати аналізу фізіологічних параметрів елітних спортсменів свідчать про те, що під час поєдинків значення має не лише рівень абсолютної сили або витривалості, а й здатність швидко адаптуватися до мінливих умов бою (Chaabene et al., 2015).

Науковці також наголошують на важливості комплексного підходу до тренування боксерів, що передбачає інтеграцію традиційних засобів фізичної підготовки із сучасними методами функціонального тренування, психорегуляції

та відновлення. Це дозволяє забезпечити не лише високу спортивну результативність, а й знизити ризик травматизму, який традиційно залишається однією з ключових проблем у боксі (Zazryn et al., 2009).

Таким чином, вивчення теоретичних аспектів підготовки боксерів є надзвичайно важливим з огляду на потребу вдосконалення методичних підходів до організації тренувального процесу, оптимізації розвитку спеціальних фізичних якостей та забезпечення високого рівня спортивної працездатності у змагальній діяльності.

Удосконалення системи тренування боксерів є одним із ключових напрямів сучасної спортивної науки. Серед науковців існує консенсус, що ефективність підготовки спортсменів залежить від комплексного поєднання фізичної, техніко-тактичної, психологічної і теоретичної складових (Олійник, 2021).

Фізична підготовка є фундаментом для розвитку боксерської майстерності. Відомо, що основними фізичними якостями боксерів є швидкість, вибухова сила, спеціальна витривалість та координація рухів (Захарін, 2020). Тренувальні програми мають враховувати домінантний характер короткочасних, інтенсивних навантажень, що відбуваються під час поєдинку.

За даними Chaabene та співавт. (2015), провідні боксери демонструють виняткові показники анаеробної потужності при одночасному збереженні високого рівня аеробної витривалості, що вимагає особливої періодизації тренувального процесу. Науковці наголошують на важливості варіювання інтенсивності та об’єму навантажень, адаптованих до змагального календаря спортсмена (Slimani et al., 2017).

Техніко-тактична підготовка визнана другим критичним компонентом удосконалення системи тренування. Як відзначає Тюрін (2019), розвиток технічних навичок боксерів має ґрунтуватися на принципах варіативності, індивідуалізації та моделювання реальних умов поєдинку. Удосконалення тактичного мислення – процес, що потребує активного залучення методів ситуативного тренування, відеоаналізу боїв та формування передбачення дій суперника (Tabben et al., 2019).

Психологічна підготовка боксерів набуває особливого значення в умовах зростання швидкості та агресивності поєдинків. За даними Zazryn та співавт. (2009), високий рівень психоемоційної стійкості, здатність швидко приймати рішення під тиском стресу є чинниками, що безпосередньо впливають на результативність. Прогресивні методики передбачають інтеграцію вправ на розвиток саморегуляції, технік дихання, візуалізації та когнітивного тренінгу.

Функціональні аспекти тренування також зазнають переосмислення. Сучасні дослідження акцентують на важливості системного моніторингу функціонального стану спортсменів через використання технологій біоаналізу,

тестування рівня втоми та метаболічних показників (González et al., 2020; Карпінський, 2022). Це дозволяє обґрунтовано коригувати навантаження і мінімізувати ризики перетренованості.

Нарешті, сучасна наукова думка підтримує ідею інтегративного підходу до підготовки боксерів, який об'єднує класичні принципи тренування з інноваційними технологіями (використання відеоаналізу, нейро-тренінгу, функціонального обладнання) задля підвищення ефективності спортивної діяльності (Slimani et al., 2017; Tabben et al., 2019).

Таким чином, аналіз літературних джерел свідчить про необхідність системного оновлення тренувальної практики у боксі на основі поєднання традиційних і сучасних науково обґрунтованих методів.

Фізична підготовка є фундаментальною основою боксерської майстерності. Сучасні теоретичні підходи передбачають диференціацію розвитку основних фізичних якостей залежно від етапу спортивного вдосконалення (Олійник, 2021). Особливе значення надається розвитку вибухової сили, швидкісно-силових якостей, спеціальної витривалості та координації.

Методики удосконалення фізичної підготовки базуються на принципах поступового нарощування навантаження; спеціалізованого впливу на енергетичні системи; циклічного характеру тренувального процесу з періодичними фазами суперкомпенсації.

Удосконалення силової та швидкісної підготовки здійснюється через застосування комплексних засобів: тренування з вільними вагами, функціональні тренування, пліометричні вправи, ударні комплекси на пневматичних тренажерах (González et al., 2020). Особливо актуальним стає використання засобів функціонального тестування для контролю адаптаційних змін спортсменів.

Техніко-тактична майстерність є визначальним чинником успішності у боксерському поєдинку. За даними досліджень (Тюрін, 2019) ефективна система техніко-тактичної підготовки базується на наступних засадах: ситуативне тренування, що моделює реальні умови поєдинку; індивідуалізація технічних і тактичних завдань відповідно до стилю боксера; акцент на розвиток реакції, передбачення дій суперника і варіативності техніки.

Методичними інструментами удосконалення техніко-тактичної підготовки виступають багаторівневе навчання техніки ударів і захисних дій; тренування комбінаційних атак і захисту в умовах змінної складності; використання відеоаналізу та розбору тактичних моделей поведінки супротивників (Tabben et al., 2019).

Важливим є також цілеспрямований розвиток «тактичного мислення» – уміння приймати оптимальні рішення за обмежений час і в умовах високої

емоційної напруги.

У системі тренування боксерів *психологічна підготовка* має стати рівноцінною складовою поряд із фізичною та технічною. Slimani та співавт. (2017) вказують, що високий рівень тривожності, нестача впевненості чи неефективна саморегуляція негативно впливають на результати навіть фізично підготовлених спортсменів.

Основними напрямами удосконалення психологічної підготовки є формування стресостійкості через моделювання стресових ситуацій на тренуваннях; розвиток навичок психорегуляції: контроль дихання, візуалізація успіху, аутогенне тренування; когнітивно-біхевіоральний тренінг, спрямований на формування позитивних переконань і ефективних моделей поведінки.

Важливу роль відіграє індивідуалізація психологічної підготовки: врахування особистісних особливостей спортсмена, рівня його мотивації, особистого досвіду у поєдинках.

Аналіз сучасних досліджень засвідчує, що найвищу ефективність забезпечує інтегративна модель підготовки, яка передбачає одночасний розвиток фізичних, технічних, тактичних і психологічних компонентів (González et al., 2020; Tabben et al., 2019).

Ключові характеристики інтегративного підходу:

- комплексне планування тренувального процесу (взаємопов'язане вирішення завдань);
- періодизація підготовки відповідно до календаря змагань;
- застосування сучасних технологій моніторингу стану спортсмена;
- акцент на індивідуалізацію навантажень і тренувальних завдань.

Такий підхід дозволяє оптимізувати тренувальний процес, забезпечити сталий прогрес і високу конкурентоспроможність боксерів на національному та міжнародному рівнях.

Висновки. У результаті теоретичного аналізу встановлено, що ефективність системи тренування боксерів визначається комплексним розвитком фізичних, техніко-тактичних та психологічних компонентів підготовки. Сучасні наукові підходи підкреслюють необхідність гармонійного поєднання традиційних методів із інноваційними технологіями для оптимізації тренувального процесу.

Фізична підготовка боксерів повинна базуватися на принципах цілеспрямованого розвитку швидкісно-силових якостей, спеціальної витривалості та координації рухів із урахуванням специфіки енергетичних потреб змагальної діяльності. Удосконалення техніко-тактичної майстерності має ґрунтуватися на ситуативних тренуваннях, індивідуалізації навчального процесу та розвитку тактичного мислення.

Психологічна підготовка є важливою умовою досягнення високих спортивних результатів, потребує систематичного формування стресостійкості, саморегуляції та мотиваційної готовності до змагальної діяльності.

Інтегративний підхід до тренування, що об’єднує фізичну, технічну, тактичну і психологічну складові в єдину систему, є найбільш перспективним напрямом удосконалення підготовки боксерів на всіх етапах спортивного вдосконалення.

Список використаних джерел

1. Захарін, В.М. (2020). Методика тренування боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Харків: ХДАФК.
2. Олійник, А.М. (2021). Теоретико-методичні засади підготовки боксерів високої кваліфікації. Полтава: ПУЕТ.
3. Тюрін, В.А. (2019). Фізична підготовка у сучасному боксі. Київ: Олімпійська література.
4. Slimani, M., Chaabene, H., Miarka, B., Franchini, E., & Chamari, K. (2017). Boxing performance: physiological and psychological characteristics. *Sports Medicine*, 47(7), Pp. 1217-1240.
5. González, A.M., Hoffman, J.R., Rogowski, J.P., & Stout, J.R. (2020). Physiological predictors of competitive boxing performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(7), PP. 1897-1905.
6. Chaabene, H., Tabben, M., Mkaouer, B., Franchini, E., & Negra, Y. (2015). Performance and anthropometric characteristics in elite boxing athletes. *Journal of Human Kinetics*, 50(1), Pp. 203-210.
7. Tabben, M., Chaabene, H., Miarka, B., Chamari, K., & Franchini, E. (2019). Physiological and anthropometrical profiles of elite boxing athletes. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 14(8), Pp. 1082-1090.
8. Zazryn, T.R., Cameron, P.A., & McCrory, P.R. (2009). A prospective study of injuries in Australian amateur boxing. *British Journal of Sports Medicine*, 43(10), Pp. 676-682.

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАСОБІВ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ СПОРТСМЕНІВ-КАРАТИСТІВ

Ямполь Тетяна Іванівна,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «А7 Фізична культура і спорт»,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.

Міщенко Олександр Володимирович
в. о. завідувача кафедри олімпійського та професійного спорту,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.

У JKS карате виділяються основні складові засоби тренування: спеціально-підготовчі вправи, що спрямовані на відпрацювання бойових технічних елементів карате; вправи зі спортивним обладнанням для одноборств; «Кіхон» – складова частина базової техніки карате; («Ката») – формальні вправи, що вдосконалюють навички руху між декількома суперниками; «Куміте» – двобій з суперником (робота в парах на завдання: «гохон-куміте», «санбон-куміте», «іпон-куміте», «дзю-іпон-куміте», «дзю-куміте») (Бойченко, 2010).

Вдосконалення техніки карате систематизувалося одним з найвідоміших майстрів Гічіном Фунакоші на початку XX ст., що спонукало його учнів та інших фахівців робити свій внесок у розвиток техніко-тактичної методології цього бойового мистецтва. Згодом ґрунтовна база наукового підходу до занять обумовила введення карате як навчальної дисципліни в закладах освіти Японії (Gichin Funakoshi, 2013).

Вибір напряму карате залежить від індивідуальних особливостей, рівня підготовленості, фізичних та психологічних якостей практикуючих. Карате можна займатися людям у будь-якому віці та з будь-якими можливостями.

Для всебічного розвитку спортсмена-каратиста основні компоненти базової техніки повинні містити:

– вдосконалення стійки в «кіхон»;
– напрацювання техніки пересувань в ката;
– формування «почуття дистанції» в куміте на завдання;
– ігрові варіанти роботи в парах;
– виконання базових рухів з обтяжувачем.

Окрім вдосконалення базової техніки, до програми підготовки вводяться наступні тренувальні засоби: рухливі ігри; загально-розвиваючі вправи; елементи акробатики; стрибкові вправи; метання набивних і тенісних м'ячів; окремі швидкісно-силові вправи; гімнастичні вправи; вправи на тренажерах; комплекси вправ для індивідуальних тренувальних занять (домашні завдання) (Коцан, 2019; Тропін, 2022).

Враховуючи специфіку бойового мистецтва, яке в своїй основі вимагає високих швидкісних якостей від бійця, стрімку еволюцію техніки та рухових навичок спортсменів карате, основою тренувань є класичні підходи, що вдосконалені майстрами та спортсменами світового рівня (Бойченко, 2010; Коцан, 2019; Тропін, 2022). Так, прикладом може бути класичний удар «гєаку-дзукі», який був основою смертельного удару в стародавні часи, а зараз використовується як швидкісний удар основних атакуючих та контратакуючих дій на міжнародних змаганнях і продовжує постійно вдосконалюватися.

Відповідно сучасним тенденціям і підходам до проведення тренувань (Ковальчук, 2020), необхідно вдосконалювати елементи програми підготовки, враховуючи індивідуальні особливості спортсменів, а саме: шляхом багаторазового повторення напрацьовувати пересування для підвищення особистої швидкості атак та захисних дій, покращення стійок, фізичної сили м'язів ніг, формування «почуття дистанції», «почуття часу» під час заняття рухливими іграми загально розвиваючого характеру, прикладної спрямованості з тактичним ухилом.

Також здійснюється, з урахуванням рівня підготовленості спортсмена, виконання раніше вивчених прийомів:

а) атакуючі дії; виконання атакуючих і контратакуючих ударів з різної дистанції кутів атаки на місці і в русі;

б) захисні дії; блоки руками і ногами; переміщення; зустрічні атаки і клінчі;

в) пересування: різні пересування з урахуванням поставлених завдань і ситуації під час спарингу;

г) клінч: техніка входу і виходу з клінчу; ведення атакуючих і захисних дій при виході з клінчу; ведення атакуючих і захисних дій.

Таким чином, важливо враховувати, що результативність методів у значній мірі залежить від вірно вибудованого процесу «від простого до складного» з оптимальним обсягом підвідних вправ і правильного розподілу навантажень та відпочинку під час тренування, з урахуванням віку, індивідуальних фізичних кондицій, рівня підготовленості та темпераменту спортсмена (Тропін, 2022).

Такий підхід до вдосконалення техніки, а також раціональне поєднання різних принципів і методик, науково обґрунтований підхід до планування та

моніторингу тренувального процесу, є запорукою сталого розвитку, росту майстерності та спортивних якостей каратиста.

Список використаних джерел

1. Бойченко Н. В. Техніко-тактична підготовка спортсменів-юніорів у «кіокушинкай» карате за допомогою спеціальних технічних засобів: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата наук по фізичному вихованню та спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Харків, 2010. 23 с.

2. Ковальчук О., Зінов'єв, А. Сучасні тенденції карате-до в системі східних єдиноборств. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи:* зб. Матеріалів XXVII Міжнарод. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав, 2020, С. 122-126.

3. Коцан І., Гайволя Р. Формування рухових якостей старшокласників у процесі занять східними єдиноборствами. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, 2019 (19), С. 107-111.

4. Тропін, Ю.М. (2022). Особливості розвитку координаційних здібностей каратистів. Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту: матеріали V Всеукраїнського науково-практичного семінару, 15-16 квітня 2022 р. Кропивницький: Видавець Лисенко В.Ф., 59-62.

5. Gichin Funakoshi. Karate-Do: My Way of Life. Kodansha America, Inc, 2013. 144 с.

УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТОК-СПРИНТЕРОК НА ЕТАПІ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ

Янович Ірина Вікторівна,
Заслужений майстер спорту України,
призерка Олімпійських Ігор,
викладач кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Пантелєєва Юлія Олександрівна,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «А7 Фізична культура і спорт»
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Біг є основою легкої атлетики. Він включається до програми всіх змагань з легкої атлетики. Крім того, біг є складовою багатьох інших легкоатлетичних вправ, таких, як стрибки у висоту, довжину, з жердиною, метання списа. Існує декілька видів бігу: біг на короткі дистанції; на середні дистанції; на довгі дистанції; на наддовгі.

Біг на короткі дистанції найпершим зі всіх видів легкої атлетики був визнаний доступним для жінок і включений до програми Олімпійських ігор у 1928 р. У сучасній легкій атлетиці до бігу на короткі дистанції належить біг на 100, 200, 400 м і всі види естафети з довжиною етапів не більше ніж 400 м. (Полулященко, 2022, с. 6).

Метою дослідження є розкриття змісту рухових якостей необхідних для спринтерського бігу, методики розвитку швидкісно-силових якостей та збереження їх на рівні максимальних можливостей у спортсменок, які спеціалізуються у бігу на короткі дистанції.

Систематичні тренування направлені на розвиток рухових якостей, вміння правильно оцінювати власні можливості під час бігу та раціонально використовувати сили на дистанції – основні завдання, які допоможуть легкоатлету досягти своєї мети. Тому розвиток швидкісно-силових якостей спринтера, є необхідною умовою на всіх етапах спортивної підготовки.

Загалом спринтерський біг – це типова швидкісна вправа, що характеризується виконанням короткочасної роботи максимальної потужності.

Питання вдосконалення методики тренування та вирішення проблем

підготовки легкоатлеток, які спеціалізуються з бігу на короткі дистанції, розглянуто в багатьох роботах вітчизняних і зарубіжних дослідників (Костюкевич В. М., Бобровник В. І., Совенко С. П., Савчук С., Захожа Н., Захожий В., Мацкевич Н., Добринський В. та ін.).

Як стверджує В. М. Платонов, в основі раціональної побудови багаторічної підготовки лежать об'єктивні закономірності і принципи становлення вищої спортивної майстерності (її загальна тривалість і структура, кількість етапів, їх тривалість і зміст тощо), прагнення до забезпечення умов, в яких спортсмен здатний проявити максимально можливий результат, що випливає з його природних задатків і здібностей (Платонов, 2020, с. 66).

Науковець В. М. Костюкевич у навчальному посібнику «Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації» основну увагу звертає на те, що сучасна система спортивного тренування характеризується прогресивними принципами, широким колом взаємозалежних завдань, науково обґрунтованим підбором засобів і методів, перспективним багаторічним плануванням, високою організацією контролю, забезпеченням гігієнічних умов тощо. Кожне спортивне тренування, як частина багаторічного процесу спортивної підготовки характеризується конкретною метою та завданнями, які відображають сторони й напрямки спортивної діяльності, а також структуру тренувального процесу (Костюкевич, 2007, с. 8).

Підготовка спортсмена – це складний і багатогранний процес ефективного використання ряду компонентів, що забезпечують оптимальний рівень його підготовленості до основного старту. При цьому найважливішим аспектом забезпечення найвищого спортивного результату є пошук раціональних форм побудови тренувальних навантажень у річному циклі та в окремих його структурних утвореннях.

Біг на короткі дистанції – найпопулярніший вид легкої атлетики. Він характеризується максимальною інтенсивністю пробігання всієї дистанції в анаеробному режимі. Фізична підготовка бігуна на короткі дистанції, спрямована на розвиток і виховання основних рухових якостей спортсмена, поділяється на загальну й спеціальну. Також підготовка спортсменок із бігу на спринтерські дистанції включає фізичну, технічну, тактичну та психологічну підготовку. Якщо методика вдосконалення швидкості й витривалості загалом однакова як у чоловіків, так і в жінок (різниця полягає лише в обсязі та інтенсивності виконуваних вправ), то методика розвитку сили вимагає особливого підходу. Спортсменки з бігу на короткі дистанції повинні мати сильні м’язи ніг, тулуба й високий рівень розвитку швидкісних можливостей. Без цих якостей неможливо оволодіти сучасною технікою бігу.

В діючий навчальній програмі з легкої атлетики для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, чітко прописані завдання та засоби для тренування

легкоатлетів, які спеціалізуються в спринтерських видах і вже вийшли на етап багаторічної підготовки до вищої спортивної майстерності. До завдань на цьому етапі відносяться подальше удосконалення техніки бігу з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів; удосконалення швидкісної, силової і швидкісно-силової підготовленості; тактичне удосконалення.

Засобами етапу багаторічної підготовки є: застосування вправ, що рекомендовані для групи спеціалізованої підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів; аналіз кінограм, відеофільмів; вправи, подібні до змагальних, із різною інтенсивністю і за різних умов. Особливу увагу також слід приділяти тривалості, кількості та чергуванню вправ із відпочинком. Рекомендовані методи на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень: інтервальний, змагальний, безперервний, ігровий (Бобровник, Совенко, Колот, 2019. с. 52).

Згідно навчальної програми з легкої атлетики для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, рекомендовані для етапу підготовки до вищих спортивних досягнень засоби і методи тренування використовуються і на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Про характеристику і розвиток рухових якостей, необхідних для спринтерського бігу детально і доступно написано в підручнику В.М. Платонова «Сучасна система спортивного тренування». Цей підручник є першим фундаментальним виданням, у якому всебічно відбиті теоретико-методичні засади сучасної системи підготовки спортсменів. Зміст книги базується на величезному масиві наукових знань, накопичених західною, східно-європейською та азійською школами спортивної науки, узагальнених досягненнях передової спортивної практики, а також на результатах багаторічних досліджень автора (Платонов, 2020, с.69).

Автор вищевказаного підручника дає чітку характеристику руховим якостям спортсмена. Зупинимось детально на самих необхідних якостях для спринтерського бігу, на швидкості і силі.

«Під швидкісними здібностями спортсмена слід розуміти комплекс функціональних якостей, які забезпечують виконання рухових дій за мінімальний час. Швидкісні здібності пов’язані з такими поняттями, як «швидкість» і «бистрота». Серед низки їх визначення щодо предмета розгляду найбільш прийнятними видаються наступні: швидкість – відношення пройденого тілом шляху до відповідного проміжку часу; ступінь бистроти руху чи дії; бистрота – більша швидкість, стрімкість, реактивність» (Платонов, 2020, с. 182).

У видах спорту, де змагальна діяльність передбачає сувору структуру, прогнозованість рухових дій і стійкість рухових навичок (легка атлетика, плавання, веслування, важка атлетика та ін.), швидкісні здібності здебільшого

обумовлюються фізичним потенціалом спортсмена, здатністю психіки до його реалізації у відносно стандартних умовах, що відповідають доволі жорсткій індивідуальній моделі змагальної діяльності (Платонов, 2020, с. 186).

Методика підвищення швидкісних здібностей передбачає роботу в кількох напрямках:

- розвиток елементарних видів швидкісних здібностей – бистроти реакції, швидкості виконання окремих рухів, частоти рухів;
- розвиток комплексних видів швидкісних здібностей базового характеру;
- розвиток комплексних видів швидкісних здібностей спеціального характеру;
- інтегральне вдосконалення швидкісних здібностей в органічній єдності з техніко-тактичними діями, координаційними і силовими можливостями, гнучкістю, діяльністю систем енергозабезпечення, в процесі якого швидкісні здібності включаються як одна зі складових цілісного рухового акту, характерного для конкретного виду спорту.

Для підвищення швидкісних можливостей спортсменів застосовують найрізноманітніші загальнопідготовчі, спеціальнопідготовчі (допоміжні) і змагальні вправи. Чим вища кваліфікація спортсменів, тим більшою мірою використовуються змагальні і спеціальнопідготовчі вправи, які забезпечують комплексне вдосконалення швидкісних якостей щодо виконання різних прийомів і дій, які становлять зміст змагальної діяльності. Одна з основних вимог до швидкісних вправ – добре опанування їх спортсменами. За цієї умови спортсмени здатні сконцентрувати основну увагу і вольові зусилля не на техніці, а на швидкості виконання вправ. Широка варіативність вправ, які використовуються, умов їх виконання, інтенсивності роботи при обов’язковій наявності в підготовці значного обсягу засобів, які вимагають якнайкращої мобілізації швидкісних якостей, є однією з неодмінних умов планомірного підвищення рівня швидкісних можливостей спортсменів і профілактики виникнення «швидкісного бар’єру» – жорсткого стереотипу, який обмежує можливості подальшого підвищення швидкісних якостей (Платонов, 2020, с. 192).

Під силою слід розуміти здатність людини долати опір чи протидіяти йому за рахунок діяльності м’язів. Сила – векторна величина, яка характеризується точкою і напрямком її докладання.

Залежність сили від швидкості руху викликала необхідність виділення кількох видів так званої швидкісної сили, як здатності рухової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили в максимально короткий час. Швидкісну силу слід диференціювати в залежності від величини проявів сили в рухових діях, що пред’являють різні

вимоги до швидкісно-силових можливостей спортсмена. Швидкісну силу, що проявляється в умовах доволі значних опорів, прийнято визначати як вибухову силу, а силу, що проявляється в умовах протидії відносно невеликим і середнім опорам з високою початковою швидкістю, – як стартову силу (Полулященко, Павлов, 2020, с. 148).

Висновки. Успішність підготовки жінок у спринті залежить від ефективності методів, засобів, організації та управління тренувальним процесом. Використання в тренувальному процесі значної кількості спеціальних засобів фізичної й функціональної підготовки ефективно впливає на фізичну підготовленість легкоатлеток.

Провідні фахівців з легкої атлетики вважають першочерговим завданням у підготовці бігунів на короткі дистанції удосконалення саме швидкісно-силової підготовленості спортсменів. На сьогоднішній день швидкісно-силова підготовка легкоатлетів-спринтерів включає безліч різноманітних засобів і методів, спрямованих на удосконалення визначальних характеристик бігу.

Список використаних джерел

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посіб. Вінниця: Планер, 2007. 273 с.
2. Легка 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. Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. К.: Логос, 2019. 192 с.
3. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. 704 с.
4. Полулященко Т. Л. Легка атлетика з методикою викладання: навч.-метод. посіб. Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Полтава: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2022. 89 с.
5. Полулященко Т. Л., Павлов Р. Г. Особливості структури багаторічного тренування легкоатлетів із бігу на короткі дистанції. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* 2020. № 1 (355). С. 147-154
6. Савчук С., Захожа Н., Захожий В., Мацкевич Н., Добринський В. Спеціальна фізична підготовка спортсменок закладів вищої освіти з бігу на короткі дистанції. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* № 4(52), 2020, 60–66
7. Шинкарьов С. І. Теоретичні аспекти фахової підготовки майбутніх тренерів з легкої атлетики. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* 2020. № 1(332). С. 279-291.

ХАРАКТЕРИСТИКА АРМРЕСТЛІНГУ ЯК ВИДУ СПОРТУ ТА ОСНОВНІ ВИМОГИ ДО ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

Ярмоленко Олег Євгенович,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Науковий керівник:
Сіпакова Дар'я Олександрівна,
заступник директора з соціально-гуманітарної роботи,
викладач кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Армрестлінг належить до асиметричних видів спорту і є різновидом силового єдиноборства, що передбачає боротьбу двох спортсменів шляхом подолання опору суперника у спеціально організованому положенні рук і тіла. Незважаючи на свою давню історію в народній культурі, як спортивна дисципліна армрестлінг офіційно виник лише в середині XX століття у США. Сучасний армрестлінг вимагає від спортсменів високого розвитку фізичних якостей, зокрема силових та швидкісно-силових здібностей, нейром'язової координації, технічної та тактичної майстерності. Враховуючи широкий діапазон інтенсивності навантажень, спортсмену необхідні високий рівень фізичної підготовленості, здатність до прояву максимальної сили у статичному режимі, а також витривалість в умовах багаторазового повторення короткочасних максимальних м'язових скорочень.

Історія розвитку армрестлінгу починається у 1952 році в каліфорнійському місті Петалума, де проходили перші неофіційні змагання серед місцевих силачів. Офіційним засновником спорту вважається Білл Соберанес, який у 1961 році зареєстрував Всесвітню корпорацію армрестлінгу (WWC), об'єднавши федерації понад 50 країн. У 1962 році було проведено перший світовий чемпіонат, що став визначальним етапом у розвитку спорту. Значною мірою популяризація армрестлінгу пов'язана з регулярними телетрансляціями, які почалися з кінця 60-х років, та з виходом у світ знаменитого фільму «З усіх сил» за участю Сільвестра Сталлоне, після чого цей спорт отримав світове визнання та значну увагу медіа. На території колишнього

Радянського Союзу армрестлінг офіційно з'явився у 1989 році, після візиту команди канадських та американських атлетів. Перша всесоюзна федерація була створена у 1990 році під керівництвом олімпійського чемпіона з важкої атлетики Давида Рігерта, що дало поштовх розвитку цього виду спорту на території пострадянських держав (Hirai, Miyahara, Otuka, 2021).

З погляду фізичних навантажень, армрестлінг належить до спорту, де переважає статичний режим роботи м'язів. Під час поєдинків спортсмени змушені здійснювати ізометричні скорочення з максимальним напруженням м'язових груп верхніх кінцівок, плечового поясу, спини та тулуба, що супроводжується суттєвим зростанням частоти серцевих скорочень (до 180-200 уд/хв). В умовах статичного навантаження робота спортсмена характеризується високою енергетичною витратністю, попри відсутність зовнішнього переміщення ланок тіла. Окрім фізичної сили, вирішальне значення має нейром'язова координація та тактико-технічна підготовленість спортсмена (Безкоровайний, 2013).

Технічний арсенал армрестлінгу представлений кількома основними прийомами, серед яких найбільш поширеними є «верхова атака» та «боротьба в гак». Верхова атака здійснюється за рахунок домінуючої роботи плечепроменевого м'яза і квадратного пронатора, при цьому спортсмен прагне розкрити кисть суперника за рахунок активного розгинання фаланг і пронації кистьового суглоба. Техніка «боротьби в гак» передбачає супінацію кисті й акцентує навантаження на двоголовий м'яз плеча та зв'язково-м'язовий апарат ліктьового суглоба. Обидва технічні прийоми потребують спеціального розвитку специфічних м'язових груп і високої координації рухів, а також глибокого розуміння тактичних тонкощів поєдинку (Безкоровайний, Звягінцева, 2019).

Особливості асиметричної позиції спортсмена під час боротьби диктують необхідність підготовки в умовах, що максимально відповідають змагальним. Це означає, що тренування мають включати вправи із статичним режимом роботи, ізометричні напруження під різними кутами в ліктьовому та плечовому суглобах. Науковими дослідженнями встановлено, що ізометричні тренування сприяють зростанню максимальної сили переважно в тих суглобових кутах, у яких виконуються вправи, що визначає потребу використовувати різноманітні положення для досягнення максимального переносу тренувального ефекту у змагальні умови.

Окремо необхідно враховувати фізіологічні механізми статичного навантаження. Під час ізометричних скорочень активізуються як повільні, так і швидкі м'язові волокна, причому ключовим чинником ефективності є кількість активованих рухових одиниць, що впливає на швидкість розвитку сили та стійкість до втоми. Водночас статичні навантаження швидше викликають

стомлення, ніж динамічні вправи, що також потребує спеціальних методик тренувального процесу для уникнення перетренування та забезпечення високої спортивної працездатності (Клочко, Безкоровайний, 2005).

Висновки. Таким чином, армрестлінг є складним спортивним єдиноборством, що потребує від спортсменів високого рівня розвитку фізичних якостей, спеціалізованих м'язових груп, нейром'язової координації, а також досконалого володіння технічними й тактичними прийомами. Врахування фізіологічних механізмів м'язової роботи у статичному режимі, специфічних вимог до тренувальних навантажень, особливостей асиметричної позиції та правильно підібраних технічних прийомів є визначальними умовами успішної спортивної підготовки й досягнення високих результатів у сучасному армрестлінгу. Перспективи подальших досліджень пов'язані з пошуком шляхів оптимізації тренувальних методик, спрямованих на максимально ефективну реалізацію фізичних можливостей спортсменів.

Список використаних джерел

1. Hirai H., Miyahara S., Otuka A. Physical factors affecting the strength of arm wrestling. *International Journal of Medical Science and Clinical Invention*. 2021. Vol. 8, № 11. P. 5816-5821.
2. Безкоровайний Д. О. Оптимізація розвитку сили та статичної витривалості юнаків в армспорті: монографія. Харків : ХНУМГ, 2013. 178 с.
3. Безкоровайний Д. О., Звягінцева І. М. Армспорт: техніка, тактика і методика навчання: навчальний посібник. Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2019. 106 с.
4. Клочко В. М., Безкоровайний Д. О. Спортивні єдиноборства. Армспорт. Техніка, тактика і методика навчання: конспект лекцій. Харків: ХНАМГ, 2005. 106 с.
5. Мосійчук Л.В. Армспорт: методичні рекомендації. Тернопіль: 2017. 36 с. http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/8977/1/armsport.pdf
6. Шандригось В. І., Іваницький Н. Б., Ковальчук Н. В. Організація та проведення змагань з армрестлінгу за допомогою програмного забезпечення «ArmRec». *Єдиноборства.* 2024, 2(32), С. 110-121, DOI: 10.15391/ed.2024-2.10

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ, СПОРТІ, ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ

ВПРОВАДЖЕННЯ ЦИФРОВИХ ІНСТРУМЕНТІВ У ФІЗИЧНУ КУЛЬТУРУ І СПОРТ

Геревенко Андрій Михайлович,
старший викладач кафедри технологій навчання, охорони праці та інклюзивної освіти Білоцерківського інституту неперервної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» Національної академії педагогічних наук, м. Біла церква, Україна.

Шинкарьова Олена Дмитрівна,
доктор філософії з професійної освіти, доцент,
доцент кафедри олімпійського і професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.

Цифровізація суспільства є одним із ключових чинників трансформації різних сфер людської діяльності, зокрема фізичної культури та спорту. Сучасні інформаційно-комунікаційні технології дедалі активніше впливають на організацію освітнього процесу, тренувальної діяльності та рекреаційної активності населення. Як зазначає Л. І. Лозова (2020), цифрова революція охопила не лише економіку й освіту, а й сфери здоров'язбереження, спорту та дозвілля.

В умовах пандемії COVID-19, а також воєнного стану в Україні, коли було обмежено доступ до спортивних споруд і традиційних форм навчання, впровадження цифрових інструментів стало необхідною умовою забезпечення безперервності фізичного виховання та спортивної підготовки (Ільїн, 2021; Осмоловська, 2022).

Теоретичною основою впровадження цифрових технологій у галузі фізичної культури та спорту є концепція цифрової трансформації освіти (ЮНЕСКО, 2020), яка передбачає інтеграцію інформаційно-комунікаційних технологій у навчальний процес з метою підвищення його ефективності, доступності та персоналізації.

Науковці (Тіщенко, 2021; Раков, 2020; Лозова, 2020) наголошують, що

цифровізація фізичної культури сприяє розширенню можливостей педагогів і тренерів у процесі організації навчально-тренувальної роботи, забезпечуючи інтерактивність, доступ до великої кількості навчальних ресурсів та оперативний зворотний зв'язок.

Психолого-педагогічні аспекти використання цифрових інструментів у фізичній культурі передбачають розвиток мотивації вихованців, формування відповідального ставлення до здорового способу життя, а також підтримку психоемоційного стану під час дистанційного навчання (Ільїн, 2021; Осмоловська, 2022).

Аналіз сучасних практик дозволяє виділити низку основних цифрових інструментів, що активно впроваджуються у навчально-тренувальний процес:

1. Мобільні застосунки для контролю фізичної активності (Google Fit, Strava, MyFitnessPal, Nike Training Club) – забезпечують можливість моніторингу фізичних показників, розроблення індивідуальних програм тренувань, спостереження за динамікою результатів.
2. Смарт-пристрої та фітнес-гаджети (фітнес-браслети, спортивні годинники, монітори серцевого ритму) – дозволяють контролювати фізичне навантаження, інтенсивність тренувань, якість сну та інші показники здоров'я.
3. Онлайн-платформи та сервіси (Google Classroom, Zoom, Microsoft Teams, YouTube-канали спортивного спрямування) – створюють умови для дистанційного проведення занять, семінарів, відеотренувань та онлайн-змагань.
4. Технології віртуальної та доповненої реальності – використовуються для моделювання тренувальних ситуацій, вивчення техніки виконання вправ, підвищення залученості вихованців.
5. Цифрові сервіси з елементами гейміфікації – сприяють формуванню стійкої мотивації до занять фізичною культурою та спортом шляхом змагання, збору балів, отримання досягнень.

Практика показує, що використання таких інструментів дозволяє не лише підтримувати фізичну активність здобувачів освіти в умовах дистанційної взаємодії, а й формувати їхню цифрову компетентність, що відповідає вимогам сучасного інформаційного суспільства (Тіщенко, 2021).

Поряд із очевидними перевагами впровадження цифрових технологій у фізичну культуру та спорт, дослідники (Лозова, 2020; Осмоловська, 2022) звертають увагу на можливі ризики: надмірна технізація процесу навчання; зниження рівня соціалізації та командної взаємодії; цифрова залежність; недоступність цифрових ресурсів для окремих соціальних груп.

Отже, впровадження цифрових інструментів потребує педагогічно обґрунтованого підходу, методичної підготовки кадрів, дотримання принципів гуманізації та індивідуалізації освітнього процесу.

Висновки. Аналіз теоретичних джерел та практичних напрацювань

дозволяє зробити висновок, що цифровізація фізичної культури і спорту є об'єктивною необхідністю сучасного етапу розвитку освіти. Використання цифрових інструментів сприяє підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу, розвитку мотивації вихованців, формуванню у них здоров'язбережувальної та цифрової компетентностей.

Список використаних джерел

1. Гейтенко В. В., Шинкарьов С. І., Шинкарьова Н. Г. Використання цифрових технологій на уроці фізичної культури в умовах нової української школи. Олімпійський та паралімпійський спорт. Випуск № 1, 2025. Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка. С. 21-25. DOI: https://doi.org/10.32782/olimpspu/2025.1.4 URL: https://journals.spu.sumy.ua/index.php/sport/article/view/561/528

2. Ільїн В. І. Дистанційне навчання в позашкільній освіті: виклики та перспективи розвитку. *Педагогічна освіта: теорія і практика*, 2021. № 30. С. 112-117.

3. Лозова Л. І. Цифровізація освітнього процесу: ризики та переваги в умовах кризових ситуацій. *Проблеми сучасної освіти*, 2020. № 4. С. 35-41.

4. Осмоловська І. В. Цифровізація освіти: стратегічні орієнтири та практичні виклики. *Освітній дискурс*, 2022. № 1. С. 18-26.

5. Раков С. В. Дистанційна освіта в системі фізичного виховання: особливості організації та реалізації. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 2020. № 9. С. 214-219.

6. Тіщенко І. С. Інноваційні підходи до організації освітнього процесу в позашкільних навчальних закладах. *Позашкільна освіта*, 2021. № 1. С. 5-10.

7. Шинкарьова О. Д., Геревенко А. Основні фізичні якості спортсмена у скелелазінні. *Актуальні питання науки:* матер. І Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (30 квітня 2020 р.): збірник тез. Бердянськ: БДПУ, 2020. С. 173-175. https://lib.iitta.gov.ua/731713/3/Тези%20Геревенко,%20Шинкарьова%20Бердянськ%20(1).pdf

8. UNESCO. Education in a post-COVID world: Nine ideas for public action. Paris: UNESCO, 2020. 36 p.

СТАНОВЛЕННЯ ТА ЕВОЛЮЦІЯ ЕКІПІРУВАННЯ В ПАУЕРЛІФТИНГУ

Дубовой Володимир Володимирович
майстер спорту України, доктор філософії з професійної освіти,
старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Газаєв Валерій Надарович,
Заслужений тренер України,
Заслужений майстер спорту України,
викладач кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.

Пауерліфтинг як самостійний вид спорту сформувався у другій половині XX століття, поступово зайнявши важливе місце серед силових дисциплін, що характеризуються високим рівнем фізичного навантаження, особливо на опорно-руховий апарат атлетів. В межах Міжнародної федерації пауерліфтингу (International Powerlifting Federation – IPF) особливе значення приділяється спортивній екіпіровці, яка є одним із визначальних чинників, що безпосередньо впливає як на безпеку спортсменів, так і на їхні змагальні показники. Дослідження історичної еволюції екіпірування дозволяє виявити основні закономірності розвитку цього аспекту, провести оцінку ефективності застосування різних видів спорядження та визначити перспективні напрями його подальшого удосконалення у контексті сучасних змагань.

Перші офіційні змагання з пауерліфтингу, які проводились під егідою IPF у 1970-х роках, не передбачали широкого використання спеціалізованої екіпіровки. Спортсмени виступали переважно у звичайних спортивних трико, футболках, простих спортивних штанах, застосовуючи тільки базові аксесуари – шкіряні ремені та бавовняні бинти для колін. Ці засоби мали передусім захисну функцію, допомагаючи стабілізувати хребет і суглоби при роботі з важкими вагами. Однак швидкий прогрес у вагових показниках атлетів, прагнення до рекордів та потреба в запобіганні травм зумовили розвиток нових, ефективніших типів екіпіровки (Dunn, 2018).

Протягом 1980-1990-х років екіпірування спортсменів IPF значно ускладнилось і стало спеціалізованішим. Саме в цей період з’явились перші види так званої «екіпіровки підтримки» – жимові сорочки (bench shirts), комбінезони для присідань (squat suits) і тяги (deadlift suits). Перші жимові

сорочки виготовлялися з товстих шарів міцної бавовняної тканини, а пізніше – з поліестеру й спеціальних полімерних матеріалів, які забезпечували механічну підтримку грудних м'язів, плечових суглобів і дозволяли атлетам демонструвати вищі результати у жимі лежачи. Аналогічний розвиток відбувся з комбінезонами для присідань і станової тяги: прості трико замінили на спеціалізовані екіпірувальні костюми з міцних та еластичних полімерних тканин, таких як еластан, поліестер, спандекс тощо. Ці костюми створювали компресійний ефект, стабілізували суглоби ніг і корпусу спортсмена, а також допомагали у фазі підйому штанги, знижуючи ризик травмування і дозволяючи піднімати більші ваги.

Варто підкреслити, що бурхливий розвиток технологічних матеріалів наприкінці XX та на початку XXI століття став рушійною силою інтенсивних змін у підходах до екіпіровки IPF. На початку 2000-х років з'явилися нові покоління жимових сорочок і комбінезонів, зокрема відомі моделі таких брендів, як Titan, Inzer, Metal і SBD. Ці виробники почали використовувати надзвичайно щільні й еластичні тканини з додатковими прошарками полімерних волокон, які забезпечували значне зростання показників у силових вправах (присідання, жим, тяга). Наприклад, сорочки для жиму стали настільки міцними, що дозволяли атлетам значно перевищувати власні рекорди, демонструючи результати, неможливі у простому одязі. Однак це викликало суттєву дискусію в спортивному середовищі щодо меж використання екіпіровки, оскільки виник ризик надмірної залежності результатів від спорядження (Heffernan, 2017).

З метою уникнення таких проблем та забезпечення рівних умов для змагальної діяльності IPF почала активно регулювати використання спортивної екіпіровки, вводячи стандарти та сертифікацію. На сьогодні у федерації існують чітко визначені правила, яким має відповідати екіпірування атлетів: товщина тканини, кількість шарів, тип матеріалів, крій і спосіб шиття. Особливий наголос робиться на використанні одношарової (single-ply) екіпіровки, яка дозволяє демонструвати реальні фізичні можливості спортсмена без надмірного впливу спорядження. Водночас IPF розділила пауерліфтинг на два чітко розмежовані напрямки – екіпірувальний (equipped) та класичний (raw). У класичному пауерліфтингу спортсменам дозволяється використовувати мінімальне екіпірування (ремінь, бинти або наколінники), тоді як в екіпірувальному напрямку застосовуються повні комплекти спеціалізованого спорядження, що відповідають суворим нормативам федерації (Powerlifting, 2024).

Новітні розробки екіпіровки IPF сьогодні орієнтовані на створення балансу між підтримкою спортсмена та збереженням природності змагального руху. Сучасні моделі (наприклад, Titan Super Katana, Inzer Rage X, SBD Singlet)

відрізняються від попередніх генерацій удосконаленою анатомічною конструкцією, більшою зручністю та підвищеним рівнем безпеки. Вони виготовлені з технологічно досконалих полімерних матеріалів, які мають високий рівень міцності, оптимальну компресію і дозволяють атлетам реалізувати потенціал сили м'язів з мінімальним ризиком для здоров'я. При цьому IPF суворо контролює стандартизацію цих виробів, щорічно оновлюючи список дозволеної екіпіровки для офіційних змагань (Міжнародна федерація пауерліфтингу, 2025).

Висновки. Таким чином, еволюція екіпіровки в пауерліфтингу IPF пройшла шлях від простого спортивного одягу до складних спеціалізованих виробів, виготовлених із сучасних технологічних матеріалів. Історичний розвиток спортивного спорядження був обумовлений необхідністю підвищення результатів і зниження травматизму спортсменів. Сучасна екіпіровка відповідає чітким стандартам, встановленим IPF, забезпечуючи оптимальний баланс між фізичною підтримкою атлетів і принципами чесної спортивної конкуренції. Подальші перспективи її розвитку пов'язані із вдосконаленням матеріалів, оптимізацією конструктивних характеристик та збереженням головного завдання – захисту здоров'я й максимального прояву реальних фізичних можливостей спортсменів.

Список використаних джерел

1. Dunn W. F. The History of Powerlifting. *Taylor's Strength Training.* 2018. URL: https://www.taylorsstrength.co.uk/the-history-of-powerlifting/.

2. Heffernan C. Suits, Boots and Brutes: The History of Powerlifting Gear. *Physical Culture Study*. 2017. https://physicalculturestudy.com/2017/09/12/suits-boots-and-brutes-the-history-of-powerlifting-gear/.

3. Powerlifting. https://sportsmatik.com/sports/powerlifting/about.

4. Міжнародна федерація пауерліфтингу. https://www.powerlifting.sport/rules/codes/info/approved-list.

ПОТЕНЦІАЛ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ, ЯК ІНСТРУМЕНТАРІЙ ПОКРАЩЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Карпенко Марина Ігорівна
кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Технічний прогрес останніх десятиріч великою мірою впливає на всі аспекти людського життя і професійної діяльності. Не є виключенням і освітня сфера, адже освітньо-виховна робота передбачає використання широкого спектру засобів і інструментарію роботи. Так, наприклад, інформаційні технології і компьютерізація навчального процесу, вже більше 30 років є обов'язковим елементом педагогічної співпраці із учнями будь-якого віку.

Сучасний педагог, враховуючи дані психологічної науки щодо дитячого віку та особливостей дитячого мислення і сприйняття, повинен у своїй роботі використовувати великий спектр засобів педагогічного впливу. Так, для успішного оволодіння навчальним матеріалом, використання візуальних і аудіальних стимулів є обов'язковим. А отже, однією із компетентностей педагога визначено знання технічних засобів навчання і використання їх потенціалу у створенні сучасних, актуальних і цікавих начальних матеріалів.

На сьогоднішній день ефективним помічником педагога може стати штучний інтелект (ШІ) з його безмежним потенціалом технічних можливостей. Дослідженню проблеми впровадження штучного інтелекту в різні сфери життя присвятили свої праці такі вчені як І. Варвара, С. Кравчук, Ю. Кривицький, М. Стефанчук, Ю. Тюра, Н. Шишка та інші [1]. Але не дивлячись на інтерес до даної теми, питання використання потенціалу ШІ у освітній діяльності залишається не розкритим і має значний теоретичний і практичний інтерес.

Метою нашого дослідження є визначення перспектив застосування ШІ в освіті, аналіз основних функцій штучного інтелекту, класифікація і характеристика найпопулярніших платформ, програм й інструментів, які сприятимуть автоматизації роботи педагогів і є технічною базою для покращення якості освітньо-виховного процесу.

У межах даного дослідження, було проведено опитування серед викладачів і здобувачів педагогічних спеціальностей та з'ясовано, що на даний момент лише 34% опитаних є активними користувачами ШІ, 42% – розуміють потенціал ШІ, але не користуються ним, 25% – ще не опанували ШІ. На нашу думку, низький відсоток користувачів ШІ обумовлений не обізнаністю освітян в цьому питанні й не розумінням усіх можливостей штучного інтелекту. На

даний момент найпопулярнішим є сприйняття і розуміння ШІ лише як пошукача інформації, що, безумовно, є обмеженим і помилковим.

В аспекті педагогічної діяльності виокремимо наступні функції ШІ:

Інформаційна функція:

– пошук відповідей на професійні запити;

– узагальнення актуальної інформації;

– аналіз великих обсягів текстів, таблиць, статистики;

– підбір освітніх ресурсів (навчальних матеріалів, відео, курсів);

– інформування про новини в освіті, зміни у законодавстві, нові технології тощо.

Аналітична функція:

– аналіз результатів навчання;

– виявлення закономірностей у поведінці учнів;

– прогнозування успішності, ризиків тощо.

Організаційна функція:

– автоматизація адміністративних процесів: розклади, журнали, звіти;

– управляння освітніми процесами (н-д, моніторинг відвідування занять).

Консультативна (рекомендаційна) функція:

– надання педагогічних порад і рішень;

– рекомендації щодо вибору методик, ресурсів, траєкторій навчання.

Комунікативна функція:

– забезпечення взаємодії між учасниками освітнього процесу (педагогами, учнями (студентами), батьками, адміністрацією) за допомогою чат-ботів чи інших інструментів.

Проаналізувавши популярні платформи і інструменти ШІ, які можуть стати у нагоді освітянам, умовно класифікуємо їх за функціональним призначенням і сферою застосування на такі групи:

– платформи для різноманітної роботи з текстом і інформацією;

– платформи для роботи з відео та аудіо;

– платформи для генерування завдань, тестів тощо.

В рамках дослідження дамо стислу характеристику тим платформам ШІ, які, на нашу думку, мають стати вагомими помічниками для педагогів і допоможуть у процесі технічної підготовки до освітньо-виховних занять.

Gamma – це сучасна платформа для створення презентацій, яка використовує можливості штучного інтелекту для автоматизації структури, контенту та візуалізації ідей. Платформа дозволяє користувачам створювати красиві, цікаві та ефективні презентації за допомогою простого та інтуїтивного інтерфейсу, також можна ділитися своїми презентаціями онлайн або експортувати їх у різні формати [4].

Napkin – це зручний інструмент, розроблений для перетворення звичайного тексту на динамічну візуалізацію. Програма за лічені секунди перетворює текст на привабливі візуальні ефекти: діаграми, інфографіку, блок-схеми тощо [5].

Copilot – інноваційна платформа, яка може опрацьовувати візуальні матеріали, генерувати зображення (створює графічні матеріали на основі текстових описів), аналізувати та пояснювати зображення (дасть характеристику тому, що зображено на наданому фото чи малюнку) тощо [3].

Transkriptor – це онлайн-платформа для транскрибування аудіо та відео в текст за допомогою штучного інтелекту. Ось її основні характеристики, які можуть бути корисними для освітян: висока точність транскрибування: заявлена точність до 99% залежно від якості аудіо; підтримка понад 100 мов: це робить платформу корисною для міжнародних проєктів або роботи з учнями, які володіють різними мовами; швидке транскрибування: ШІ обробляє аудіо та відео файли за короткий час; редагування транскриптів: зручний текстовий редактор для виправлення помилок та форматування тексту; розпізнавання кількох спікерів: автоматично визначає та розділяє репліки різних людей, що корисно для транскрибування дискусій та інтерв'ю; створення субтитрів: платформа може генерувати файли субтитрів для відео тощо [2].

Усі зазначені вище програми є простими у користуванні, безкоштовними, україномовними і не вимагають складної реєстрації.

Висновки. Отже, в рамках дослідження ми проаналізували основні функції ШІ, класифікували за функціональним призначенням і сферою застосування його найпопулярніші платформи, програми і інструменти й дали чотирьом з них стислу характеристику. Можемо констатувати, що можливості ШІ є зручним і потужним інструментом технічного супроводу освітнього процесу, а його використання може значно полегшити, пришвидшити і автоматизувати процес підготовки педагогів до навчальних занять.

Список використаної літератури

1. Штучний інтелект у вищій освіті: ризики та перспективи інтеграції: матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 1 липня-11 серпня 2024 року. Львів-Торунь: Liha-Pres, 2024. 328 с.

2. Транскрибуйте аудіо в текст. URL: https://transkriptor.com/uk

3. Copilotn AI URL: https://copilot.microsoft.com/chats/H3EvipTjLqcftB11XQjCf

4. Gamma – це ваш партнер з розробки штучного інтелекту для створення презентацій. URL: https://gamma.app/uk

5. Napkin AI. URL: https://aiguru.com.ua/napkin- peretvoryuye-vash-tekst-na-diahramy-ta-infohrafiku/

ІННОВАЦІЇ У ЗИМОВИХ ВИДАХ СПОРТУ: ТЕХНОЛОГІЧНИЙ ПРОГРЕС І ЙОГО ВПЛИВ НА РЕЗУЛЬТАТИ СПОРТСМЕНІВ

Леонтьєв Олег Вікторович,
старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Леонтьєва Інна Василівна,
старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Калатур Іван Андрійович,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальності А4 «Середня освіта (Фізична культура),
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Зимові види спорту завжди були ареною для демонстрації не лише фізичних можливостей спортсменів, але й технологічних досягнень. Від перших лиж, виготовлених з дерева, до сучасних карбонових конструкцій, технології постійно еволюціонують, впливаючи на результати змагань. Інновації в зимових видах спорту охоплюють широкий спектр аспектів, включаючи обладнання, тренувальні методики, безпеку та навіть психологічні аспекти підготовки спортсменів. У цій тезі ми розглянемо, як технологічний прогрес змінює зимові види спорту, підвищуючи продуктивність спортсменів і змінюючи саму природу змагань.

Сучасні технології виготовлення спортивного обладнання значно змінили підходи до зимових видів спорту. Лижі, сноуборди та інше обладнання тепер виготовляються з використанням новітніх матеріалів, таких як карбон, кевлар та композитні матеріали. Ці матеріали забезпечують легкість, міцність і гнучкість, що дозволяє спортсменам досягати вищих швидкостей і кращої маневреності.

Наприклад, лижі з карбоновими волокнами не лише легші, але й мають покращену аеродинаміку, що дозволяє зменшити опір повітря. Це особливо важливо в таких дисциплінах, як гірськолижний спорт, де навіть незначні зміни в швидкості можуть вплинути на результати. Дослідження показують, що впровадження нових технологій у виготовлення лиж може призвести до

зниження часу на дистанції на 5-10% (Miller, 2022).

Нові технології дозволяють створювати індивідуально налаштоване обладнання, яке враховує фізичні особливості спортсмена. Це може включати в себе налаштування жорсткості лиж або сноубордів, що дозволяє спортсменам максимально використовувати свої можливості.

Системи моніторингу та аналізу даних стали невід'ємною частиною підготовки сучасних спортсменів. Використання GPS-трекерів, біомеханічних датчиків та інших технологій дозволяє тренерам і спортсменам отримувати детальну інформацію про техніку виконання, витрати енергії та фізичний стан.

Ці дані допомагають оптимізувати тренувальні програми, зосереджуючи увагу на слабких місцях спортсмена. Наприклад, аналізуючи дані про швидкість і техніку спуску, тренер може виявити, які елементи потребують покращення, і відповідно коригувати тренування (Johnson & Lee, 2021). Це дозволяє спортсменам досягати кращих результатів, зменшуючи ризик травм.

Нові технології, такі як віртуальна реальність, використовуються для симуляції змагань і тренувань у безпечному середовищі. Це дозволяє спортсменам відпрацьовувати техніку без ризику травм, а також покращувати психологічну підготовку до змагань.

Технологічний прогрес безпосередньо впливає на результати змагань. Спортсмени, які використовують новітнє обладнання та тренувальні методики, мають значну перевагу над конкурентами. Наприклад, у лижних гонках впровадження нових технологій може призвести до зниження часу на дистанції на 5-10% (Miller, 2022). Це свідчить про те, що технології не лише покращують результати, але й змінюють конкурентний ландшафт.

Інновації в зимових видах спорту сприяють підвищенню загального рівня змагань. Спортсмени, які мають доступ до новітніх технологій, можуть демонструвати результати, які раніше вважалися недосяжними. Це, в свою чергу, підвищує стандарти в спорті, змушуючи інших спортсменів також впроваджувати нові технології та методи підготовки, щоб залишатися конкурентоспроможними. Наприклад, у фігурному катанні нові матеріали для костюмів, які зменшують опір повітря, дозволяють спортсменам виконувати складніші елементи з більшою легкістю та елегантністю (Garcia, 2023).

Безпека спортсменів є ще одним важливим аспектом, на який впливають технологічні інновації. Зимові види спорту, такі як сноубординг і фристайл, пов'язані з високим ризиком травм. Однак нові технології, такі як шоломи з інтегрованими датчиками, можуть виявляти удари та попереджати про ризик травм. Ці шоломи здатні аналізувати силу удару та надавати дані тренерам і лікарям, що дозволяє вчасно реагувати на потенційні загрози для здоров'я спортсмена (Thompson, 2023).

Нові системи захисту, такі як спеціальні наколінники та налокітники,

розроблені з урахуванням останніх досягнень у матеріалознавстві, забезпечують кращу амортизацію та захист від травм. Це дозволяє спортсменам зосередитися на виконанні своїх виступів, не турбуючись про можливі травми.

У майбутньому можна очікувати подальшого розвитку технологій, які ще більше змінять зимові види спорту. Наприклад, штучний інтелект може бути використаний для аналізу техніки спортсменів, що дозволить тренерам отримувати ще більш детальну інформацію про їхню підготовку. Віртуальна реальність також може стати важливим інструментом для тренувань, дозволяючи спортсменам відпрацьовувати техніку в умовах, максимально наближених до реальних змагань (Garcia, 2023).

Розвиток біометричних технологій може дозволити спортсменам отримувати дані про свій фізичний стан у реальному часі, що допоможе в оптимізації тренувальних процесів. Це може включати моніторинг серцевого ритму, рівня кисню в крові та інших показників, що впливають на продуктивність.

Висновки. Технологічний прогрес у зимових видах спорту має значний вплив на результати спортсменів, змінюючи підходи до тренувань, змагань і безпеки. Інновації в обладнанні, тренувальних методах і системах захисту відкривають нові можливості для досягнення високих результатів, що робить зимові види спорту ще більш захоплюючими та конкурентними. Спортсмени, які використовують новітні технології, мають перевагу над конкурентами, що підвищує загальний рівень змагань.

Список використаних джерел

1. Гейтенко В. В., Шинкарьов С. І., Шинкарьова Н. Г. Використання цифрових технологій на уроці фізичної культури в умовах нової української школи. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. Випуск № 1, 2025. Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка. С. 21-25. DOI: https://doi.org/10.32782/olimpspu/2025.1.4 URL:https://journals.spu.sumy.ua/index.php/sport/article/view/561/528

2. Smith, J. (2020). Advancements in Winter Sports Equipment. *Journal of Sports Technology.*

3. Johnson, R., & Lee, T. (2021). Data-Driven Training in Winter Sports. *International Journal of Sports Science.*

4. Miller, A. (2022). Impact of Technology on Athletic Performance. *Sports Performance Review.*

5. Thompson, L. (2023). Safety Innovations in Winter Sports. *Journal of Sports Medicine.*

6. Garcia, M. (2023). Future Trends in Sports Technology. *Sports Innovation Journal.*

ІНТЕГРАЦІЯ КРЕАТИВНО-ТІЛЕСНИХ ПРАКТИК І АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Томіч Лілія Миколаївна,
кандидат медичних наук, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання та здоров'я,
навчально-науковий інститут права та сучасних технологій,
Київський національний університет технологій та дизайну,
м. Київ, Україна.

Денисюк Володимир Олексійович,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «А7 Фізична культура і спорт»
навчально-науковий інститут права та сучасних технологій,
Київський національний університет технологій та дизайну,
м. Київ, Україна.

Сучасні трансформації у системі реабілітації в Україні спричинили появу нових теоретико-методологічних викликів та відкрили можливості для впровадження прогресивних інновацій.

Фізична реабілітація – це процес підготовки людини з порушеннями здоров'я або інвалідністю до активного способу життя, гармонійно інтегрованого у суспільство, без суперечностей зі звичним життям здорових людей. Її ключовим аспектом є застосування фізичних вправ, адаптованих до конкретного захворювання чи порушень рухової активності, що сприяє відновленню функціональних можливостей організму та підвищенню якості життя. Фізична реабілітація є базою, основою будь-якого виду реабілітації. Це зумовлено тим, що людина являє собою неподільну єдність біологічного, психологічного та соціального, які перебувають у найтіснішому взаємозв'язку (Закон України, 2005, с. 20).

Інновації мають стосуватися не лише програмних продуктів, а насамперед технологій і систем управління. Технології в сфері спорту та адаптивної фізичної культури (АФК-технології) потребують методичного розроблення та переходу до науково обґрунтованої концепції міждисциплінарної інтеграції – наскрізної дидактичної інтеграції.

За значущістю, проблемою, яку доцільно розв'язувати за допомогою АФК у процесі комплексної реабілітації інвалідів, є проблема подолання психологічних комплексів неповноцінності (відчуття емоційної образи,

відчуженості, пасивності, підвищеної тривоги, втраченої впевненості в собі та ін.) або, навпаки, завищення своєї оцінки (егоцентризм, агресивність) (Осьодло, 2020, с. 25). Для розв'язання цієї проблеми можуть застосовуватися різні варіанти креативних (художньо-музичних) тілесно-орієнтувальних практик: психосоматична саморегуляція, ритмопластика, танцювальне мистецтво та ін. Добре впливає на емоційно-вольову сферу тих, хто займається, ігрова та змагальна діяльність, сюжетно-рольові способи виконання рухових завдань.

Другою проблемою, яку розв'язують у системі комплексної реабілітації інвалідів завдяки використанню засобів і методів АФК, є корекція основного дефекту (Деделюк, 2014, с. 36). Для розв'язання цієї проблеми використовують фізичні вправи спільно з психорегулювальними завданнями.

Третя проблема являє собою необхідність освоювати нові рухові вміння та навички, зумовлені потребою компенсувати дефект, що не піддається корекції або відновленню. В АФК розроблено засоби і методи освоєння рухових дій, засновані на застосуванні допоміжних пристроїв і тренажерів, використання фіздопомоги і страховки, інших методичних прийомів.

Четверта проблема полягає у всебічному й гармонійному розвитку фізичних якостей і здібностей тих, хто займається, підвищенню їхніх кондиційних можливостей.

Мета тілесно-орієнтованих креативних практик – надати можливості для творчого розвитку та самовираження людям через інтеграцію компонентів фізичної культури та мистецтва шляхом об'єднання духовних і фізичних компонентів людини з обмеженими можливостями. Основні завдання: розвиток творчих та естетичних здібностей; подолання психологічних комплексів, зняття «м'язових затискачів» за допомогою фізичних вправ, музики, танців, казок тощо; активізація процесу мислення та пізнавального інтересу, набуття комунікативних навичок та колективної творчості, покращення комунікативної діяльності; введення в мистецтво; доступні напрями професійної та трудової діяльності (Осьодло, 2020, с. 125).

Характерними рисами креативних тілесно орієнтованих видів АФК є:

1. Творчість, прагнення пізнавати нове, незвідане. Творчість стає провідною метою, суттю заняття, неодмінним атрибутом діяльності.

2. Обов'язкове об'єднання духовних і фізичних складових людини в процесі тренувань. Максимальне залучення засобів і методів психології та психотерапії в галузі АФК, з одного боку, і збагачення класичних методів психології та психотерапії технологіями АФК, з іншого. Особлива увага приділяється фахівцям з адаптивної фізичної культури щодо творчості, образності, духовності, психологам – щодо тілесності, фізичних компонентів особистості.

3. Інтеграція фізичної активності із засобами та методами мистецтва. Тут

використовують музику, хореографію, пантоміму, літературу, поезію, малюнок, ліплення, роботу з піском тощо.

4. Зрушення від свідомості осіб, залучених у попередній образ світу, її повне поглинання новими враженнями, образами, діяльністю. Тут відбувається повна зміна свідомості, її занурення в незвичну діяльність, яка стимулює роботу частин мозку, що відпочивають, двох його півкуль.

5. Можливість використовувати тілесно-адаптивну фізичну культуру для опрацювання негативних станів тих, хто навчається, для розігрування їхніх зовнішніх і внутрішніх переживань, для кращого розуміння і пізнання самих себе; разом переживати ситуації з іншими людьми, розвивати естетичні почуття, отримувати радість від відчуттів власного тіла.

Нині креативні тілесно орієнтовані практики набули найбільшого розвитку в психіатрії, психотерапії, у нетрадиційних системах оздоровлення.

У нашому дослідженні ми застосували метод аналізу науково-методичної літератури, а також провели спеціально розроблене нами анкетування. Дослідження проводилося з метою виявлення можливості застосування креативно-тілесних практик у процесі комплексної реабілітації. В опитуванні брали участь 70 респондентів реабілітаційного центру, яким було запропоновано відповісти на запитання спеціальної анкети. Анкета щодо знання такого компонента адаптивної фізичної культури, як креативно-тілесні практики включала 4 запитання.

На запитання «Чи знаєте Ви що таке «креативно-тілесні практики?» 20,3% опитуваних відповіли «так», 66,7% відповіли «ні». 13% не змогли відповісти на запитання.

На запитання «Поняття «креативно-тілесні практики» Ви чуєте вперше?» 66,7% опитуваних відповіли «так», 27,5% відповіли «ні», 5,8% не змогли відповісти.

На запитання «Чи застосовуються креативно-тілесні практики в процесі реабілітації?» 75,4% опитуваних не можуть відповісти, 17,4% відповіли «ні», 7,2% дали відповідь «так».

На запитання «Чи хотіли б Ви отримати інформацію про застосування креативно-тілесних практик?» 69,6% опитуваних відповіли «так», 30,4% дали відповідь «ні».

Отже, за результатами аналізу результатів опитування можна дійти висновків, що більшість реабілітантів не знають про креативно-тілесні практики, вагаються з відповіддю щодо застосування цих практик у процесі комплексної реабілітації, але хотіли б отримати інформацію щодо їх використання.

Враховуючи висновки опитування, наступним важливим кроком є впровадження занять, які не лише ознайомлять реабілітантів із креативно-

тілесними практиками, а й допоможуть їм оцінити їхню ефективність у процесі комплексної реабілітації.

Для цього слід зосередитися на структурованому підході до проведення занять, який включатиме:

– Інформаційний блок – надання реабілітантам базових знань про креативно-тілесні практики, їхні переваги та застосування.

– Практичний досвід – активне залучення до виконання відповідних вправ і технік, що дозволить їм на власному досвіді оцінити користь методів.

– Обговорення та рефлексія – створення простору для обміну враженнями та обговорення можливостей інтеграції цих практик у власний реабілітаційний процес.

Таким чином, заняття будуть спрямовані не лише на інформування, а й на формування усвідомленого ставлення до застосування креативно-тілесних технік. Це сприятиме їхній ефективній інтеграції у комплексну реабілітацію та підвищенню залученості реабілітантів.

Основні функції креативних тілесно орієнтованих практик (КТОП) – творчі, розвивальні, освітні та особистісно орієнтовані. Функція розвитку робить наголос у тренувальному процесі на формування та розвиток особистісних якостей. Саме в цьому типі АФК відкриваються найбільші можливості для формування аксіологічної (ціннісної) концепції життя людини, ціннісних орієнтацій, мотивів, інтересів.

Пояснюється це взаємопідсилюючими ефектами інтегрованих засобів фізичної культури та мистецтва, художнього осмислення та інтерпретації дійсності. Вид діяльності реабілітантів, використовувані засоби, методи, організаційні форми навчання творчих практик, орієнтованих на тіло, дають змогу виокремити провідні естетичні, видовищні, комунікативні та гуманістичні функції.

Під час проведення занять з КТОП рекомендується дотримання таких умов: створення природного стимулюючого середовища (комфорт, безпека); підбір завдань, що відповідають здібностям учасників, виключення негативного оцінювання їхніх дій, ідей, результатів, підтримка творчості; посилення позитивної мотивації до занять та особистої зацікавленості учасників у тому, що відбувається. Використання лікувальної фізичної культури (ЛФК) у психотерапевтичних заходах можна вважати аналогом тілесно-орієнтованої терапії. ЛФК покращує рухові функції, допомагає відновити втрачені комунікативні та робочі навички.

Отже, проведене дослідження продемонструвало низьку обізнаність реабілітантів щодо креативно-тілесних практик, що вказує на необхідність популяризації та інтеграції цих методів у процес комплексної реабілітації. З огляду на високу зацікавленість респондентів у отриманні інформації про

застосування таких практик, подальші кроки мають включати розробку навчальних програм, організацію практичних занять та створення сприятливого середовища для освоєння цих методик.

Креативно-тілесні практики можуть відігравати важливу роль у процесі відновлення, оскільки вони поєднують фізичну активність із творчістю, сприяючи не лише покращенню рухових функцій, а й загальному емоційному благополуччю реабілітантів. Використання таких підходів у адаптивній фізичній культурі може допомогти формувати ціннісні орієнтації, мотивацію та інтереси, що позитивно вплине на ефективність реабілітаційного процесу.

Таким чином, результати дослідження підкреслюють важливість впровадження креативно-тілесних практик у комплексну реабілітацію та підтверджують необхідність розширення освітніх і практичних можливостей для їхнього застосування.

Список використаних джерел

1. Вакуленко Л. О. та ін. Шляхи удосконалення фізичної реабілітації в Україні Вісник наукових досліджень. 2016. N 3. С. 92-93.
2. Деделюк Н. А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури: навч.-метод. посібник для студентів. Луцьк: Вежа-Друк, 2014. 68 с.
3. Канюка Є. В. Оптимізація засобів фізичної реабілітації пацієнтів з наслідками травм дистальних відділів верхніх кінцівок: автореф. дис. ... канд. мед. наук: 14.01.24 – Лікувальна фізкультура та спортивна медицина. ДЗ «Дніпропетр. мед. акад. МОЗ України». Дніпро, 2017. 20 с.
4. Осьодло В. І. та ін. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації: підручник. Вид. 2-ге, доп. Кол. авт. за заг. ред. Василя Осьодла. Київ: НУОУ імені Івана Черняховського, 2020. 484 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743784/1/Теорія%20і%20практика%20психологічної%20допомоги%20та%20реабілітації-підручник%20НУОУ-2020.pdf
5. Закон України. Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні: Закон України від 06.10.2005 р. N2961-IУ. Зб. нормат.-директ. док. з охорони здоров’я. 2018. №5. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2961-15#Text

НАУКОВЕ ПІДҐРУНТЯ ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Черненко Сергій Олександрович,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання і спорту,
Донбаська державна машинобудівна академія
м. Краматорськ, Донецька обл., Україна.

Загоровець Наталія Петрівна,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «Фізична культура і спорт»
Донбаська державна машинобудівна академія
м. Краматорськ, Донецька обл., Україна.

Інноваційна спрямованість роботи фахівців галузі освіти, фізичної культури і спорту визначається критеріями педагогічних інновацій. Критерій виражає сутність ознаки об’єкта, на основі якого можна спостерігати його стан, рівень сформованості та розвитку; оцінити та порівняти результати наукового пошуку. До педагогічних інновацій можна віднести набутки окремих педагогів, які являють собою цілісну систему роботи з певного напрямку. Більшість дисертаційних робіт спрямована формування готовності майбутніх фахівців фізичної культури до окремої сфери діяльності. Так, наприклад, (Атамась, 2015) – формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу; (Добродуб, 2013) – формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу; (Погонцева, 2011) – формування готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до професійної діяльності в оздоровчих центрах; (Прима, 2019) – формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності фітнес-індустрії; (Слобожанінов, 2017) – формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації із застосуванням інформаційно-комунікаційних технологій.

Сучасна система процесу підготовки фахівців фізичного виховання і спорту, як вважає (Степанченко, 2014) «вимагає від професорсько-викладацького складу вищої школи глибокого переосмислення призначення фізкультурної освіти, різноманітних аспектів гармонізації її моделей і технологій».

Наступний фахівець (Клопов, 2009) акцентує увагу на застосуванні інформаційних технологій у процесі професійної підготовки майбутніх

фізкультурних кадрів і зазначає, що навчання у вищій школі повинно бути спрямовано на формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до застосування інформаційних технологій в процесі навчання, майбутньої професійної діяльності та самовдосконалення впродовж всього життя.

Відомий фахівець (Данилевич, 2018) присвятила свої дослідження з'ясуванню ефективність системи фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності.

Таким чином, незважаючи на значення проведених наукових пошуків та науково-методичних розробок, недостатньо досліджень у напрямку вивчення критеріїв та показників щодо систематизації визначення ефективність підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності.

Мета – виявити критерії сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання до рекреаційно-оздоровчої діяльності.

Матеріали і методи. Для досягнення поставленої мети у роботі були використані теоретичні методи: аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури; загальнонаукові методи теоретичного рівня.

Результати. Теоретичний аналіз наукової літератури дозволив визначити критерії сформованості готовності майбутніх ФВС до рекреаційно-оздоровчої діяльності. До таких критеріїв віднесено мотиваційний, когнітивний, діяльнісний та особистісний (рис. 1).

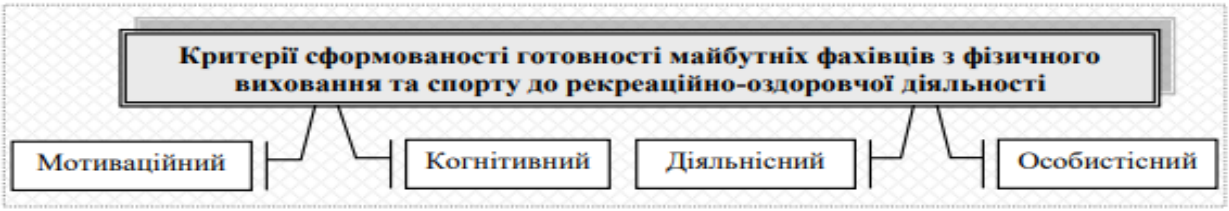


Рис. 1. Критерії готовності до рекреаційно-оздоровчої діяльності (за М. В. Данилевич, 2018)

Характеристики компонентів готовності майбутніх фахівців з ФВС до рекреаційно-оздоровчої діяльності, на основі котрих розроблялися критерії та показники:

Мотиваційний критерій сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності відображає ступінь професійної спрямованості студентів на рекреаційно-оздоровчу діяльність, розуміння значення професії у сфері фізичної рекреації, усвідомлення суспільної значущості рекреаційно-оздоровчої діяльності, сформованості позитивної мотивації до використання засобів рекреаційно-оздоровчої діяльності, інтересу та потреби щодо самовдосконалення у

рекреаційно-оздоровчій діяльності, бажання використовувати сучасні технології рекреаційно-оздоровчої діяльності. Показники мотиваційного критерію подано на рис 2.



Рис. 2. Показники мотиваційного критерію сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності (за М. В. Данилевич, 2018)

Показниками *когнітивного критерію* сформованості готовності таких фахівців з ФВС є повнота, глибина та науковість знань щодо особливостей використання методів і засобів проведення рекреаційно-оздоровчої діяльності, володіння науковим тезаурусом у галузі фізичної рекреації (рис. 3).



Рис. 3. Показники когнітивного критерію сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності (за М. В. Данилевич, 2018)

Діяльнісний критерій відображає ступінь сформованості професійно орієнтованих умінь та навичок щодо проектування, планування та здійснення рекреаційно-оздоровчої діяльності, орієнтації у використанні засобів рекреаційно-оздоровчої діяльності, володіння сучасними технологіями рекреаційно-оздоровчої діяльності, створення власного стилю при роботі у галузі фізичної рекреації, здатності до організації рекреаційно-оздоровчої діяльності. Показники діяльнісного критерію сформованості готовності

майбутніх фахівців з ФВС до рекреаційно-оздоровчої діяльності представлено на рисунку 4.



Рис. 4. Показники діяльнісного критерію сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності (за М.В. Данилевич, 2018)

Особистісний критерій сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності відображає ступінь сформованості особистісних якостей, а саме потреби у схваленні, вольового потенціалу, емпатії та потреби у пошуках вражень, необхідних для здійснення рекреаційно-оздоровчої діяльності. Показниками особистісного критерію сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності є особистісні якості, зокрема потреба у схваленні, вольовий потенціал, емпатія та потреба у пошуках вражень, необхідних для здійснення рекреаційно-оздоровчої діяльності (рис. 5).



Рис. 5. Показники особистісного критерію сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності (за М. В. Данилевич, 2018)

Висновки. Визначено критерії сформованості готовності майбутніх ФВС до рекреаційно-оздоровчої діяльності. До таких критеріїв віднесено мотиваційний, когнітивний, діяльнісний та особистісний.

Виявлено показники сформованості готовності здобувачів освіти зі спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» до рекреаційно-оздоровчої діяльності у закладах вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Атамась О. А. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2015. 20 с.
2. Данилевич М. В. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності. Дисертація. Львів; 2018. 534 с.
3. Добродуб Є. З. Формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2013. 20 с.
4. Погонцева О. В. Формування готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до професійної діяльності в оздоровчих центрах. Автореф. дисер. на здоб. наук. ступ. канд. пед. наук: 13.00.04 – теорія та методика професійної освіти. Запоріжжя: ЗНУ. 2011. 22 с.
5. Прима А. В. Формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії: дисертації на здоб. наук. ступ. канд. пед. наук 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова. Київ. 2019. 25 с
6. Слобожанінов П. А. Формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації із застосуванням інформаційно-комунікаційних технологій: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2017. 22 с.
7. Степанченко Н. І. Основні напрями вищої освіти з фізичного виховання в контексті ідей нової освітньої парадигми. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. Київ; 2014; 38, С. 439-446.

SOFT SKILLS ЯК ВАЖЛИВИЙ КОМПОНЕНТ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Шинкарьова Наталія Геннадіївна,
викладач кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.

У сучасному суспільстві успішна професійна діяльність фахівця з фізичної культури і спорту визначається не лише рівнем фахових (hard skills) знань і навичок, а й розвинутими особистісними якостями – так званими soft skills. Ці навички включають міжособистісну комунікацію, адаптивність, лідерство, емоційну саморегуляцію, здатність до критичного мислення, командну взаємодію, що є ключовими для роботи у спортивному колективі, навчальному середовищі та тренувальному процесі. Формування soft skills – це виклик, на який повинна відповідати сучасна система фахової підготовки.

Проблематика розвитку soft skills активно досліджується як в зарубіжній, так і у вітчизняній педагогічній літературі (О. Брюховецька, Ю. Дроздова, О. Дубініна, К. Коваль, Г. Мозгова, Л. Сергеєва, О. Філоненко, В. Білик, С. Сисоєва, A. Robles, C. Succi та ін.). Так, A. Robles (2012) вказує, що найбільш затребуваними гнучкими навичками є етичність, комунікабельність, командна робота, адаптивність та критичне мислення. На думку С. Сисоєвої (2020), в умовах змін освітньої системи саме soft skills забезпечують конкурентоспроможність молодого фахівця.

У контексті підготовки фахівців з фізичної культури й спорту акценти дослідників робляться на комунікативних здібностях, навичках вирішення конфліктів, здатності мотивувати, вести за собою та працювати в динамічному середовищі спортивної практики (С. Сисоєва, Н. Старинська, І. Чаусов, A. Weinberg та ін.).

Soft skills – це універсальні особистісні якості та соціальні навички, які сприяють ефективному виконанню професійної діяльності у міжособистісному, організаційному та соціальному середовищі. У системі фізичного виховання та спорту особливої значущості набувають:

- Комунікативні навички: ефективна взаємодія з учнями, спортсменами, колегами.
- Емоційний інтелект: здатність до саморегуляції, розуміння емоцій інших, емпатія.
- Лідерство: організація роботи спортивного колективу, прийняття

рішень, мотивація.

- Критичне мислення: оцінювання тренувальних ситуацій, аналіз результатів, прийняття обґрунтованих рішень.
- Адаптивність: здатність діяти у змінних умовах, відкритість до інновацій (табл. 1).

У контексті дослідження здійснено аналіз ключових soft skills та шляхи їх формування в контексті підготовки фахівців з фізичної культури і спорту (табл. 1).

Таблиця 1

Ключові soft skills та шляхи їх формування в контексті підготовки фахівців з фізичної культури і спорту

Soft skill	Сутність навички	Форми реалізації в освітньому процесі
Комунікативні навички	Здатність ефективно взаємодіяти з різними групами осіб	Ділові ігри, рольові вправи, практичні заняття зі зворотним зв’язком
Емоційний інтелект	Усвідомлення власних емоцій, емпатія, емоційна регуляція	Тренінги з емоційної саморегуляції, аналіз конфліктних ситуацій
Критичне мислення	Здатність аналізувати інформацію, оцінювати події, формулювати обґрунтовані судження	Кейс-методи, проблемне навчання, дебати
Лідерство	Здатність вести за собою, приймати рішення, організовувати діяльність	Проєктна робота, організація спортивних заходів, участь у студентському самоврядуванні
Командна робота	Ефективна взаємодія в групі для досягнення спільної мети	Спортивні ігри, групові проєкти, тренувальні збори
Адаптивність і гнучкість	Швидка орієнтація в нових умовах, здатність до змін	Волонтерська діяльність, практика в різних умовах, міждисциплінарні курси

Формування soft skills у здобувачів спеціальності «Фізична культура і спорт» доцільно реалізовувати через:

- Проєктну діяльність: участь у спортивних подіях, організація заходів, волонтерські ініціативи.
- Тренінгові заняття: з розвитку комунікації, лідерства, емоційного інтелекту.
- Інтегроване навчання: у межах дисциплін передбачати кейс-методи, ділові ігри, ситуаційне моделювання.

- Педагогічну практику: як засіб апробації здобутих навичок у реальних умовах.

Висновки. Soft skills є невід'ємною складовою професійної готовності фахівців з фізичної культури і спорту. Їх розвиток забезпечує не лише конкурентоспроможність на ринку праці, а й підвищення якості професійної діяльності в умовах стрімких змін. Освітні заклади мають створювати умови для інтеграції формування soft skills у навчальний процес шляхом активного, міждисциплінарного і практико-орієнтованого підходу.

Список використаних джерел

1. Сисоєва С. О. (2020). Трансформація професійної підготовки у контексті розвитку soft skills. *Педагогічна освіта: теорія і практика*, 3(38),5-10.
2. Старинська Н. В. (2021). Soft skills у підготовці майбутніх фахівців у галузі фізичної культури. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15*, №33, С. 70-74.
3. Філоненко О. В. Розвиток soft skills майбутніх фахівців як запорука здобуття якісної вищої освіти. *Сучасна освіта в Україні: особливості розвитку в умовах воєнного стану та повоєнні перспективи:* колективна монографія. За заг. редакцією проф. Я. В. Галети; наук. ред. професор Т. Я. Довга. Дніпро: Середняк Т. К., 2024.С. 92-112. DOI: https://doi.org/10.36550/978-617-8139-92-6-5
4. Чаусов І. А., Брюховецька О. В. Визначення і зміст поняття «soft-skills» майбутніх фахівців. *Вісник післядипломної освіти. Випуск 28(57). Серія «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування».* 2024. С. 136-153. DOI: https://doi.org/10.58442/2522-9931-2024-28(57)-136-153
5. Шинкарьова Н. Г. Актуальність soft skills у професійному плані майбутніх фахівців. *Формування професійної компетентності викладачів закладів вищої освіти в контексті сучасних суспільних викликів:* матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 30 грудня-9 лютого 2025 року. Львів-Торунь: Україна-Польща. Liha-Pres, 2025. С. 240-242. ISBN 978-966-397-476-7. URL: https://cuesc.org.ua/uspishno-zavershivsya-kurs-lektsij-u-mezhah-naukovo-pedagogichnogo-pidvishhennya-kvalifikatsiyi-z-formuvannya-profesijnoyi-kompetentnosti-vikladachiv-zvo/
6. Robles, M. M. (2012). Executive perceptions of the top 10 soft skills needed in today's workplace. *Business Communication Quarterly*, 75(4), С. 453-465.
7. Succi, C., & Canovi, M. (2020). Soft skills to enhance graduate employability: comparing students and employers' perceptions. *Studies in Higher Education*, 45(9), Pp. 1834-1847.

ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ: ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я І ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Шинкарьова Олена Дмитрівна,
доктор філософії з професійної освіти, доцент,
доцент кафедри олімпійського і професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.

Ситковська Ірина Петрівна,
заступник директора з навчальної роботи,
Комунальний заклад «Донецький обласний спеціалізований
фаховий коледж спортивного профілю імені Сергія Бубки,
м. Полтава, Україна.

У сучасному світі фітнес перестав бути лише про м'язи – сьогодні це синтез здоров'я, мотивації, технологій і даних. Сьогодні говорити про тренування без технологій – це як говорити про інтернет без Wi-Fi.

Стрімкий розвиток цифрових технологій спричинив справжню революцію у фітнес-індустрії, трансформувавши як підходи до організації тренувального процесу, так і саму філософію здорового способу життя. Сучасне заняття фітнесом дедалі частіше супроводжується технологічною підтримкою: смарт-годинники фіксують частоту серцевих скорочень, рівень кисню в крові та кількість спалених калорій; мобільні застосунки надають персоналізовані програми тренувань, відстежують прогрес і формують звіти; віртуальні тренери забезпечують зворотний зв'язок, коригують техніку й підтримують мотивацію в реальному часі (Юденко, 2024).

Фітнес-гаджети й смарт-обладнання дозволяють інтегрувати тренування в побутову рутину: від розумних дзеркал, які транслюють тренування, до бігових доріжок із доступом до глобальних онлайн-класів.

Водночас, аналіз біометричних даних, таких як варіабельність серцевого ритму, рівень стресу чи якість сну, дає змогу не лише ефективніше будувати навантаження, а й попереджати перенапруження та перетренованість.

Усе це стало не просто модним трендом, а новим стандартом фізичної активності, де дані, мотивація та інновації працюють синхронно для досягнення максимального результату з урахуванням індивідуальних особливостей кожної людини.

Згідно з дослідженням Світового Економічного форуму (дані 2023 року), цифровий фітнес займає провідні позиції серед wellness-інновацій, а кількість користувачів фітнес-застосунків зростає щороку на понад 20%.

Фітнес-технології – це сукупність технічних, програмних та інформаційно-аналітичних засобів, що інтегруються у процеси фізичного виховання, самостійного тренування або професійної підготовки з метою підвищення ефективності рухової активності, оптимізації навантажень, моніторингу стану організму та підтримки мотивації до занять.

До таких технологій належать носимі пристрої (треки, смарт-годинники), мобільні додатки, інтерактивні фітнес-платформи, цифрові тренажери, програмне забезпечення для аналізу біометричних параметрів, а також засоби віртуальної та доповненої реальності.

Основними функціями фітнес-технологій є оперативний контроль фізіологічних показників (це частота серцевих скорочень, насичення крові киснем, рівень стресу, активність); персоналізація тренувального процесу відповідно до цілей, віку, фізичного стану та біомеханічних характеристик користувача; інтерактивний зворотний зв’язок щодо техніки виконання вправ, інтенсивності тренувань і відновлення; гейміфікація процесу тренування, що сприяє підвищенню мотивації й дотриманню регулярності занять; інтеграція з медичними, дієтичними та реабілітаційними системами задля досягнення цілісного підходу до здоров’я (Андрєєва, 2020).

Таким чином, фітнес-технології виступають не лише інструментом контролю й аналізу, а й важливим чинником модернізації сучасної культури фізичної активності.

Серед найвражаючих новацій останнього десятиліття – смарт-одяг, який фіксує частоту серцевих скорочень, рівень поту та рухову активність.

Також набирають популярності персональні тренери, які аналізують техніку виконання вправ у реальному часі (наприклад, застосунок *TEMPO*).

Інтеграція фітнесу з технологіями дозволяє спортсменам контролювати не лише тіло, а й стан нервової системи.

Перевагами використання цифрових фітнес-технологій є:

- Персоналізація тренувального процесу;
- Відстеження прогресу в режимі реального часу;
- Підвищення мотивації через гейміфікацію;
- Дистанційний доступ до тренерів і програм;
- Можливість інтеграції зі здоров’ям (сон, харчування, стрес).

Ризиками використання цифрових фітнес-технологій є:

- Надмірна залежність від цифрових пристроїв;
- Небезпека неправильного інтерпретування даних;
- Питання конфіденційності персональних біометричних даних;

- Зниження уваги до живого спілкування і соціального аспекту тренувань.

У майбутньому фітнес-технології зосередяться на тотальній персоналізації – від тренувальних програм до нутриціології, враховуючи генетичні особливості.

Очікується розвиток цифрових близнюків – віртуальних копій тіла користувача для тестування навантажень і дієт.

Поширення отримає фітнес у метавсесвітах, що перетворить тренування на захопливу гру.

Крім того, фітнес поступово стає частиною медичної профілактики через партнерство з медичними платформами, страхуванням і навіть роботодавцями.

Висновки. Фітнес-технології є не просто інструментом – вони змінюють саму систему фізичної культури: від лінійних тренувань до гнучких, адаптивних, ігрових моделей рухової активності. Завдяки ним людина отримує можливість взяти повний контроль за своїм тілом і здоров'ям.

Водночас важливо зберігати баланс між інновацією та критичним мисленням, щоб не перетворити тренування на змагання з додатком.

Список використаних джерел

1. Андрєєва О. В., Максименко А., & Лишевська В. М. Сучасні підходи до використання фітнес-технологій як засобу корекції фізичного стану підлітків. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (7(127), 2020. С. 9-14. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series152020.7(127).01

2. Артьомов І. В., Студеняк І. П., Головач Й. Й., Гусь А. В. Інновації у вищій освіті: вітчизняний і зарубіжний досвід. Навчальний посібник. Ужгород: ПП «АУТДОР-ШАРК», 2015. 360 с. (Серія «Євроінтеграція: український вимір». Вип. 23). https://www.uzhnu.edu.ua/en/infocentre/get/9701

3. Меньших О. Е., Костогриз-Куликова Н. В., Петренко Ю. О. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 84 с. https://eprints.cdu.edu.ua/95/1/Фітнес%20мак.pdf

4. Шинкарьова О. Д. Методика викладання сучасних фітнес-технологій. Навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спец. «017 Фізична культура і спорт». Полтава: Видавництво Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2022. 106 с. URL: http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9477

5. Юденко О. В. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. К.: Національний університет оборони України, 2024. 360 с. http://eprints.zu.edu.ua/40571/1/fizk.pdf

СУЧАСНІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ, РЕКРЕАЦІЙНІ ТА ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ

ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Внукова Ольга Миколаївна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я,
Київський національний університет технологій та дизайну,
м. Київ, Україна

Магон Анатолій Павлович,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «Фізична культура і спорт»,
Київський національний університет технологій та дизайну,
м. Київ, Україна

У сучасних умовах тривалої війни через втому, виснаження, активне використання гаджетів, а також із-за малорухливого способу життя фізична активність здобувачів суттєво знизилась. У той час, коли Україна потребує загартованих захисників, у закладах вищої освіти на фізичне виховання виділено лише по декілька кредитів на 1-2 курсах. Окрім цього, особливостями фізичного виховання здобувачів є те, що спортивними секціями та гуртками охоплена незначна частина молоді, більшість із них не вмотивована самостійно займатися фізичними вправами через брак часу та інші причини, не всі студенти дбають про своє здоров'я (Внукова, Лупійко, 2023, с. 224).

Підтримуємо думку Н. Сергатої та М. Сергатого, що однією з проблем фізичного виховання у ЗВО є недостатня зацікавленість молоді у заняттях фізичною культурою (Сергата, Сергатий, 2024, с. 418).

Позитивно вплинути на здоров'я, фізичну працездатність та психоемоційний стан здобувачів освіти може фітнес, який сприяє всебічному розвитку основних фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості та координації.

Термін «фітнес» у повній мірі відображає соціальні (здоровий спосіб життя), біологічні (рухова активність, фізичний стан та фізична

підготовленість), психологічні (мотиви, інтереси), рекреаційні та інші характеристики використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях (Воловик, 2012, с. 12).

Заняття фітнесом допомагають вирішити низку актуальних проблем студентської молоді: знизити ризик розвитку серцево-судинних захворювань та опорно-рухового апарату, ожиріння, цукрового діабету, підвищити рівень фізичної підготовленості та сформувати стійкі навички здорового способу життя. Регулярна фізична активність, зокрема через фітнес-програми, позитивно впливає на психічне здоров'я студентів, знижує рівень стресу та сприяє підвищенню самооцінки і соціальної активності.

Фітнес має перевагу завдяки своїй гнучкості: програми можуть адаптуватися під індивідуальні особливості учасників – їхній рівень підготовки, фізичний стан, мотивацію та особисті інтереси. Здобувачі можуть обирати різні напрямки фітнесу, зокрема аеробіку, силові тренування, йогу, функціональні тренування або танцювальні фітнес-програми. Це дає змогу кожному знайти власний стиль фізичної активності.

Нами було проведено опитування серед здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти різних спеціальностей та курсів Київського національного університету технологій та дизайну, у якому взяв участь 51 респондент. За результатами опитування 49 респондентів (98%) висловили переконання, що фітнес є необхідним засобом їх фізичної підготовки. Це свідчить про високу обізнаність молоді щодо важливості фізичних вправ та актуальність впровадження фітнес-програм у студентському житті.

На запитання «Як часто ти займаєшся фітнесом», були одержані такі відповіді: 1-2 рази на тиждень (51%), 3-4 (35,3%), щодня (13,7%). Вони підкреслюють те, що здобувачі досить активно займаються фітнесом та знаходять час для цього.

Ми поцікавились, що заважає студентам активніше займатися фітнесом. 68,6% респондентів заявили, що не вистачає часу, 31,4% – грошей, 39,2% – мотивації, 21,6% – немає умов. Здобувачі найчастіше фітнесом займаються вдома (43,1% опитаних), у фітнес-залі (27,1%), а в університеті – лише 17,6% респондентів.

Здобувачам було запропоновано оцінити, чи достатньо, на їхню думку, взагалі є занять з фізичного виховання в університеті. 56,9% респондентів відповіли ствердно, але 27,5% вважають кількість занять недостатньою, 15,7% не змогли дати чітку відповідь (рис. 1).

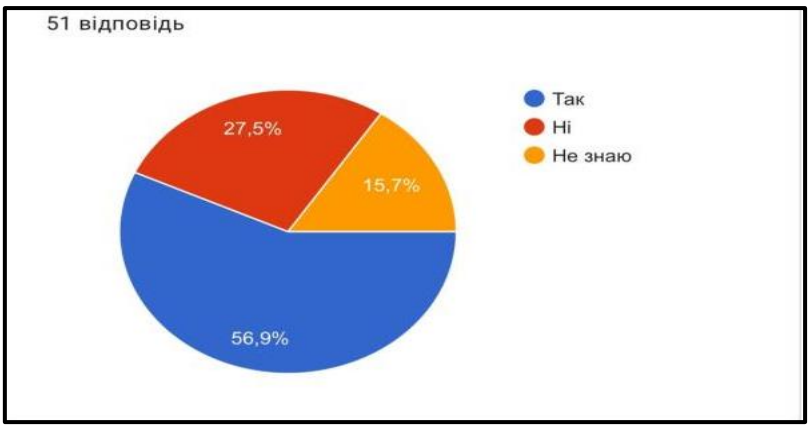


Рис. 1. Чи достатньо для тебе занять з фізичного виховання?

В університеті відвідувати фітнес-зал бажають 76,5% опитаних здобувачів. Ці результати вказують на необхідність збільшення та урізноманітнення форм фізичної активності в університетському середовищі, зокрема – проведення додаткових спортивних заходів, змагань, які сприятимуть залученню молоді до здорового способу життя.

Регулярні заняття фітнесом протягом періоду навчання у закладі вищої освіти не лише покращують фізичний стан здобувачів, а й підвищують їхню академічну успішність завдяки кращій концентрації уваги та підвищенню когнітивних функцій мозку. Тому впровадження систематичних фітнес-програм у навчальний процес є важливою умовою формування здорової, активної, працездатної особистості, здатної до ефективної професійної діяльності й суспільного життя. На рис. 2 відображено розуміння здобувачами корисності фітнесу.

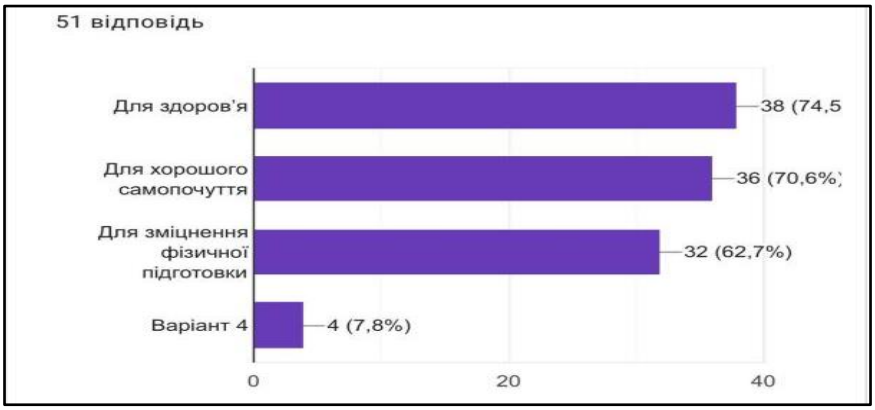


Рис. 2. Судження студентів про корисність фітнесу

Таким чином, фітнес не лише виконує оздоровчу та тренувальну функцію, але й формує життєво необхідні компетентності студентів, сприяє їх фізичній, психологічній та соціальній адаптації, орієнтації на здоровий спосіб життя та активне довголіття.

Список використаних джерел

1. Внукова О. М., Лупійко А. П. Особливості фізичного виховання сучасних здобувачів вищої освіти. *Актуальні питання впливу довкілля, фізичного виховання та спорту на здоров'я людини:* матеріали VI Міжнародної науково-практичної он-лайн конференції (Бердянськ, 28-29 вересня 2023 р.), Бердянськ: БДПУ, 2023. С. 222-225.

2. Внукова О. М. Педагогічний компонент у змісті підготовки бакалаврів професійної освіти. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2018. Вип. 168. С. 69-72.URL: https://er.knutd.edu.ua/handle/123456789/11946

2. Воловик Н. Оздоровчий фітнес для студентів: навч. посіб. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. 141 с.

3. Сергата Н. С., Сергатий М. О. Використання сучасних фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* Випуск 3К (176) 2024. С. 418-421.

ВИВЧЕННЯ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ УНІВЕРСИТЕТУ ЧЕРЕЗ ФОКУС БІОЛОГІЧНОГО ВІКУ

Зеленюк Оксана Володимирівна,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я,
навчально-науковий інститут права та сучасних технологій,
Київський національний університет технологій та дизайну,
м. Київ, Україна.

Осадчий Андрій Михайлович,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»,
навчально-науковий інститут права та сучасних технологій,
Київський національний університет технологій та дизайну,
м. Київ, Україна.

Студентський період є переломним етапом у житті молодої людини, позаяк у цей проміжок часу активно продовжують формуватися основи здоров'язбережувальної поведінки, що впливають на подальше фізичне та психічне благополуччя й якість життя індивіда (Писклинець, Рачкевич, 2024; Зеленюк, 2022).

Визначення біологічного віку студентів допомагає не тільки оцінити їхній поточний фізичний стан, але й виявити приховані проблеми зі здоров'ям, що можуть вплинути на їхню академічну успішність, соціальну активність та якість життя в цілому (Оленєв та ін., 2022; Волошин, Копко, 2021; Грибок, 2020 та ін.).

Крім того, такий підхід дозволяє на ранніх етапах ідентифікувати групи ризику серед студентської молоді, що дає можливість розробити персоналізовані рекомендації для поліпшення здоров'я, сприяння здоровому способу життя та профілактиці захворювань.

Тому питання покращення системи фізичної підготовки, дослідження рівня здоров'я студентів через фокус біологічного віку та залучення здобувачів вищої освіти до регулярної рухової активності впродовж усього періоду навчання в університеті набули особливої актуальності.

Щоби оцінити загальний стан тілесного здоров'я індивіда, поряд із іншими методиками, можна використовувати концепцію біологічного віку, що відображає реальну здатність організму людини успішно пристосовуватися до навколишнього середовища й мінливих соціальних умов, дозволяє більш точно

визначити ступінь психо-фізичної та метаболічної готовності щодо обсягу і величини навантажень, а також прогнозувати потенційні ризики передчасного старіння та розвитку хронічних захворювань упродовж життя.

На біологічний вік впливає ціла низка зовнішніх і внутрішніх факторів, насамперед, залежність від біологічних і психологічних якостей індивіда (спадковість, темперамент, тип вищої нервової діяльності), на долю яких припадає приблизно 15-20%. Вищезазначені фактори практично не піддаються змінам на відміну від соціально-економічних і політичних чинників (умови праці та життя, система охорона здоров'я, кваліфікація медичних кадрів, доступність ліків, рівень медичної науки тощо), які також на 10-15% впливають на показники здоров'я особистості.

Вплив умов екології навколишнього середовища позначається на здоров'ї на рівні 20%.

Найбільш істотним є спосіб життя людини – від 50% до 80% (Писклинець, Рачкевич, 2024; Зеленюк, 2022).

Засобами фізичного виховання можна суттєво вплинути на швидкість старіння (зношеності організму), допомагаючи гальмувати вікові руйнівні процеси. Чисельні дослідження впливу фізичних навантажень різного ступеня інтенсивності на організм людини підтверджують, що їхнє використання на постійній основі позитивно впливає на біологічний вік людини. Саме регулярна рухова активність дозволяє уповільнювати старіння тіла людини, а значить, зменшує його біологічний вік.

На думку Євгена Шагова, зменшення біологічного віку дає людині три важливі зміни:

I – рівень життя буде кращим, ніж у ровесників за паспортним віком (більше енергії, оптимістичний настрій, динамічніше мислення, вища витривалість і стресостійкість, привабливіша зовнішність);

II– відтермінування хронічних хвороб та зменшення прояву вже набутих патологій (підвищений тиск, атеросклероз, захворювання опорно-рухового апарату, нервової та травної систем, онкозахворювання, хвороби Альцгеймера, Паркінсона, деменція тощо);

III – біологічно молодша людина може прожити на 15-20 років більше, й якість життя буде кращою (Шагов, 2023).

Зазначимо, що в розвинених країнах Європи завдяки науково-технічному прогресу, гіподинамії, немедикаментозним факторам ризику відбувається масове біологічне старіння та погіршення стану серцево-судинної, опорно-рухової, нервової систем саме в осіб молодого та середнього віку на тлі середнього збільшення тривалості життя населення.

Так, у Голландії середні відмінності між паспортним і біологічним віком становили 15 років. Щодо студентської молоді України – 30 років (біологічний

вік 17-річних студенток-дівчат – 40 років, юнаків – 55 років) (2013 р.) (Зеленюк, 2022).

Технології оптимізації біологічного віку студентів університету передбачають регулярне використання ефективних і доступних фізичних вправ, спрямованих на розвиток та вдосконалення рухливості опорно-рухового апарату, стану серцево-судинної системи, координаційних здібностей тощо, які можуть бути корисними як у повсякденному житті, так і у спортивній практиці юнаків та дівчат.

Таким чином, вивчення біологічного віку студентів є важливим для розробки заходів, спрямованих на покращення здоров'я та фізичної підготовленості молоді, зниження рівня стресу та інших негативних факторів, що можуть вплинути на їхнє здоров'я в майбутньому, а також може стати основою для створення нових програм і стратегій, спрямованих на підтримку здоров'я студентів у закладах вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Писклинець, У., & Рачкевич, І. (2024). Соціально-педагогічні засади формування здорового способу життя сучасної студентської молоді. *Молодий вчений*, 4 (128), С. 99-102. https://doi.org/10.32839/2304-5809/2024-4-128-26

2. Зеленюк О. В. Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» у ЗВО України (акмеологічний аспект). Матеріали круглого столу з міжнародною участю *«Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» (в умовах воєнного стану)*. Ірпінь: Державний податковий університет, 2022, С. 73-76.

3. Дмитро Оленєв, Станіслав Присяжнюк, Вадим Шемчук, Оксана Юденко, Олександр Старчук. Взаємозв'язок між показниками біологічного віку та фізичної підготовленості курсантів ВВНЗ. *Військова освіта.* №1 (45). 2022. С. 154-167.

4. Волошин О. Р., Копко І. Є. Паспортний та біологічний вік студентів біолого-природничого факультету: порівняльний аналіз. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова* Випуск 7 (138). 2021. С. 30-33. DOI: https://10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).06

5. Грибок Н. Вплив занять з фізичного виховання на біологічний вік студентів університету. *Актуальні питання гуманітарних наук.* Вип 27, том 2, 2020. С.135-139. DOI: https://doi.org/10.24919/2308-4863.2/27.203540

6. «Відсутність здоров'я вбиває». Інтерв'ю з Євгеном Шаговим, який запустив сервіс з керування віком і популяризує превентивну медицину. 7 груд. 2023 р. https://forbes.ua/lifestyle/vidsutnist-zdorovya-vbivae-intervyu-z-evgenom-shagovim-yakiy-zapustiv-servis-z-keruvannya-vikom-i-populyarizue-preventivnu-meditsinu-07122023-17575

ЗАСТОСУВАННЯ BARRE ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СЕРЕД ЗДОБУВАЧІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

Ливацька Світлана Юріївна,
викладачка кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.

Ливацька Софія Олександрівна,
здобувачка фахової передвищої освіти
спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура),
ВСП «Фаховий коледж Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

Анотація. У статті досліджується вплив занять barre на мотивацію до рухової активності серед студентів фахової передвищої освіти. Розглядаються особливості методики barre, її переваги та потенціал у контексті фізичного виховання студентів. Проаналізовано результати експериментального дослідження, яке виявило позитивний вплив barre на мотивацію до фізичної активності, емоційний стан та фізичну форму студентів. Стаття містить рекомендації щодо використання barre як ефективного засобу для підвищення мотивації до рухової активності серед студентів фахової передвищої освіти.

Ключові слова: barre; мотивація; рухова активність; студенти; фахова передвища освіта; фізичне виховання; експериментальне дослідження.

Фізична активність є невід’ємною складовою здорового способу життя, особливо для студентської молоді, яка зазнає значних навчальних навантажень та стресів. Однак, мотивація до занять фізичною культурою серед здобувачів освіти залишається актуальною проблемою (Л. Азаренкова, І. Ангелюк, Г. Лаврін, М. Ковальчук, С. Черненко та ін.). Традиційні форми фізичного виховання не завжди здатні зацікавити студентів та сформувати стійку мотивацію до рухової активності. У зв’язку з цим, пошук нових, ефективних методів фізичного виховання, які б враховували інтереси та потреби студентської молоді, є актуальним завданням (Школа, 2020).

Одним з таких методів, що набуває все більшої популярності, є barre. Цей напрямок фітнесу, що поєднує елементи балету, пілатесу та йоги, є ефективним засобом для розвитку фізичних якостей, покращення постави та формування

естетичного тіла (Красова, Семизорова, Дейнеко, Бейгул, Шишкіна, 2023). Barre також має потенціал для підвищення мотивації до рухової активності, оскільки поєднує в собі елементи танцю, що робить заняття емоційно насиченими та цікавими (Дубинська, Петренко, 2016).

У даній статті ми розглянемо можливості застосування barre для підвищення мотивації до фізичної активності серед студентів фахової передвищої освіти та вплив занять barre на мотивацію, емоційний стан та фізичну форму студентів.

Мета дослідження. Обґрунтувати Barre як ефективний інструмент для підвищення мотивації до фізичної активності серед студентів фахової передвищої освіти.

Завдання:

- дослідити наукові праці з проблеми мотивації студентів до фізичної активності;
- розкрити зміст та особливості Barre як комплексної системи фізичних вправ;
- довести ефективність Barre у стимулюванні мотивації до рухової активності студентів фахової передвищої освіти.

Методи дослідження. З метою вирішення поставлених завдань дослідження було залучено комплекс наукових методів, а саме: аналіз наукової літератури; педагогічні спостереження; анкетування студентів та статистична обробка отриманих даних.

У ході дослідження було проведено опитування та анкетування серед здобувачів фахової передвищої освіти 2 курсів спеціальностей Дизайн (перукарське мистецтво та декоративна косметика) та Готельно-ресторанна справа ВСП «Фаховий коледж Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» м. Лубни.

Протягом періоду з жовтня 2024 року по лютий 2025 року 28 здобувачів фахової передвищої освіти брали участь в експерименті з впровадження методики Barre на заняттях з фізичного виховання. Опитування проводилося з метою дослідження впливу Barre на мотивацію до рухової активності.

За результатами опитування було встановлено, що:

- більшість студентів фахової передвищої освіти (76%) повідомили, що після початку занять Barre вони стали виявляти більший інтерес до різноманітних видів фізичної активності та шукати можливості для додаткових тренувань зі спорту, фітнесу або інших видів рухової активності;
- 84% опитаних здобувачів фахової передвищої освіти зазначили, що заняття Barre сприяли підвищенню їхньої мотивації до регулярних фізичних вправ. Вони стали більш уважно ставитися до свого здоров'я, відчуваючи потребу в русі та фізичному навантаженні;

- 94% студентів фахової передвищої освіти, які займалися Barre, відзначили покращення свого фізичного стану, відчуваючи себе більш енергійними та бадьорими, менш втомленими та з покращеним сном;
- 81% опитаних студентів фахової передвищої освіти повідомили про позитивний вплив Barre на їхній психоемоційний стан, відзначаючи зменшення схильності до стресу та тривожності, а також покращення настрою та загального самопочуття;
- 68% студентів фахової передвищої освіти підтвердили, що заняття Barre сприяли формуванню у них звички до здорового способу життя, що виражається у більш відповідальному ставленні до харчування, режиму дня та відмові від шкідливих звичок.

Результати опитування демонструють значний позитивний вплив занять Barre на мотивацію до рухової активності та загальний стан студентів фахової передвищої освіти.

По-перше, високий відсоток студентів (76%), які відзначили підвищення інтересу до фізичної активності, свідчить про ефективність Barre як засобу залучення до регулярних занять спортом. Це може бути пов’язано з унікальним поєднанням елементів балету, пілатесу та йоги, що робить тренування цікавими та різноманітними.

По-друге, 84% студентів, які відзначили підвищення мотивації до регулярних фізичних вправ, підтверджують здатність Barre формувати усвідомлене ставлення до власного здоров’я та потреби в руховій активності. Це може бути пов’язано з тим, що Barre сприяє покращенню фізичного стану, що, в свою чергу, підвищує мотивацію до подальших занять.

По-третє, значне покращення фізичного стану (94%) та психоемоційного стану (81%) студентів, які займалися Barre, свідчить про його позитивний вплив на загальне самопочуття. Це може бути пов’язано з тим, що Barre сприяє розвитку фізичних якостей, таких як сила, гнучкість та витривалість, а також допомагає зняти стрес та напругу.

Нарешті, 68% студентів, які відзначили формування звички до здорового способу життя, підтверджують здатність Barre впливати на поведінку студентів у довгостроковій перспективі. Це може бути пов’язано з тим, що Barre формує усвідомлене ставлення до власного здоров’я та сприяє розвитку самодисципліни.

Висновки. Загалом, результати опитування підтверджують ефективність Barre як засобу підвищення мотивації до рухової активності та формування здорового способу життя у студентів фахової передвищої освіти.

Майбутні дослідження можуть бути спрямовані на розробку та тестування комплексних програм, що поєднують Barre з іншими видами фізичної активності, з метою підвищення мотивації студентів до рухової

діяльності. Важливим аспектом є адаптація занять з Barre для студентів інших спеціальностей, враховуючи їхні індивідуальні потреби та особливості.

Список використаних джерел.

1. Азаренкова Л. Мотивація студентів до занять фізичним вихованням засобами скандинавської ходьби. *International Science Journal of Education & Linguistics*. Vol. 1, No. 3, 2022, pp. 80-88.
2. Ангелюк І., Лаврін Г., Ковальчук М. Сучасні хореографічні форми як інноваційні засоби підвищення мотивації старшокласників до уроків фізичної культури. *Шляхи розвитку рухової активності молоді України:* матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Дрогобич, 27 квітня 2023 р. Дрогобич: Пó світ, 2023. С. 295-311 URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/31340/1/Angelyk_Shljaxu_rozvutky.pdf
3. Дубинська О. Я., Петренко Н. В. Сучасні-фітнес технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості. Монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 566 с.
4. Красова І., Семизорова А., Дейнеко А., Бейгул І., Шишкіна О. Барре-фітнес як сучасний засіб оздоровлення жінок першого періоду дорослішання. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології , 8* (1), 2023. С. 29-38. https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(1).04
5. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання: навчальний посібник у 2 частинах. Краматорськ: ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с.
6. Школа О. М., Зейналова К. Сучасні види фітнесу для мотивації здобувачів вищої освіти до занять фізичними вправами. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві:* зб. наук. праць II Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю. 2020. Гол. ред.. О. І. Булгаков. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2020. С. 32-35.
7. Olena Otravenko, Olena Shkola, Olena Shynkarova, Valeriy Zhamardiy, Oleksandr lyvatskyi, Dmytro Pelypas (2021). Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers.* JETT. Vol. 12(3). S. 146-154. Vol. 12 (3); ISSN: 1989-9572146. DOI: https://doi.org/10.47750/jett.2021.12.03.014. URL: https://jett.labosfor.com/

АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО ПІДВИЩЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ЗДОРОВ'Я ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

Сатаєва Марина Володимирівна,
здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня,
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»,
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Науковий керівник:
Дубовой Олександр Володимирович,
Майстер спорту України міжнародного класу,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

У багатьох наукових дослідженнях, проведених останнім часом в Україні та за кордоном, особлива увага приділяється питанню підвищення рівня здоров'я різних груп населення шляхом залучення їх до регулярних фізичних навантажень. На сьогоднішній день збереження та зміцнення здоров'я, профілактика захворювань, а також підвищення рухової активності є одним із пріоритетних напрямів державної політики більшості європейських країн, серед яких Україна не є винятком.

Відповідно до Національної стратегії з оздоровчої рухової активності населення України на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», значна увага приділяється клубній формі організації занять фізичними вправами, що реалізується в різних напрямах оздоровчого фітнесу. Особливої актуальності набуває це питання для жінок другого періоду зрілого віку (36-40 років), оскільки саме цей віковий етап характеризується початком певних фізіологічних змін в організмі, зменшенням фізичної активності, що, в свою чергу, може призводити до погіршення стану здоров'я, набору зайвої ваги та інших негативних наслідків.

Аналіз численних досліджень дає підстави стверджувати, що використання традиційних та інноваційних технологій оздоровчого фітнесу для жінок другого періоду зрілого віку позитивно впливає на їх фізичний стан та здоров'я загалом. Так, у наукових роботах зазначається, що методики оздоровчого фітнесу для даного вікового контингенту переважно повинні мати

чітко виражений аеробний характер. Зокрема, оптимальним вважається виконання вправ низької та помірної інтенсивності з постійною частотою серцевих скорочень на рівні 120-140 ударів на хвилину, тривалістю близько 30-45 хвилин під музичний супровід. Водночас зазначається, що певні вправи, такі як різкі рухи головою, надмірно активні махи ногами чи вправи типу «місток», не рекомендуються через ризик негативних наслідків для здоров'я. Ефективним інструментом індивідуального контролю за станом жінок є ведення щоденників самоконтролю, що включають фіксацію самопочуття, антропометричних і функціональних показників (Афанасьєв, Демідова, Мітова, 2023).

Вагомими є також дослідження щодо застосування різних типів фітнес-програм для цієї групи жінок. Так, низка вітчизняних вчених вважає перспективним напрямом використання занять з фітболом. Цей напрямок характеризується виконанням вправ на нестійкій поверхні великого гімнастичного м'яча, що забезпечує одночасну роботу поверхневих та глибоких м'язових груп, підтримку постійного тонусу м'язів живота і спини, додаткове залучення «проблемних» зон жіночого тіла. Доведено, що регулярні заняття фітболом позитивно впливають на загальний фізичний стан жінок, незалежно від рівня початкової фізичної підготовленості (Томіліна, Єракова, 2016).

Українські автори Ю. Тимошенко та В. Кренделєва, пропонують застосовувати комплексні методики, що поєднують прості вправи з малою амплітудою, дозоване аеробне навантаження, силові елементи у режимі колового тренування або «ланцюжок». Такі заняття відзначаються високою ефективністю щодо зменшення маси тіла, розвитку силової витривалості, поліпшення аеробних можливостей і загального самопочуття жінок.

Серед сучасних тенденцій розвитку оздоровчого фітнесу особливе місце посідає застосування комп'ютерних технологій. Науковці зазначають, що використання спеціалізованих фітнес-додатків, комп'ютерних програм і автоматизованих систем управління тренувальним процесом забезпечує індивідуалізацію і диференціацію навантажень залежно від фізичного стану жінок, їх соматотипу, антропометричних показників та особистих переваг. В Україні впроваджуються спеціалізовані програми, зокрема такі, як «Fitness Centre», «Фітнес-клас», «Fitball training» та автоматизовані веб-додатки, що містять моделі занять для різних рівнів підготовленості, системи оцінки фізичного стану, блоки діагностики й контролю. Такий підхід дозволяє значно підвищити мотивацію жінок до занять, забезпечити сталість тренувань і покращення результатів (Кокарьова, Кокарьов, 2016).

Окрім того, ефективним доповненням до тренувань вважається застосування засобів загартовування, таких як водні процедури, сонячні та повітряні ванни, різні техніки масажу, які позитивно впливають на загальний тонус організму, підвищують стійкість до фізичних навантажень.

На думку українських фахівців, одним із ключових завдань сучасного фітнес-тренера є також підтримка оптимального балансу між розвитком фізичних якостей клієнтів та їхнім емоційним станом, мотивацією до регулярних занять фізичною культурою. Тому тренування повинні бути організовані так, щоб максимально відповідати індивідуальним запитам і уподобанням жінок (Новак, Моравєц, Габріс & Новак 2020).

Висновки. Таким чином, аналіз сучасних підходів свідчить про те, що застосування засобів оздоровчого фітнесу з жінками другого періоду зрілого віку в Україні є ефективним засобом поліпшення їхнього фізичного стану, загального здоров'я та працездатності. Комплексний підхід до побудови занять, з урахуванням вікових, фізіологічних та психоемоційних особливостей, дозволяє підвищити результативність тренувань. Перспективними є такі напрямки, як аеробні тренування помірної інтенсивності, заняття з використанням фітболів, силові та комбіновані методики, а також активне впровадження сучасних інформаційних технологій. Використання індивідуальних програм, систем діагностики й контролю, а також відповідних методів загартовування сприяє оптимізації рухової активності, покращує мотивацію та сприяє стабільності тренувального процесу. Загалом систематизація й узагальнення досвіду дозволяє дійти висновку про необхідність широкого впровадження науково обґрунтованих програм фітнесу в практику оздоровчої роботи з жінками зрілого віку, що відповідає державним пріоритетам у сфері фізичного виховання і спорту України.

Список використаних джерел

1. Афанасьєв С. М., Демідова О. М., Мітова О. О. Використання обладнання TRX в процесі проведення фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого періоду зрілого віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Вип. 2 (160). С. 48-54.

2. Кокарьова С., Кокарьов Б. Обґрунтування використання вправ TRX та методики Ізумі Табата для організації занять із загальної фізичної та спеціальної рухової підготовки спортсменів у ігрових видах спорту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. С. 69-73.

3. Новак А., Моравєц М., Габріс Т., Новак З., Шматлан-Габрис У., Залцман В. Ефективність силового тренування з використанням підвісної системи у пацієнтів після інфаркту міокарда. *Міжнародний журнал досліджень навколишнього середовища та громадського здоров'я*. 2020. С. 5419.

4. Томіліна Ю. І., Єракова Л. А. Мотивація жінок зрілого віку до занять різними напрямками оздоровчого фітнесу. *Матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю.* 10-11 травня. Львів. 2016. С. 273-277.

ПРОБЛЕМА КОРЕКЦІЇ МАСИ ТІЛА ТА ЧИННИКИ, ЩО СПРИЯЮТЬ РОЗВИТКУ ОЖИРІННЯ У ЖІНОК ВІКОМ 25-30 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ АТЛЕТИЗМОМ

Сівцов Єфім Михайлович,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Дубовой Олександр Володимирович,
Майстер спорту України міжнародного класу,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Актуальність проблеми корекції маси тіла у жінок віком 25-30 років, які активно займаються атлетизмом, зумовлена значною поширеністю ожиріння та зростанням числа метаболічних порушень, які з ним пов’язані. За сучасними даними Всесвітньої організації охорони здоров’я (ВООЗ), ожиріння є глобальною медичною проблемою, що досягла рівня пандемії. В Україні близько чверті дорослого населення має зайву вагу або страждає від ожиріння. Зважаючи на це, розроблення ефективних методів корекції маси тіла є нагальною потребою, особливо серед молодих жінок, які поєднують активну фізичну діяльність із сучасним способом життя, що часто супроводжується значними психоемоційними навантаженнями.

Відомо, що ожиріння формується під впливом низки взаємопов’язаних чинників. Передусім, це енергетичний дисбаланс, що виникає в результаті переважання калорійності харчування над добовими енергетичними витратами. Цей дисбаланс спричиняє збільшення розміру жирових клітин (гіпертрофію) та їх кількості (гіперплазію), що ускладнює процес корекції ваги. Разом із цим, низка дослідників наголошують на важливій ролі генетичних факторів, які визначають індивідуальну схильність до надмірної маси тіла. Зокрема, мутації в генах, що контролюють вироблення лептину, гормону ситості, можуть суттєво змінювати механізми регуляції апетиту, призводячи до постійного відчуття голоду та надмірного споживання їжі. Проте, навіть за наявності генетичної схильності, вирішальним фактором у розвитку ожиріння є спосіб життя, зокрема харчові звички й фізична активність (Воловик, 2022).

Згідно з останніми дослідженнями, використання дієт із помірним зниженням калорійності є найпоширенішим методом зниження маси тіла. Водночас, наукові спостереження свідчать, що хоча такий підхід забезпечує швидке зниження ваги в короткостроковій перспективі, він виявляється неефективним для тривалого утримання досягнутих результатів. Це пояснюється адаптаційними змінами обміну речовин, які виникають у відповідь на різке або надмірне скорочення калорійності. На цьому тлі фізична активність, особливо регулярні тренування атлетичного спрямування, набуває важливого значення для підтримання стабільних показників ваги та зниження відсотка жирової тканини. Однак, слід наголосити, що навіть найефективніша програма тренувань не може компенсувати незбалансоване або надмірне харчування, тому інтегративний підхід до корекції ваги є ключовою умовою успіху (Воловик, 2015).

У контексті корекції маси тіла у жінок, які займаються атлетизмом, вагоме значення має не тільки кількість, але й якісний склад нутрієнтів у раціоні. Так, згідно з сучасними рекомендаціями, оптимальним вважається споживання білків у кількості близько 2 г на 1 кг маси тіла, жирів – у межах 40-60 г на добу, а вуглеводів – приблизно 2,5-3 г на кг маси тіла. Білок, як центральний компонент дієти для атлеток, сприяє не лише збереженню та нарощенню м’язової маси, але й значно посилює почуття ситості, що є важливим для контролю апетиту під час схуднення. Водночас, правильний вибір джерел вуглеводів (перевага складних вуглеводів, багатих на клітковину) дозволяє підтримувати стабільний рівень енергії та знижувати ризик накопичення жиру (Беляк, 2018).

Важливу роль у програмі корекції маси тіла відіграє і правильно організоване фізичне навантаження. Для жінок у віці 25-30 років, які займаються атлетизмом, ефективним є поєднання силових тренувань та аеробної діяльності. Такий підхід дозволяє не тільки знижувати відсоток жиру в організмі, але й підтримувати високу функціональну готовність, зберігаючи здоров’я опорно-рухового апарату та серцево-судинної системи. Особливу увагу необхідно приділяти інтенсивності та виду навантаження, оскільки надмірна або неправильно підібрана фізична активність може призвести до перевантаження суглобів, порушення роботи серця та травматизму. Ідеальною формою тренувань у цьому випадку є силові вправи середньої інтенсивності, які поєднуються з інтервальними тренуваннями високої інтенсивності (HIIT), що дозволяє активізувати жировий метаболізм та покращити чутливість до інсуліну.

Ключовою перевагою високоінтенсивного інтервального тренінгу HIIT є прискорення обміну речовин і активізація процесів спалювання жиру за рахунок додаткового збільшення споживання кисню різними тканинами

організму – але при короткій тривалості тренувань. По суті, підвищується рівень аеробної витривалості (Шинкарьова та ін., 2024).

Для того щоб забезпечити стійкий ефект від занять, важливим є впровадження в практику фітнес-програм, що враховують індивідуальні особливості жінок, їхній стан здоров'я, психологічні та фізичні можливості. Крім того, необхідним є забезпечення регулярної оцінки стану учасниць програм шляхом проведення комплексного тестування, що дозволяє своєчасно коригувати навантаження і підтримувати мотивацію жінок до занять (Тулайдан, 2020).

Висновок. Таким чином, комплексний підхід до корекції маси тіла, що базується на науково обґрунтованих принципах харчування та фізичних навантажень, є найефективнішим для молодих жінок-атлеток. Для досягнення та утримання довгострокового результату необхідно враховувати фізіологічні особливості жіночого організму, застосовувати раціональні методи фізичної активності й харчування, а також формувати свідоме ставлення до процесу тренувань і харчування. Такий підхід дозволить не лише знизити масу тіла, але й покращити загальний фізичний стан, емоційний фон та якість життя молодих жінок, що займаються атлетизмом.

Список використаних джерел

1. Беляк Ю. І. Теоретика-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2018. 208 с.

2. Воловик Н. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.

3. Воловик Н. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.

4. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. 2-е вид., з контр. питаннями і допов. Львів: ФестПрінт, 2020. 139 с.

5. Шинкарьова О. Д. Методика викладання сучасних фітнес-технологій. Навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спец. «017 Фізична культура і спорт». Полтава: Видавництво Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2022. 106 с. URL: http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9477

6. Шинкарьова О. Д., Шаталова О. В., Шинкарьова Н. Г. Тренування по системі HIIT – модель високоінтенсивного інтервального тренування. *Problems of science development in the context of global transformations*. Proceedings of the V International Scientific and Practical Conference. Zagreb, Croatia. October 01-04, 2024. Pp. 199-201. URL: https://isg-konf.com/problems-of-science-development-in-the-context-of-global-transformations/

СУТНІСТЬ ФІТНЕСУ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЖІНОК

Сіпакова Дар'я Олександрівна,
заступник директора з соціально-гуманітарної роботи,
викладач кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Кажан Євгенія Олександрівна,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

На сучасному етапі розвитку суспільства, в умовах глобальної урбанізації, технічного прогресу та постійного зростання гіподинамії, рухова активність набуває особливого значення. Зокрема, дедалі більшої популярності набувають заняття фітнесом, які є не лише ефективним засобом оздоровлення, а й чинником соціально-психологічної адаптації людини до умов сьогодення. Як свідчать сучасні дослідження, більшість прихильників фітнесу в Україні, як і у світі, становлять жінки, які прагнуть покращити не тільки фізичну форму, а й загальне самопочуття, якість життя та реалізувати природну потребу організму в активній руховій діяльності. У цьому контексті особливо актуальним є дослідження впливу занять фітнесом на організм жінок, зважаючи на їхні фізіологічні та психологічні особливості.

Фітнес визначається як інтегральна система фізичної культури, метою якої є не лише підтримка високого рівня фізичної форми, але й гармонійний розвиток інтелектуальних, емоційних, соціальних та духовних компонентів особистості. Саме тому фітнес є комплексною діяльністю, де всі складові повинні взаємодіяти та взаємодоповнювати одна одну. Якщо один із елементів цієї системи недостатньо розвинений чи відсутній, ефективність усього процесу істотно знижується. Фітнес охоплює різні напрями, серед яких чільне місце займає силовий фітнес. Цей напрям характеризується використанням помірних фізичних навантажень із застосуванням різноманітних обтяжень, спрямованих на розвиток м'язового корсету, зміцнення зв'язок, корекцію ваги й поліпшення функціонального стану організму (Залецька, 2023).

Регулярні заняття силовим фітнесом забезпечують позитивний вплив на всі основні системи організму жінок. Так, під впливом фізичних навантажень

відбувається покращення роботи серцево-судинної системи, що проявляється у збільшенні сили серцевих скорочень, поліпшенні регіонального кровообігу та капіляризації тканин, стабілізації артеріального тиску, зниженні ризиків тромбоутворення і серцево-судинних патологій. Доведено, що у жінок, які регулярно займаються фітнесом, спостерігається зростання функціональних резервів серцево-судинної системи, підвищується загальна адаптивність до зовнішніх впливів середовища. Це підтверджено низкою українських досліджень, які відзначають суттєве поліпшення серцево-судинних показників у жінок після систематичних занять фітнесом (Іванов, Рубан, Бурмакіна, 2014; Макарчук, Бакалюк, Стельмах & Сверстюк, 2024).

Не менш значущим є вплив фізичних навантажень на стан опорно-рухового апарату. Фітнес, зокрема силовий його різновид, ефективно використовується для корекції таких дефектів статури, як сутулість, асиметрія плечового поясу, порушення постави, а також для профілактики остеопорозу шляхом збільшення густини кісткової тканини. Українські медики дедалі активніше інтегрують фітнес-тренування в програми реабілітації після травм і захворювань опорно-рухової системи, визнаючи цей підхід ефективним та науково обґрунтованим засобом відновлення (Залецька, 2023).

Особливу увагу українські дослідники приділяють впливу занять фітнесом на дихальну систему жінок. Встановлено, що регулярні фізичні вправи призводять до збільшення життєвої ємності легень, підвищення кількості функціонуючих альвеол, покращення вентиляційних показників, що безпосередньо підвищує здатність організму до утилізації кисню. Як наслідок, посилюється працездатність, поліпшується загальне самопочуття та фізична витривалість жінок, які регулярно займаються фітнесом (Томіліна, 2024).

Водночас важливо відзначити психологічні ефекти систематичних фітнес-занять. Регулярні тренування сприяють зниженню рівня стресу, стабілізації настрою, покращенню концентрації уваги та працездатності, розвитку самоконтролю та емоційної врівноваженості. Українські психологи та психотерапевти активно використовують методики фітнесу, зокрема аутотренінгу, йоги та стретчингу, в програмах психоемоційної корекції та реабілітації жінок, що пережили стресові ситуації чи емоційні розлади (Скалій, Максимова, 2024).

Не менш важливим соціальним аспектом фітнесу є те, що систематичні заняття сприяють покращенню зовнішнього вигляду, оптимізації ваги, зміцненню м’язів та зв’язок, що позитивно впливає на самооцінку жінок, їхню соціальну активність, упевненість у собі. Фітнес сьогодні розглядається не лише як спосіб оздоровлення, а й як спосіб життя сучасної жінки, що передбачає відповідальність за власне здоров’я, культуру рухової активності та загальний розвиток особистості.

Висновки. Отже, сучасний фітнес є інтегральною системою фізичної культури, що відповідає потребам організму в руховій активності та сприяє всебічному розвитку людини. Для жінок регулярні заняття фітнесом мають особливе значення, оскільки сприяють поліпшенню функціонування серцево-судинної, дихальної, нервової та опорно-рухової систем, оптимізують антропометричні показники, позитивно впливають на психоемоційний стан та соціальну адаптацію. Саме тому актуальним завданням є широке впровадження системи занять фітнесом серед жіночого населення України, створення науково обґрунтованих рекомендацій та програм, що враховують вікові, фізіологічні та психологічні особливості жінок, а також активна популяризація здорового способу життя у вітчизняному соціокультурному просторі. Такий підхід забезпечить ефективну профілактику гіподинамії, сприятиме підвищенню здоров'я, якості життя і довголіття українських жінок у сучасному світі.

Список використаних джерел

1. Залецька А. Фітнес-барре як один із напрямків оздоровчого тренування жінок 35-45 років. *Молода спортивна наука України*. 2023. Т. 2. С. 78-79.

2. Іванов І. В., Рубан Л. А., Бурмакіна М. О. Оцінка рівня функціонального стану серцево-судинної системи у студенток 1-4 курсів спеціалізації «Фітнес». *Наука і освіта*. 2014. № 4. С. 64-68.

3. Макарчук Н., Бакалюк Т., Стельмах Г., Сверстюк А., Качка Д. Оцінка впливу зумба-фітнесу на серцево-судинну та вегетативну нервову системи у пацієнтів із метаболічним синдромом. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2024. № 4. С. 76-84.

4. Скалій О., Максимова К. Вплив оздоровчих фітнес-технологій на психоемоційний стан студентів в умовах війни. *Education. Innovation. Practice*. 2024. Т. 12. С. 67-72.

5. Томіліна Ю. Вплив пілатесу на дихальну систему жінок першого зрілого віку. *Education. Innovation. Practice*. 2024. № 12. С. 67-72.

6. Шинкарьова О. Д. Методика викладання сучасних фітнес-технологій. Навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спец. «017 Фізична культура і спорт». Полтава: Видавництво Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2022. 106 с. URL: http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9477

ЗАСТОСУВАННЯ ОБЛАДНАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ФІТНЕСУ В ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТТЯХ З ЖІНКАМИ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Сидорець Роман Олександрович,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності А4 «Середня освіта (Фізична культура)»
факультет фізичного виховання і спорту,
Вінницький державний педагогічний університет імені
Михайла Коцюбинського, м. Вінниця, Україна.

Хуртенко Оксана Вікторівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання,
Вінницький державний педагогічний університет імені
Михайла Коцюбинського, м. Вінниця, Україна.

Демографічна ситуація останніх десятиліть в Україні характеризується високим ступенем спаду населення, що змушує звернути пильну увагу на стан здоров'я населення. Погіршення стану здоров'я осіб працездатного віку багато в чому обумовлено гіпокінезією та невідповідністю способу життя потребам організму (Акулова, 2016).

Сучасна людина, як ніколи раніше, намагається приділити увагу своєму зовнішньому вигляду та здоров'ю. В наш час, коли прийшла пора ділових та енергійних людей, заняття фізичною культурою стали частиною іміджу людини. На зміну монотонним фізичним вправам прийшли нові засоби підтримки спортивної форми. Це фітнес-клуби з тренажерними залами, басейнами, залами аеробіки, а також низка нових спортивних захоплень – ролики, скейтборд, стрітбол тощо. Можна сказати, що спортивний стиль завойовує велику кількість шанувальників (Єракова, 2021).

Як показують дослідження О. Конакової та Н. Москаленко (2018), зазначеним вимогам задовольняють лише комплексні програми, побудовані на основі двох або більше фізкультурно-оздоровчих фітнес-технологій. До таких програм належить функціональний тренінг, що поєднує вправи, засновані на природних рухах людини, взяті з арсеналу атлетичної гімнастики, аеробіки, шейпінгу, пілатесу, TRX, кросфіту, стретчингу та багатьох інших, що виконуються з використанням штанг, набивних м'ячів, тросів, канатів, петель TRX, степ платформ, плінтів, нестабільних поверхонь тощо).

Незважаючи на своє широке практичне використання у фітнес індустрії (як правило, у системі персональних тренувань), обґрунтування ефективності комплексного застосування засобів функціонального тренінгу в режимі групових занять із жінками першого зрілого віку досі не виступало предметом спеціально організованого дослідження.

Метою нашого дослідження була розробка та експериментальне обґрунтування методики групового функціонального фітнес тренування жінок 30-35 років.

Експериментальні дослідження були проведені на базі фітнес-клубу активного відпочинку «Фітнес тайм» у м. Вінниця за участю 11 жінок, які займаються силовим оздоровчим фітнесом (КГ) і 12 жінок, яким було запропоновано пройти тренування з функціонального тренінгу методом колового тренування (ЕГ).

Аналіз результатів нашого дослідження засвідчив, що на етапі констатувального експерименту результати жінок контрольної та експериментальної груп не мали суттєвих розбіжностей у тестових вправах, що визначають фізичну підготовленість досліджуваних жінок ($p>0,05$).

Виходячи з теоретичних передумов забезпечення ефективності фітнес-занять різної спрямованості, проведеного аналізу найбільш популярних силових програм, досвіду багаторічної роботи в фітнес-клубах, вимог забезпечення безпеки займаючихся, для жінок ЕГ були розроблені п’ять варіантів колових тренувань із використанням обладнання функціонального фітнесу.

Після проведення формувального експерименту, який тривав три місяці (жовтень-грудень 2024 р.), ми провели повторне тестування фізичної підготовленості жінок, що ввійшли до досліджуваних груп.

Впровадження експериментальної програми методом колового тренування для покращення фізичної підготовленості жінок, що займаються функціональним фітнесом дозволило зробити висновок про позитивні зрушення в усіх тестових вправах учасниць експериментальної групи. В той же час, у жінок контрольної групи позитивна динаміка за більшістю тестів була незначною.

Прирости показників усіх тестів в експериментальній групі були достовірно краще, ніж у контрольній групі, що може служити доказом переваги застосування функціонального тренування, що проводиться коловим методом на заняттях з оздоровчого фітнесу.

Висновки. Отже, за ступенем приросту показників фізичної підготовленості жінок першого періоду зрілого віку найбільш ефективною виявилася програма занять з включенням функціонального тренінгу, що проводився методом колового тренування.

Список використаних джерел

1. Акулова В. Підходи до побудови профілактико-оздоровчих занять жінок другого зрілого віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2016. № 4. С. 7-10.

2. Єракова Л. А., Мацак А. І. Особливості способу життя та рухової активності жінок зрілого віку із надлишковою масою тіла. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* 2021.Вип. 4 (134). С. 42-45.

3. Конакова О., Москаленко Н. Організаційно-методичні умови залучення жінок другого зрілого віку до занять оздоровчим фітнесом. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 1. С. 148-152.

4. Хуртенко О. В., Дмитренко С. М. Герасимишин В. П. Впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в систему фізичного виховання студентів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* Вип. 7(26). Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. С. 38-43.

5. Griban G., Kobernyk O., PetrachkovO., Hurtenko O., Dmytrenko S., Kostiuk Yu., Nazarenko L., Kostenko M., Khotentseva O., Korol S., Shpychka T., Stepaniuk V., Savchenko L., Bloshchynskyi I. (2020). Physical fitness level of students of higher educational institutions from a historical perspective. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(9), 162- 171. URL: https://reposit.uni-sport.edu.ua/items/8840d7ec-861d-4682-ade7-4db6bfbb8d8b

6. Grygoriy P. Griban, Olha B. Mekhed, Bogdan S. Semeniv, Oksana V. Khurtenko, Viktoriia O. Koval, Talina M. Khliebnikova, Tetyana S. Skyrda (2022). Technology of Increasing Physical Activity of University Students. *Acta Balneol*, TOM LXIV, Nr 5(171); 2022: Pp. 451-456. DOI: https://doi.org/10.36740/ABAL202205113. URL: http://eprints.zu.edu.ua/36372/1/Technology%20of%20increasing%20physical%20activity%20of%20university%20students.pdf

ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІВЧАТ 17-18 РОКІВ

Ситковська Ірина Петрівна,
заступник директора з навчальної роботи,
Комунальний заклад «Донецький обласний спеціалізований фаховий коледж спортивного профілю імені Сергія Бубки,
м. Полтава, Україна.

У сучасних умовах глобалізації та цифровізації суспільства питання збереження та зміцнення здоров'я молоді, зокрема дівчат старшого підліткового віку, набуває особливої актуальності. Дослідження вказують на те, що у віці 17-18 років спостерігається зниження рівня рухової активності, порушення постави, зростання проявів соматичних та психоемоційних розладів, що значною мірою зумовлено переважанням малорухомого способу життя, підвищеними навчальними навантаженнями та низькою мотивацією до занять фізичною культурою (Мазуркевич, 2020).

Серед ефективних засобів формування фізичного та психічного здоров'я дівчат 17-18 років важливе місце посідає використання фітнес-технологій, які відповідають інтересам і потребам сучасної молоді. Фітнес-програми поєднують елементи аеробіки, силових вправ, стрейчингу, функціонального тренінгу, що сприяє гармонійному розвитку організму, підвищенню рівня фізичної підготовленості та поліпшенню емоційного стану учасників тренувального процесу (Brown, 2020; Antonio, 2020).

Наукові джерела підтверджують позитивний вплив фітнес-технологій на загальний стан здоров'я, показники фізичного розвитку, працездатність, самооцінку та психоемоційне благополуччя дівчат підліткового віку (Гораш Ю. М., 2021; Thompson R., 2019). Водночас спостерігається недостатня кількість систематизованих досліджень щодо впливу сучасних фітнес-програм на здоров'я дівчат саме старшого підліткового віку, що зумовлює актуальність обраного напряму роботи.

Сучасні фітнес-технології включають різноманітні програми та методики, спрямовані на розвиток фізичних якостей, нормалізацію маси тіла, покращення соматичного стану та зняття психоемоційного напруження. Найпоширенішими серед дівчат 17-18 років є:

Аеробні фітнес-програми (Dance Fitness, Zumba, Step-аеробіка), що забезпечують кардіонавантаження та сприяють розвитку серцево-судинної системи.

Силовий фітнес з використанням гантелей, еспандерів, фітболів, що

формує м’язовий корсет, покращує обмін речовин.

Функціональний тренінг (TRX, Bodyweight Training, HIIT), що активізує всі групи м’язів та розвиває координацію.

Ментальні фітнес-напрями (йога, пілатес, стретчинг), спрямовані на зниження рівня тривожності, нормалізацію емоційного стану.

Регулярне застосування фітнес-технологій сприяє формуванню здорового способу життя, зменшує ризик виникнення захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної та нервової систем, а також підвищує рівень самопочуття та самооцінки дівчат.

Аналіз наукових джерел та практичний досвід впровадження фітнес-програм дозволяє виокремити такі основні аспекти впливу фітнес-технологій на здоров’я дівчат 17-18 років:

1. Фізіологічний вплив – підвищення рівня фізичної працездатності, покращення показників аеробної витривалості, нормалізація показників маси тіла, розвитку м’язової сили та гнучкості.
2. Психоемоційний вплив – зниження рівня тривожності, підвищення мотивації до занять фізичною культурою, поліпшення емоційного стану, формування позитивної самооцінки.
3. Соціальний вплив – підвищення рівня комунікабельності, розвиток навичок командної роботи, покращення психосоціальної адаптації в колективі.

Висновки. Проведений аналіз теоретичних джерел та практичних даних дозволяє зробити висновок, що впровадження сучасних фітнес-технологій у процес фізичного виховання дівчат 17-18 років сприяє всебічному зміцненню їхнього здоров’я, підвищенню фізичної підготовленості та покращенню психоемоційного стану. Застосування різноманітних фітнес-програм дає змогу формувати стійку мотивацію до занять фізичною культурою та здорового способу життя.

Ефективне використання фітнес-технологій можливе за умов урахування вікових та індивідуальних особливостей дівчат, системності та поступовості тренувальних навантажень, а також забезпечення позитивного емоційного клімату під час занять.

Список використаних джерел

1. Гораш Ю. М. Вплив фітнес-технологій на фізичну підготовленість та психоемоційний стан підлітків. *Молодь і ринок.* 2021. № 4 (195). С. 98-104.
2. Мазуркевич І. М. Формування фізичного здоров’я дівчат підліткового віку засобами фітнесу. *Фізична культура, спорт та здоров’я нації.* 2020. Вип. 10. С. 134-140.
3. Пономаренко І. О. Фітнес як засіб гармонійного розвитку молоді. Теорія і практика фізичної культури. 2021. № 5. С. 65-71.

4. Шинкарьова О. Д. Сучасні тенденції підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до діяльності у сфері фітнесу. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* Вид-во ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка», № 3 (351), 2022. С. 89-99. DOI: https://doi.org/10.12958/2227-2844-2022-3(351)-89-99. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlup_2022_3_10

5. Шинкарьова О. Д. Методика викладання сучасних фітнес-технологій. Навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спец. «017 Фізична культура і спорт». Полтава: Видавництво Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2022. 106 с. URL: http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9477

6. Шинкарьова О. Д., Шинкарьова Н. Г. Удосконалення рівня фізичних якостей дівчат 16-17 років засобами фітнес-технологій. *PrOsvita. Педагогічний науковий журнал.* №1 (вересень, 2024). ТОВ «УКРЛОГОС Груп». С. 52-62. DOI: https://doi.org/10.36074/PrOsvita.issue1.005. URL: https://www.prosvita.in.ua/index.php/journal/issue/view/issue1/2

7. Brown, T. Fitness Programming and Youth Physical Development. London: Routledge, 2020. 228 p.

8. Maughan, R. J., Burke, L. M., Coyle, E. F. Food, Nutrition and Sports Performance II: The International Olympic Committee Consensus on Sports Nutrition. London: Routledge, 2021. 250 p.

9. Thompson, R. Worldwide Survey of Fitness Trends for 2019: The CREP Edition. ACSM's Health & Fitness Journal. 2019. Vol. 23, No. 6. P. 10-18.

10. Antonio, J., Stout, J. Essentials of Strength Training and Conditioning. 4th ed. Champaign: Human Kinetics, 2020. 752 p.

11. Wiersma, L. D. Conceptualizing the Motivational Effects of Youth Fitness Programs. *Research Quarterly for Exercise and Sport.* 2019. Vol. 90, No. 2. P. 231-240.

12. Olena Otravenko, Olena Shkola, Olena Shynkarova, Valeriy Zhamardiy, Oleksandr lyvatskyi, Dmytro Pelypas (2021). Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers.* JETT. Vol. 12(3). S. 146-154. Vol. 12 (3); ISSN: 1989-9572146 DOI: https://doi.org/10.47750/jett.2021.12.03.014. URL: https://jett.labosfor.com/

СТАН ТА ДИНАМІКА РОЗВИТКУ ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Степанов Олександр Іванович,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Шинкарьова Олена Дмитрівна,
доктор філософії з професійної освіти, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Туризм в Україні є результатом багатовікового історичного становлення. Його еволюція охоплює складний шлях – від елементарних форм мандрів до сформованої сучасної туристичної індустрії. Аналіз історичних джерел свідчить, що туристична активність на українських теренах не припинялась навіть у найскладніші періоди соціальних потрясінь. Вона завжди зберігала динамічний розвиток, орієнтацію на соціальні потреби та прагнення до оновлення форм і змісту діяльності.

Щороку 27 вересня відзначають Всесвітній день туризму – подію, покликану привернути увагу до значущості туризму, його впливу на світову економіку та ролі у зміцненні міжнародних взаємин. Це свято було засновано Генеральною асамблеєю Всесвітньої туристської організації у 1979 році в іспанському місті Торремолінос.

Туризм визначається як тимчасове переміщення особи за межі постійного місця проживання з метою оздоровлення, пізнання, професійно-ділової активності або з іншими мотивами, які не передбачають здійснення оплачуваної трудової діяльності в місці тимчасового перебування. Таке визначення відповідає положенням Закону України «Про туризм» (ст. 1) та узгоджується з рекомендаціями Всесвітньої туристської організації (UNWTO), зокрема в контексті міжнародної стандартизації понять і класифікацій у сфері туризму.

Залежно від способу пересування та особливостей маршруту, туризм класифікується на низку видів, серед яких: пішохідний, гірський, лижний, водний, велосипедний, кінний, спелеотуризм, вітрильний, автомобільний, мотоциклетний тощо. Кожен із зазначених різновидів має власну специфіку, обумовлену ландшафтними умовами, рівнем фізичної підготовки учасників,

технічним забезпеченням і цілями подорожі. Така класифікація застосовується у фаховій літературі, а також у нормативних документах, зокрема в Законі України «Про туризм» та Методичних рекомендаціях з організації туристсько-краєзнавчої діяльності (МОН України).

У 2023 році Україну відвідали понад 2 мільйони іноземних громадян. Проте перший квартал 2024 року демонструє тенденцію до зменшення турпотоку: 536 тисяч іноземців проти 2,5 мільйона за аналогічний період 2023 року. Така динаміка підтверджує, що повномасштабна війна продовжує стримувати відновлення в'їзного туризму, хоча окремі країни-сусіди, зокрема Молдова та Румунія, зберігають відносно активний туристичний обмін з Україною.

Незважаючи на складну безпекову ситуацію, туристична галузь демонструє ознаки економічної стійкості. У 2023 році податкові надходження від суб'єктів туристичної діяльності зросли на 32%, досягнувши понад 2 мільярдів гривень. Показово, що готельний бізнес забезпечив 64% цих надходжень, що свідчить про функціонування та часткове зростання галузі, особливо у відносно безпечних регіонах, таких як Київ і Львів.

Водночас втрати туристичного потенціалу, спричинені окупацією Криму та частини приазовського узбережжя, оцінюються в 19,6 мільярда доларів США. Руйнування об'єктів культурної спадщини, інфраструктури й природно-рекреаційних ресурсів негативно вплинуло на перспективи розвитку туристичного сектору в довгостроковій перспективі.

Поточна безпекова ситуація в Україні суттєво вплинула на поведінкові моделі туристів. Як українські громадяни, так і іноземні відвідувачі дедалі частіше віддають перевагу подорожам до відносно безпечних регіонів країни, зокрема до віддалених територій, де інтенсивність бойових дій є мінімальною. Така тенденція зумовлює перегляд туристичних маршрутів та пріоритетів.

Одним із ключових напрямів сучасного розвитку галузі стало створення нових туристичних продуктів, орієнтованих на екологічну сталість. Зокрема, спостерігається зростання інтересу до екоготелів, що поєднують інноваційні стандарти гостинності з дбайливим ставленням до навколишнього середовища. Такий підхід дозволяє забезпечити розвиток туризму навіть за умов обмежених ресурсів, сприяючи водночас довгостроковій відбудові інфраструктури.

Незважаючи на воєнні виклики, в Україні активно реалізуються інвестиційні проєкти в туристичній сфері – за останній період відкрито близько 80 нових готелів. Зростає попит на сучасні готельні комплекси, гармонійно інтегровані в природне середовище та національний культурний контекст. Особливу перспективу мають напрями внутрішнього туризму, зокрема екологічний туризм, сімейний відпочинок і санаторно-курортне оздоровлення.

У сучасних умовах спостерігається поступове відновлення туристичної

діяльності переважно у західних і центральних регіонах України. Саме ці області демонструють найвищі темпи зростання податкових надходжень від туристичної галузі, що свідчить про активізацію внутрішнього туризму на тлі обмежених можливостей для подорожей у прифронтових районах сходу та півдня. Найбільш популярними напрямками стали Карпатський регіон, Закарпаття та Львівщина – території, які поєднують природну привабливість з відносно безпечною ситуацією.

Натомість туристична активність у південних і східних регіонах країни, зокрема в Одеській, Херсонській, Донецькій та Луганській областях, зазнає суттєвого спаду. Причиною цього є інтенсивні бойові дії, регулярні обстріли та загроза знищення туристичної інфраструктури. За наявними даними, у цих регіонах зафіксовано зниження податкових надходжень від туристичного бізнесу на 75-94%, що є свідченням глибокої кризи в галузі.

Вразливість туристичної інфраструктури в умовах воєнних дій ілюструє, зокрема, випадок із готелем «Kharkiv Palace», який був повністю зруйнований внаслідок ракетного удару. Такий приклад наочно демонструє масштаб ризиків для підприємств індустрії гостинності, що розташовані поблизу лінії фронту.

Попри повномасштабне військове вторгнення рф, туристична галузь України демонструє високу здатність до адаптації в умовах системної кризи. Відчутне скорочення обсягів міжнародного туризму частково компенсується зростанням внутрішньої туристичної активності, особливо у регіонах із відносно стабільною безпековою ситуацією. Цей тренд підтверджується аналітичними звітами Державного агентства розвитку туризму України та фінансовими показниками податкових надходжень у відповідних регіонах.

Одним із важливих індикаторів адаптації галузі є продовження інвестицій у туристичну інфраструктуру. Зокрема, за даними ДАРТ, протягом 2023 року в Україні було збудовано понад 80 нових готелів і відпочинкових об’єктів, навіть в умовах триваючої війни. Це свідчить про наявність довгострокової стратегії розвитку туризму, передбаченої, зокрема, Державною цільовою програмою розвитку туризму та курортів на період до 2026 року, затвердженою постановою Кабінету Міністрів України.

У прогнозному вимірі очікується подальше зміцнення внутрішнього туризму, насамперед у західних і центральних регіонах. Триває активний пошук нових форматів туристичних продуктів для внутрішнього ринку: особливого значення набувають оздоровчі курорти, екологічний туризм, родинний відпочинок, а також військово-історичний туризм, що передбачає відвідування місць, пов’язаних із подіями повномасштабного вторгнення. У цьому контексті посилюється роль культурної дипломатії та популяризації історико-культурної спадщини України як складової туристичної привабливості.

Згідно з аналітичними матеріалами UNWTO та Програми USAID

«Економічна підтримка України», внутрішній туризм в умовах війни виконує не лише економічну, а й соціальну функцію – зокрема, сприяє психологічній реабілітації, формуванню локальної ідентичності та підтримці малого і середнього бізнесу у сфері гостинності.

Незважаючи на масштабні втрати, спричинені воєнними діями, туристична галузь України продовжує демонструвати адаптивність до нових реалій. Завдяки активізації внутрішнього туризму та розширенню готельної інфраструктури, податкові надходження від сектору зросли порівняно з першим роком повномасштабного вторгнення.

Утім, суттєві територіальні втрати – зокрема внаслідок окупації АР Крим, частин південних і східних областей – а також постійні безпекові ризики значно стримують повноцінне відновлення туристичного потенціалу на національному рівні.

Висновки. У цьому контексті стратегічний фокус на сталий розвиток, зокрема через підтримку родинного, оздоровчого та екологічного туризму в безпечних регіонах, може забезпечити поступову стабілізацію та відновлення інфраструктури, створивши передумови для майбутнього зростання туристичної галузі.

Список використаних джерел

1. Державне агентство розвитку туризму України: офіційний сайт. URL: https://www.tourism.gov.ua/
2. Єрохіна Т. Як туризм в Україні загартувався і виживає в умовах війни. URL: http://surl.li/ulonxc
3. Програми USAID «Економічна підтримка України». Туризм. URL: https://era-ukraine.org.ua/tourism-ua/
4. Туризм в Україні під час війни. Скільки країна заробила та втратила. URL: https://ukrayina.pl/ukrayina/7,183471,31116755,1058-1091-1088-1080-1079-1084-1074-1059-1082-1088-1072-1111-1085-1110.htm
5. Туризм і рекреація в Україні у воєнний та повоєнний час: збірник матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф., 28 червня 2024 р. Полтава: ПДАУ, 2024. 196 с. URL: https://www.pdau.edu.ua/sites/default/files/node/2908/zbirnyktez28062024.pdf
6. Шинкарьова О. Д., Степанов О. І. Велосипедний туризм та його особливості. VIII Міжнародна науково-практична конференція *«Information technologies and automation of learning in modern conditions»,* 26-28 лютого 2024, Мюнхен, Німеччина. Pp. 236-239. URL: https://eu-conf.com/en/events/information-technologies-and-automation-of-learning-in-modern-conditions/

ВИКОРИСТАННЯ МАСАЖУ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ДЗЮДОЇСТІВ

Толчєва Ганна Вікторівна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» м. Полтава, Україна.

Марінов Сергій Леонідович,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» м. Полтава, Україна.

Тренувальний масаж є важливим аспектом у процесі підготовки спортсменів різних видів єдиноборств. Застосування масажу в тренувальному процесі зі східних єдиноборств дає змогу максимально підготувати спортсмена до навантаження різної спрямованості, зменшує перевтому м’язового апарату, знижує ймовірність отримання травми та знімає психологічну напругу. Тому для оптимальної побудови тренувального процесу дзюдоїстів застосування різних видів спортивного масажу є необхідним, і, отже, тема наукового дослідження є актуальною.

У сучасних публікаціях з теорії фізичного виховання та спорту (Арефьєв, 2020, с. 67), гігієни (Коцур, Товкун, 2020, с. 147; Пашко та ін., 2019, с. 102), ерготерапії (Вакуленко та ін., 2018, с. 187; Майкова, 2019, с. 215) зазначається користь підвищення працездатності організму за допомогою масажу (Руденко, 2013, с. 243), а також про застосування спортивного масажу. Проте застосування масажу в тренувальному процесі із дзюдо не вивчено достатньо. У матеріалах дослідження розглядаються особливості проведення тренувального масажу на заняттях із дзюдо.

Мета дослідження. Дослідження особливостей застосування тренувального масажу на заняттях із дзюдо.

Тренувальний масаж – один із видів спортивного масажу, який застосовується на практиці для вдосконалення фізичних можливостей і збільшення працездатності спортсменів. За даними (Степашко, Сухостат, 2006, с. 27), масаж – це складова частина тренувального процесу, що належить до засобів спортивного тренування. Застосування цього виду масажу сприяє якнайшвидшому досягненню максимальної спортивної форми, а також її

утриманню на всіх етапах тренувального процесу, і безпосередньо перед змаганнями.

Тренувальний масаж допомагає уникнути стомлення, перенапруження спортсменів, оскільки під час підготовки єдиноборців високого класу обсяг тренувальних навантажень та їхня інтенсивність досить великі. Він сприяє збереженню високої тренованості, забезпечує потрібну психологічну і фізичну підготовленість єдиноборців.

Методика спортивного масажу перебуває в прямій залежності від методики спортивного тренування, виду єдиноборств, інтенсивності тренувального навантаження та його обсягу. Тренувальний масаж має не менш важливе значення, ніж саме тренування. Неможливо домогтися високої спортивної майстерності як без інтенсивних тренувальних навантажень, так і без масажу, тому тренувальний процес має обов'язково включати ці дві складові частини.

Мета тренувального масажу – максимально сприяти розв'язанню приватних завдань тренувального заняття за допомогою спеціальних вправ і прийомів (наприклад, підвищення амплітуди рухів, поліпшення еластичності зв'язкового апарату, уміння розслабляти певні групи м'язів) і підготувати організм до наступних тренувальних занять.

Бажаного ефекту можна досягти тільки в тому разі, якщо тренувальний масаж проводиться методично вірно. Вибір методики проводиться залежно від тривалості навантаження та його інтенсивності, особливостей виду єдиноборств та індивідуальних особливостей спортсмена.

Методика виконання тренувального масажу передбачає таке: час масажу частин тіла і м'язів, що активно працюють, має бути більшим, ніж час масажування ділянок тіла, на які припадає менше навантаження. Приміром, під час масажу тхеквондистів і каратистів тривалість масажування м'язів грудей, рук зменшується, а масажу м'язів ніг відповідно збільшується, у боксерів тривалість масажу плечового поясу є найбільш максимальною. Загальний час тренувального масажу залишається постійним. Прийоми масажу вибираються відповідно до завдань тренувального заняття. Так, наприклад, якщо перед дзюдоїстами поставлено завдання розвинути гнучкість зв'язково-суглобового апарату ніг, то сеанс тренувального масажу будується переважно з урахуванням розробки рухливості в суглобах. З цією метою рекомендується застосовувати розтирання і пасивні рухи. Коли проводиться тренувальне заняття для спортсменів контактних видів єдиноборств (карате, джиу-джитсу, різні види боротьби), спрямоване на розвиток сили, необхідно використовувати масажні прийоми та методику тренувального масажу, що за короткий термін забезпечують зняття напруги нервово-м'язового апарату. Якщо основною метою тренувального заняття є загальна фізична підготовка, то слід провести

рівномірний тренувальний масаж, який охоплює всі м’язи та суглоби.

У тому разі, коли спортсмен тренується двічі на день, проводяться два сеанси масажу, на методику якого впливає тривалість перерви між тренуваннями, а також величина навантажень на першому і другому тренуваннях. Якщо обсяг роботи та інтенсивність першого тренування були досить великі, а наступне відбудеться після перерви у 2-3 години, під час якої спортсмен обідатиме та відпочиватиме, непогано провести 10-15 хвилинний приватний масаж з акцентом на тих м’язах, що виконували та виконуватимуть основне навантаження.

Тривалість сеансу загального тренувального масажу має становити в середньому 40-60 хв. Лише в деяких випадках, наприклад, у єдиноборців з великою м’язовою масою, вона може тривати понад годину. Найефективніший тренувальний масаж наприкінці дня, що проводиться через 1,5-4 години після заняття. Не рекомендується також проводити тренувальний масаж через 8-10 годин після тренування або на інший день. Після того як виконано масаж, рекомендується прийняти гарячий душ або піти в сауну на 5-10 хвилин.

Після проведення інтенсивного та глибокого тренувального масажу безпосередньо після напружених навантажень у м’язах можуть виникнути больові відчуття. Незважаючи на це, тривалість сеансу масажу та його інтенсивність не знижуються навіть перед змаганнями в тих випадках, коли інтенсивність і обсяг тренувальних навантажень знижуються.

Під час тривалих переїздів спортсменів, коли немає можливості продовжити тренування, використовують тренувальний вид спортивного масажу, що сприяє підтримці стану тренованості. У період проведення тренувального масажу безпосередньо перед змаганнями масажується все тіло. У цей час особлива увага приділяється м’язам і суглобам, на які здійснюється основне навантаження. У день, вільний від тренувального заняття, проводять приватний або загальний масаж, під час якого враховують навантаження, що припадає на окремі ділянки тіла. Загальний тренувальний масаж у лазні, який передбачає попереднє відвідування парного відділення, необхідно проводити один раз на тиждень.

Висновки. Застосування масажу на заняттях із дзюдо є необхідним аспектом для оптимальної побудови тренувального процесу. Дотримання правильного дозування масажу в різних зонах тіла дзюдоїстів та використання різних прийомів робить значний внесок у підготовку до тренувального навантаження, а також впливає ефективне відновлення.

Список використаних джерел

1. Арефьєв В. Г. *Основи теорії та методики фізичного виховання*: підручник. Кам’янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2020. 378 с.

2. Вакуленко Л. О., Клапчук В. В., Вакуленко Д. В. та ін. *Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії*: підручник. Тернопіль: ТДМУ, 2018. 372 с.

3. Коцур Н. І., Товкун Л. П. *Шкільна гігієна*: навч. посібник. Переяслав-Хмельницький: Домбровська Я. М., 2020. 408 с.

4. Майкова Т. В., Афанасьєв С. М., Афанасьєва О. С. Ерготерапія: підручник. Дніпро: Журфонд, 2019. 374 с.

5. Пашко К. О., Попович Д. В., Лотоцька О. В. та ін. Гігієна у фізичній реабілітації: підручник. Тернопіль: ТДМУ, 2019. 360 с.

6. Руденко Р. Є. Дисципліна масаж у процесі формування майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 2013. 112(2). С. 242–244.

7. Степашко М. В., Сухостат Л. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині: підручник. Київ: Медицина, 2006. 286 с.

КРОСФІТ ЯК ЕФЕКТИВНА ТЕХНОЛОГІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Томіч Лілія Миколаївна,
кандидат медичних наук, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання та здоров'я,
навчально-науковий інститут права та сучасних технологій,
Київський національний університет технологій та дизайну,
м. Київ, Україна.

Грабовський Дмитро Петрович,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «А7 Фізична культура і спорт»
навчально-науковий інститут права та сучасних технологій,
Київський національний університет технологій та дизайну,
м. Київ, Україна.

На сьогодні система фізичної культури перебуває в пошуку ефективніших форм і методів організації фізкультурно-оздоровчої діяльності. Існує безліч різноманітних тренувальних та оздоровчих програм, з'являються нові напрямки, одним з яких є кросфіт (Конакова, 2016, с. 12).

Кросфіт – це брендована система фізичної підготовки, створена Грегом Глассманом (Базилевич, 2016, с. 136).

Популярність цього напряму зумовлена широким спектром його застосування в найрізноманітніших видах спорту для найрізноманітніших людей із різним рівнем підготовки.

Кросфітом займаються як професійні спортсмени, так і непідготовлені любителі. Залежно від цього варіюється вага, навантаження, інтенсивність, але суть програми залишається без змін. Кросфіт – це колове тренування, тобто всі вправи багаторазово повторюються і замикаються в коло. Необхідно виконати певний комплекс вправ за мінімальний час (Soifer, Jason, 2016, с. 6).

Пошук раціональних підходів для повноцінного розвитку фізичних якостей із застосуванням кросфіту на тренувальних заняттях в фітнес-центрах є одним зі шляхів оздоровлення різних верст населення. Дослідження показують, що кросфіт як вид спорту має свої характерні особливості (Ягодзінський, 2020, с. 134):

- програма впливає на організм людини з різних боків. Чергуються вправи та їхня інтенсивність, так само як і їхня тривалість, усе це сприяє розвитку і вдосконаленню найважливіших фізичних навичок. Прийоми

змінюються дуже інтенсивне, завдяки чому ті, хто займається, проявляють самостійність та ініціативність, а також швидкість і витривалість;

- високий темп тренування створює емоційну напругу, що сприяє емоційній розрядці;
- важливий змагальний елемент, точність і швидкість дій, що дає змогу мобілізувати всі свої можливості і подолати труднощі.

Кросфіт вимагає всебічної розвиненості фізичних можливостей тих, хто займається, є засобом розвитку інтелектуальних здібностей, тому що вимагає високої концентрації та багатозадачності, виховує вольові якості й корисні звички, має прикладний характер, корисний у різних життєвих ситуаціях і доступний людям із різними фізичними можливостями, тобто не має обмежень.

Програму кросфіту можна підібрати залежно від рівня підготовки, бажання та можливостей людини. Вправи будуються на різних прийомах із бігу, важкої та легкої атлетики, фітнесу. Групуються сетами та повторюються по колу. Важлива висока інтенсивність і максимальна віддача. Тренування є функціональними, тобто, задіяна сила, швидкість, точність і координація.

Існують види кросфіту, залежно від побажань і цілей. Це може бути схуднення, набір м’язової маси, підтримання актуальної форми.

Можливі тренування на силу, витривалість або кардіотренування. Найчастіше всі ці тренування є частиною одного комплексу, розподіленого по днях тижня.

Приклад тренування з кросфіту: під час одного підходу спортсмен має пробігти дистанцію, потім без відпочинку зробити 10 повторів присідань, віджимань, потім 15 разів підтягнутися на турніку, присідати з обтяженням і потім повторити все по колу. Можна підключати інвентар, штанги і гирі. Таких раундів може бути п’ять або більше, залежно від підготовки того, хто займається. Дуже важливо підготувати тіло до фізичного тренування. Саме тому тренери радять починати заняття з класичних вправ на розминку, які допоможуть розігріти всі групи м’язів для подальшого тренування.

Розминка теж проводиться у швидкому темпі, щоб налаштувати тих, хто займається, на потрібний темп. Інтенсивність навантаження особа може варіювати сама під керівництвом тренера. Навантаження можуть здаватись занадто важкими, але за певних зусиль волі можна домогтися гарного ефекту, оскільки комплекс охоплює всі групи м’язів. Правильний розподіл навантаження і техніка виконання забезпечать якісний результат. Так само вони допомагають зміцнити серцево-судинну, дихальну системи, м’язи тіла й адаптують організм до зміни навантажень.

Отже, кросфіт задовольняє не лише потребу людини до руху, а й сприяє більшій наповненості її життя: самореалізації, розвитку вольових якостей і самодисципліни, естетичній привабливості, визнанню, змагальній діяльності, як

у якості спортсмена, так і вболівальника, розширенню кола спілкування та його більшій різноманітності, адже на кросфіт приходять представники різних професій, з різними фізичними даними, але об’єднані спільним інтересом.

Список використаних джерел

1. Soifer, Jason. Co-founder of CrossFit workout program opens gym in Prescott. *The Daily Courier*. Retrieved 28 April 2014 (Джейсон Сойфер. Співзасновник програми тренувань Кросфіт, відкриває спортивний зал у Прескоті. Дейлі Курьєр. Отримано 28 квітня 2014 року).

2. Базилевич Н. О., Тонконог О. С. Особливості використання нового виду спорту Crossfit у самостійній фізкультурно-оздоровчій роботі студентів. *Гуманітарний Вісник Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди*. Спецвипуск . Переяслав-Хмельницький, 2016 р. С. 136-142.

3. Конакова О. Ю. Оздоровчі інноваційні фітнес-технології у фізичному вихованні різних груп населення. Дніпро: «Інновація», 2016. 131 с.

4. Семаль Н. В., Бірюк В. В., Галайдюк М. А., Трофіменко В. О., Томіч Л. М. Фізичне виховання як детермінанта здоров’я у здобувачів вищої освіти. *Перспективи та інновації науки. Сер. Педагогіка, Психологія, Медицина*. 2024. Вип. № 2(36). С. 463-475. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-2(36)-463-475

5. Ягодзінський В.П. Методика розвитку фізичних якостей курсантів-десантників засобами кросфіту у процесі фізичного виховання. Дисертація. Київ: Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. 2020. 194 с.

ЗНАЧЕННЯ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ФІТНЕСУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Хуртенко Оксана Вікторівна
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання,
Вінницький державний педагогічний університет імені
Михайла Коцюбинського, м. Вінниця, Україна.

Шпильчук Валентин Дмитрович,
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,
факультет фізичного виховання і спорту,
Вінницький державний педагогічний університет імені
Михайла Коцюбинського, м. Вінниця, Україна.

Фізкультурно-оздоровча робота, організована в дошкільних освітніх закладах, спрямована насамперед на збереження та зміцнення здоров'я дітей, їх оптимальний психофізичний розвиток, функціональне вдосконалення організму дошкільнят. Провідна роль у процесі фізичного виховання відводиться формуванню основних рухів, які й закладають основу рухової діяльності у старшому віці (Рунова, 2007).

О. Хуртенко, Б. Курсанова та А. Мельник (2022) стверджують, що у рамках фізичного виховання в даному віці, поряд з застосовуваними комплексами дрібної моторики, має бути приділено увагу і великій моториці, а також поліпшенню пропріоцептивної чутливості, які в сукупності відіграють велику роль в управління своїм тілом, нормалізації роботи вестибулярного апарату, вдосконаленні базових рухових умінь, поліпшенні психоемоційного стану тощо. Завдяки пропріоцепції дитина відчуває положення, рух, силу і може свідомо контролювати рухи.

У свою чергу, пропріоцептивні вправи становлять основу функціонального тренінгу, який нині набирає все більшої популярності. Під функціональним тренінгом розуміється вид оздоровчо-кондиційного тренування, заснований на природних рухах людини, спрямований на розвиток основних фізичних якостей, рухових здібностей, а також вдосконалення роботи основних життєво-важливих систем організму.

Традиційна система фізичного виховання стає менш ефективною у питаннях зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності молодого покоління і вимагає негайних заходів щодо оновлення її структури та змісту.

Огляд праць вчених свідчить, що саме заняття з використанням функціонального фітнесу сприяють формуванню психологічної мотивації дітей дошкільного віку до занять фізичною культурою у вільний час.

Як зазначають О. Хуртенко, С. Дмитренко, М. Кужель (2024) функціональний тренінг передбачає насамперед тренінг рухів, а не м'язів, куди згодом спрямовується зміцнюючий вплив.

Слід зазначити, що у дошкільному віці дуже важливо розвивати всі м'язові групи, щоб дитина розвивалася симетрично і повноцінно. Функціональне тренування впливає на роботу організму загалом, а не лише на окремі його частини. Рухи, що використовуються на занятті, імітують побутові рухи, покращують функціональну силу всього ланцюга м'язів, що беруть участь у цьому процесі.

В роботу залучається велика кількість м'язових груп, створюється оптимальне навантаження на всю кісткову систему та зв'язковий апарат, що сприяє розвитку м'язової, серцево-судинної, нервової та опорно-рухової систем одночасно. При цьому відсутня зайва напруга у суглобах, хребті, зменшується ймовірність появи травм, пов'язаних із неприродним становищем частин тіла під час фізичного навантаження (Коберник, 2020).

Заняття функціональним тренінгом включають також набір вправ в умовах нестабільності (фітбол, босу, степ-платформа, балансувальна дошка), які допомагають посилити пропріоцептивні сигнали, що йдуть від периферичних частин тіла, особливо кінцівок, завдяки чому ефективно розвиваються почуття положення, балансу, руху і сили. Велике значення мають систематичність і регулярність виконання спеціальних вправ та постійне ускладнення завдань (Хуртенко та ін., 2020).

Отже, функціональне тренування, що складається з простих побутових рухів («присідаємо», «нахиляємося», «тягнемо», «штовхаємо», «піднімаємо», «зберігаємо рівновагу» та ін.), змушує працювати весь організм у узгодженому режимі, де нервова і опорно-рухова система, взаємодіючи, формують навички правильного відчуття тіла у просторі.

Список використаних джерел

1. Коберник, Н. В. Фізичний розвиток та рухова активність дітей дошкільного віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.* 2020. Вип. 16. С. 64-72

2. Рунова, М.О. Рухова активність дитини в дитячому садку. Харків: Ранок. 2007. 192 с

3. Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Кужель М. М. Застосування дитячого фітнесу у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми дошкільного віку.

Професійно-прикладні дидактики. 2024. Випуск 2. С. 90-95. DOI: https://doi.org/10.37406/2521-6449/2024-2-15

4. Хуртенко О. В., Василенко М. М., Шадимов Б. Г. Використання дитячого фітнесу для вдосконалення фізичної підготовленості дітей дошкільного віку. The 2 nd International scientific and practical conference «*Priority directions of science and technology development*» (October 25-27, 2020). SPC «Sci-conf.com.ua», Kyiv, Ukraine. 2020. С. 592-597.

5. Хуртенко О., Курсанова Б., Мельник А. Особливості фізичного виховання дітей дошкільного віку. *Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві:* електронний збірник наукових праць XIV Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. Вінниця: ВДПУ. 2022. С. 48-51.

6. Grygoriy P. Griban, Olha B. Mekhed, Bogdan S. Semeniv, Oksana V. Khurtenko, Viktoriia O. Koval, Talina M. Khliebnikova, Tetyana S. Skyrda (2022). Technology of Increasing Physical Activity of University Students. *Acta Balneol*, TOM LXIV, Nr 5(171); 2022: Pp. 451-456. DOI: https://doi.org/10.36740/ABAL202205113. URL: http://eprints.zu.edu.ua/36372/1/Technology%20of%20increasing%20physical%20activity%20of%20university%20students.pdf

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ДІВЧАТАМИ СТАРШИХ КЛАСІВ

Хуртенко Оксана Вікторівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання,
Вінницький державний педагогічний університет імені
Михайла Коцюбинського, м. Вінниця, Україна.

Чорна Валентина Віталіївна,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «А4 Середня освіта (Фізична культура)»
факультет фізичного виховання і спорту,
Вінницький державний педагогічний університет імені
Михайла Коцюбинського, м. Вінниця, Україна.

За останні роки відбулися соціально-економічні зміни у всіх сферах життєдіяльності нашого суспільства. Ситуація, що склалася, не могла не позначитися на відношенні до фізичної культури і спорту, організації відповідної діяльності.

Традиційна організація навчально-виховного процесу у школі не надає належного впливу на стан здоров'я учнів. Рівень здоров'я учнів з кожним роком знижується, у тому числі й у дівчат 10-11 класів. Так кількість здорових школярів за останнє десятиліття становить: у молодшому шкільному віці – 10-12%, середньому – 8% і старшому – 5% (С. Л. Няньковський, М. С. Яцула, М. І. Чикайло, І. В. Пасечнюк, 2022).

Для зміцнення здоров'я учнів особливу роль відіграє застосування раціональних рухових режимів та фізичних вправ, які не тільки задовольняли б вимоги та відповідали закономірностям розвитку фізичних якостей, а й відповідали мотиваційним потребам школярів. На думку Г. В. Безверхньої, В. В. Цибульської, Г. І. Гончара (2016) та О. В. Язловецької (2024), проблема фізичного виховання у школі полягає у тому, що низький рівень здоров'я, саме дівчат, зниження їх інтересів і мотивів до занять фізичної культурою, змушують шукати нові нетрадиційні засоби й підходи.

Мета нашого дослідження – обгрунтувати та експериментальним шляхом перевірити ефективність освітньо-оздоровчої програми фізичного виховання дівчат 11-х класів із використанням засобів фітнесу.

У проведенні експериментальної роботи брали участь школярки 11-х класів Комунального закладу «Вінницький ліцей №16» на базі якої

проводилося педагогічне дослідження в природному середовищі. Загальна кількість учениць, задіяних в експерименті, склала 25 осіб.

У контрольній групі брали участь 13 дівчат, в експериментальній – 12 дівчат. Дослідження проходило у 2024-2025 рр.

На початку педагогічного експерименту було проведено порівняльний аналіз показників функціонального стану та фізичної підготовленості дівчат контрольної та експериментальної груп. Результати дослідження засвідчили відсутність статистично значущих розбіжностей між цими показниками в обох групах. Це свідчить про те, що на початку експерименту рівень фізичної підготовленості та функціонального стану учасниць був приблизно однаковим, що забезпечило об’єктивність подальших спостережень та дозволило достовірно оцінити ефективність впроваджених педагогічних впливів упродовж експерименту.

На заняттях фізичною культурою нами використовувалася освітньо-оздоровча модель фізичного виховання дівчат 11-х класів із використанням засобів фітнесу (класична аеробіка, степ-аеробіка, танцювальний фітнес, фітбол, пілатес, функціональні тренування та ін.) залежно від блоку уроків, етапів та вирішення педагогічних завдань.

Проаналізувавши результати, які ми отримали після тестування функціонального стану досліджуваних дівчат, можна зробити висновок, що уроки фізкультури з використанням засобів фітнесу позитивно вплинули на показники функціонального стану дівчат старшокласниць. Зокрема, спостерігалося поліпшення серцево-судинної та дихальної систем, а також покращення загального самопочуття та фізичної працездатності. Це свідчить про ефективність фітнес-технологій як форми фізичного навантаження в рамках шкільної програми.

Також у результаті впровадження програми в експериментальній групі дівчат було зафіксовано покращення всіх основних фізичних якостей – сили, гнучкості, швидкості та координації рухів. Регулярне виконання вправ з фітнесу сприяло загальному підвищенню рівня фізичної підготовленості, поліпшенню функціонального стану організму, а також формуванню стійкого інтересу до занять фізичною культурою. Це свідчить про ефективність програми та доцільність її використання в освітньому процесі.

На жаль, змушені констатувати той факт, що дівчата, які увійшли до контрольної групи, хоч і покращили показники фізичної підготовленості, однак вони були статично недостовірні і не вплинули на покращення фізичного стану досліджуваних.

Проведений педагогічний експеримент показав ефективність розробленої освітньо-оздоровчої моделі фізичного виховання дівчат 11 класів з використанням засобів фітнесу.

Результати експерименту підтверджено методами математичної статистики.

Список використаних джерел

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

2. Няньковський С. Л., Яцула М. С., Чикайло М. І., Пасечнюк І. В. Стан здоров'я школярів в Україні. *Здоров'я дитини.* 2022. № 5(40). С. 137-141.

3. Хуртенко О., Хоронжевський Л. Впровадження фітнес-технологій у тренувальний процес юних гімнасток. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* 2016. Вип. 20. С. 386-389. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fkszn_2016_20_78

4. Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Данилевич Я. Вплив пілатесу на розвиток гнучкості та координації дітей середнього шкільного віку. *Science Review – Scientific Educational Center*. 2018. 4(32), С. 49-52. Warsaw, Poland.

5. Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Яковлів В. Л. & Романенко О. І. Педагогічна технологія покращення фізичної підготовленості школярів молодшого шкільного віку засобами дитячого фітнесу. The 5th International scientific and practical conference *«Scientific achievements of modern society»* (January 8-10, 2020). Cognum Publishing House, Liverpool, United Kingdom. Pp. 1037-1048.

6. Язловецька О .В. Проблема формування мотивації учнів до занять фізичною культурою у закладах загальної середньої освіти в Україні. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки.* 2024. №215. С. 313-318.

7. Grygoriy P. Griban, Olha B. Mekhed, Bogdan S. Semeniv, Oksana V. Khurtenko, Viktoriia O. Koval, Talina M. Khliebnikova, Tetyana S. Skyrda (2022). Technology of Increasing Physical Activity of University Students. *Acta Balneol*, TOM LXIV, Nr 5(171); 2022: Pp. 451-456. DOI: https://doi.org/10.36740/ABAL202205113. URL: http://eprints.zu.edu.ua/36372/1/Technology%20of%20increasing%20physical%20activity%20of%20university%20students.pdf

МОТИВАЦІЙНЕ СТАВЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Черновський Сергій Михайлович,
доктор філософії, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я,
інститут права та сучасних технологій ,
Київський національний університет технологій та дизайну, м. Київ, Україна.

Хомяков Руслан Віталійович,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»
інститут права та сучасних технологій,
Київський національний університет технологій та дизайну, м. Київ, Україна.

Фізичне виховання, яке є підсистемою цілісного процесу, зорієнтоване на виконання соціального завдання суспільства з підготовки висококваліфікованого фахівця, здатного до організації здоров'язберігаючої освіти яка базується на паритетному співвідношенні освіченості і здоров'я, і основною задачею якої є збереження і зміцнення здоров'я всіх учасників освітнього процесу (Канішевський, 2008, с. 139).

Для досягнення оптимального рівня професійної готовності, яка включає в себе набуття студентами спеціальних знань, умінь та навичок фізкультурно-оздоровчої діяльності, необхідно підвищувати у студентів інтерес до фізичної культури та формувати позитивні мотивації до фізичної активності і здорового способу життя (Куртова, 2008, с. 168).

Фізичне виховання відіграє ключову роль у формуванні здорового способу життя, підвищенні працездатності, збереженні психоемоційного балансу та профілактиці захворювань серед молоді. Проте останніми роками спостерігається зниження інтересу студентів до занять фізичним вихованням. Це пов'язано з багатьма факторами: надмірне захоплення гаджетами, академічне навантаження, низький рівень самодисципліни, відсутність чітких цілей або позитивного прикладу. Саме тому пошук ефективних методів та способів мотивації студентів до регулярних занять фізичною активністю є актуальним і необхідним завданням для викладачів, тренерів та освітніх установ загалом.

Аналіз досліджень і публікацій у галузі педагогіки та фізичної культури дав нам можливість виділити низку науковців роботи яких допомогли у нашому дослідженні. Зокрема, проблему формування паритету освіченості та здоров'я (С. Сєріков, 1999; М. Коржова, 2007; Є. Пічугіна, 1999 та ін.); розвиток мотивації до здорового способу життя (В. Бобрицька, 2006; І. Бойченко, 2000; Д. Вікторов, 2007; Г. Власюк, 1995; О. Дубогай, 1991; В. Оржеховська, 2006; І. Петренко, 2014; С. Свириденко, 2000; А. Скоробагатий, 2010 та ін.); інформаційні фактори, які впливають на формування мотивації (К. Кардяліс, 1990; П. Виноградов, 1996; Р. Головкова, 1990; І. Зінбсрг, І. Зінбсрг, 1990; Г. Безверхня, 2002 та ін.); формування мотивації до зміцнення здоров'я засобами фізичного виховання (Т. Круцевич, 2001 та ін.).

Оптимізація фізкультурно-спортивної роботи у ЗВО у сучасних умовах повинна базуватися на активізації оздоровчого напрямку фізичного виховання здобувачів. Пошук методів та способів мотивації студентів до занять фізичним вихованням є основним завданням. Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи: теоретичний аналіз, аналіз науково-методичної літератури та опитування.

Відношення здобувачів до занять фізичним вихованням й спортом є однією з актуальних соціально-педагогічних проблем навчання і виховання у ЗВО, систематична фізкультурно-спортивна діяльність впродовж навчання в університеті ще не стала для студентів потребою, не перетворилася в інтерес для їх особистості. Фактори, що визначають потреби, інтереси й мотиви заняття студентами фізичним вихованням можуть бути різними, до яких можна віднести стан здоров'я студентів, зміст занять й спрямованість навчального процесу з фізичного виховання, частота проведення занять, їхня тривалість й психоемоційний фон на заняттях, особистість й поведінка викладача, стан матеріальної бази тощо .

Мотивація – це внутрішній або зовнішній стимул, що спонукає людину до певних дій. У контексті фізичного виховання – це прагнення здобувача до участі в заняттях, спрямоване на досягнення певної мети: покращення здоров'я, фізичної форми, настрою, соціального статусу тощо.

Існує два основних типи мотивації здобувачів вищої освіти:

- Внутрішня (інтринсивна) – коли здобувач займається через особисте задоволення, інтерес.
- Зовнішня (екстринсивна) – коли стимулом є винагорода, оцінка, похвала, соціальний тиск або покарання.

Ефективне фізичне виховання має на меті поступове формування внутрішньої мотивації, яка є більш стійкою і довготривалою.

Основними методами мотивації здобувачів вищої освіти є:

1. Інформаційно-просвітницький метод, що полягає у поясненні здобувачам важливості фізичної активності для здоров'я, успішності, довголіття. Використовуються лекції, презентації, відеоролики, наочні приклади з життя відомих спортсменів чи успішних людей.
2. Ігрові методи – проведення занять у формі ігор, змагань, квестів, командних батлів тощо, які викликають позитивні емоції, формують згуртованість групи, розвивають командний дух.
3. Індивідуалізація занять – врахування рівня підготовки, інтересів та фізичних можливостей кожного студента. Це допомагає уникнути відчуття невдачі у слабших здобувачів і, навпаки, створює виклик для більш активних.
4. Застосування сучасних технологій (фітнес-додатки, смарт-годинники, онлайн-трекери активності, інтерактивні заняття – усе це може залучити молодь, яка звикла до цифрового середовища).
5. Система заохочень (оцінки, грамоти, сертифікати, бонуси до стипендії чи екзамену, визнання серед одногрупників – це зовнішні стимули, які можуть бути особливо ефективними на початкових етапах).

Формування позитивного мікроклімату в групі(підтримка, взаємоповага, дружнє середовище) сприяють тому, що здобувачі охочіше беруть участь у заняттях. Енергійний, натхненний викладач може стати прикладом, рушійною силою для залучення здобувачів.

Поширеними бар'єрами є відсутність інтересу або цілей; низький рівень фізичної підготовки; страх осуду чи невдачі; перевантаженість іншими навчальними предметами.

Шляхами подолання є створення різноманітних програм (йога, танці, функціональний тренінг тощо); гнучкий розклад занять; мотиваційні бесіди та підтримка.

У багатьох університетах України та Європи успішно застосовуються програми з мотивації:

- Університети США впроваджують обов'язкові фітнес-класи з рейтингами й бонусами;
- Київський університет імені Т. Шевченка проводить «Спортивні дні здоров'я»;
- Європейські студентські організації організовують марафони та «здорові виклики».

У межах теми дослідження на кафедрі фізичного виховання та здоров'я Київського національного університету технологій та дизайну було проведено опитування серед здобувачів освіти першого курсу.

Було встановлено, що 66,26% вважають заняття з фізичного виховання необхідним для своєї майбутньої діяльності, натомість 27,32% опитаних дотримуються діаметрально протилежної думки.

Найбільш вираженими мотивами у студентів є такі: корекція фігури – 81,84%; формування красивої постави – 81,84%; інтерес до протилежної статі – 31,62%; боротьба зі шкідливими звичками – 13,95% та ін.

Більшість опитуваних 74,40% – отримують інформацію стосовно фізичної культури на заняттях з фізичного виховання, 26,04% – від товаришів, 15,81% – з Інтернет сайтів та телепередач.

Слід зазначити, що 62,70% здобувачів займається фізичними вправами лише на занятті з фізичного виховання. Тому воно і є провідною формою роботи зі створення позитивної мотивації до занять фізичною культурою. Так, 57,66% – респондентів цілком задоволені фізичним вихованням у вузі; 28,83% – інколи задоволені, 10,23% – не зовсім задоволені, 3,72% – в основному не задоволені.

Здобуваючи знання з теорії та методики фізичного виховання, опановуючи валеологічний аспект фізичної культури, здобувачі формують базові вміння та навички, необхідні для зміцнення свого здоров'я. Необхідною передумовою формування інтересу до занять з фізичного виховання є надання здобувачам можливості виявити свої здібності. Чим більш активними є методи навчання, тим легше зацікавити учасників занять (Марченко, 2008, с. 83).

Для збільшення інтересу здобувачів до розвитку власної фізичної культури важливе значення має залучення студентів і викладачів до різних програм, семінарів, навчальних курсів, під час яких розглядаються проблеми здоров'я, а також лекційних занять із цього фаху. Однак значного зміцнення здоров'я здобувачів досягти не можливо, якщо не розвивати у них мотивацію до рухової активності. Для цього необхідно подолати формальність занять з фізичного виховання у ЗВО. Важливо оптимізувати розклад занять, поліпшити побутові умови проживання здобувачів у гуртожитках, сприяти формуванню у них уявлення про здоровий спосіб життя і вдосконалювати методичне забезпечення навчального процесу з фізичного виховання (Павленко, 2010, с. 606)

Висновки. Для формування у здобувачів позитивної мотивації до занять з фізичного виховання необхідно з першого курсу прищеплювати сучасні погляди на роль фізичної культури у процесі становлення особистості; пропагувати фізичну культуру і спорт; стимулювати прагнення бути здоровим і потребу у фізичному самовдосконаленні. Також важливо скерувати здобувачів на опанування системою загальнотеоретичних, спеціальних і методичних знань із використанням фізичної культури у виховній роботі з подальшим їх використанням за фахом.

Мотивація до занять фізичним вихованням – це складний і багатогранний процес, який потребує системного підходу. Важливо не лише заохочувати студентів до активності, а й формувати у них глибоке усвідомлення цінності

здорового способу життя. Комплексне застосування психологічних, педагогічних і технологічних методів дозволяє досягти стійких результатів і сформувати в молоді звичку до регулярної фізичної активності.

Список використаних джерел

1. Канішевський С. М., Раєвський Р. Т. Умови, стан і перспективи розвитку фізичного виховання у ВУЗах України. *Теорія і практика фізичного виховання.* 2008. № 1. С. 139- 145.

2. Канюк С. Психологія мотивацій. Київ. Либідь, 2002. 304 с.

3. Куртова Г. Ю., Іванов Д. М. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність виховання сучасних дітей та молоді. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету.* 2008. Вип. 55. С. 168-170.

4. Литвиненко І. Причини безвідповідального відношення молоді до свого здоров'я. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація:* матеріали Міжнар. наук.-практ. конференції. Миколаїв: МДПУ, 2002. С. 173-179.

5. Марченко О. Формування фізичної культури студентів у процесі навчання у вищих навчальних закладах. *Теорія і практика фізичного виховання і спорту.* 2008. № 2. С. 83-84.

6. Павленко І. О., Бережна Л. І., Сидоренко О. Р. Формування у студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури. *Теорія і практика фізичного виховання.* 2010. № 1-2. Том 1. С. 605-610.

7. Черновський С. М., Хромочкін В. Підвищення працездатності майбутніх фахівців під впливом занять фізичною культурою. *Інтеграція науки і освіти: розвиток культурних і креативних індустрій.* Збірник наукових праць за результатами Всеукраїнської конференції, м. Київ, 10 травня 2022 р. За ред. А. М. Вергун та ін. Київ: КНУТД, 2022. С. 116-118. URL: https://er.knutd.edu.ua/handle/123456789/20763

8. Чухланцева Н. В., Шестерова Л. Є. Мотивація до занять фізичною культурою і складові професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів. *Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету (Педагогічні науки).* Бердянськ: БДПУ, 2007. № 3. С. 101-106.

СУЧАСНЕ ДОЗВІЛЛЯ: БАЛАНС МІЖ ВІДПОЧИНКОМ І САМОРОЗВИТКОМ

Шинкарьова Наталія Геннадіївна,
викладач кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.

Сучасні зарубіжні концепції дозвілля пропонують різні визначення цього поняття. Дослідники трактують його як символ прогресу та лібералізації (Дюмазедьє Ж., Проновост Ж., Сю Р.); соціальну цінність і необхідну умову всебічного розвитку особистості (Андерсен Н., О'Брайен Т., Картер М. Дж., Мелвін М. К., Рей С.); життєвий сенс і загальнолюдську цінність (Каплан М., Урден К.); джерело задоволення (Краус Р., Харінгтон М.); сучасне втілення свободи (Волпічеллі Д.); засіб компенсації (Майо Е., Фрідман Ж.); а також як діяльність, що здійснюється заради неї самої, без зовнішніх цілей (Келлі Дж.) (Петрова, 2005, с. 4).

Зміцненню позицій дозвілля у сучасних розвинутих суспільствах сприяє також споживання, яке нині виступає вирішальним чинником стилю життя людей і змісту їх дозвілля. Воно є також культурною категорією, оскільки люди надають дозвіллю великого значення. У багатьох культурах вільний час розглядають як позитивну цінність (свята, вільні від роботи дні підтримують релігія, традиції, звичаї) (Чаркіна, Задоя, 2022, с. 6).

У сучасному ритмі життя питання якісного дозвілля набуває особливого значення. З одного боку, кожна людина потребує відпочинку, щоб відновити сили, а з іншого – прагнення до саморозвитку стає ключовим аспектом особистісного зростання.

Занадто активний спосіб життя без якісного відпочинку призводить до перевтоми та зниження продуктивності. Водночас, надмірне дозвілля без корисних активностей може спричинити відчуття незадоволеності та втрати сенсу. Тому поєднання відпочинку і саморозвитку допомагає не лише підтримувати фізичне та ментальне здоров'я, а й досягати нових висот у різних сферах життя.

Поєднання відпочинку і саморозвитку є необхідною умовою гармонійного існування людини в сучасному суспільстві. Наукові дослідження в галузі нейропсихології та когнітивних наук підтверджують, що чергування періодів активної розумової діяльності з якісним відпочинком сприяє покращенню пам'яті, концентрації уваги та творчого мислення.

За даними досліджень Американської психологічної асоціації, регулярний

якісний відпочинок, включаючи сон, фізичну активність та медитацію, позитивно впливає на когнітивні здібності та зменшує рівень стресу. Дефіцит відпочинку може призвести до когнітивного виснаження та зниження продуктивності.

Згідно з теорією самодетермінації (Deci & Ryan, 1985), людина природно прагне до розвитку, автономії та компетентності. Безперервне навчання та вдосконалення власних навичок підвищує рівень задоволеності життям, сприяє формуванню впевненості в собі та допомагає адаптуватися до змінних умов середовища. Дослідження Гарвардської школи бізнесу також підтверджують, що особи, які поєднують саморозвиток із дозвіллям, демонструють вищий рівень життєвої задоволеності та психоемоційної стійкості (Тадеєва, 2012).

У межах теми дослідження було проаналізовано способи ефективної організації дозвілля (табл. 1).

Таблиця 1.

Способи ефективної організації дозвілля

Способ	Характеристика
Планування часу	Розподіл вільного часу між розслабленням і навчанням дозволяє отримати максимум користі. Наприклад, після напруженого робочого дня можна виділити час на читання книги або перегляд освітнього відео, а потім – на прогулянку чи відпочинок із близькими.
Поєднання приємного з корисним	Вивчення нової мови, спортивні тренування чи творчі заняття можуть приносити не лише задоволення, а й користь для особистого розвитку.
Відпочинок без почуття провини	Дозволяйте собі розслабитися, адже якісний відпочинок підвищує продуктивність. Наприклад, подорожі чи вихідні в природі заряджають енергією та сприяють кращому засвоєнню інформації.
Цифрова детоксикація	Обмеження часу, проведеного в соцмережах, дозволяє звільнити більше годин для саморозвитку або повноцінного відпочинку без інформаційного перевантаження.
Захоплення та хобі	Важливо знайти заняття, яке приносить задоволення та допомагає розвиватися, наприклад, малювання, музика, йога або кулінарія.

Сформовано автором

Баланс між відпочинком і саморозвитком – це ключ до гармонійного та наповненого життя. Головне – знаходити час для корисних занять, не забуваючи про необхідність розслаблення. Саме такий підхід дозволяє підтримувати енергію, досягати нових цілей, зберігати внутрішню гармонію.

Висновки. Оптимальний баланс між відпочинком і саморозвитком є важливим чинником підтримки фізичного, психоемоційного та когнітивного здоров'я людини. Наукові дослідження в галузі психології та нейробіології підтверджують, що чергування активної діяльності та періодів відновлення сприяє підвищенню продуктивності, зниженню рівня стресу та покращенню загального добробуту. Грамотно організоване дозвілля дозволяє не лише підтримувати енергетичний баланс організму, а й ефективніше засвоювати нові знання, розвивати творчі здібності та підвищувати якість життя. Важливо усвідомлено поєднувати час для інтелектуального зростання, фізичної активності та повноцінного відпочинку, що сприятиме довготривалому гармонійному розвитку особистості та її соціальній адаптації.

Список використаних джерел

1. Петрова І. В. Дозвілля в зарубіжних країнах: Підручник. К.: Кондор, 2005. 408 с. URL: https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php/203349/mod_resource/content/0/Навчальний%20посібник.pdf
2. Тадеєва Т. В. Теорія самодетермінації Дісі-Раяна і навчальна мотивація. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.* Тернопіль, 2012. № 3. С. 213-221. http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/2136
3. Чаркіна Т. Ю., Задоя В. О. Основи організації індустрії дозвілля: методичні рекомендації до практичних занять. Укр. держ. ун-т науки і технологій. Дніпро: УДУНТ, 2022. 42 с. URL: https://crust.ust.edu.ua/server/api/core/bitstreams/e6f4eeb9-cd2f-43d3-9ef6-3821aca9c91d/content
4. Шинкарьова О. Д., Отравенко О. В. Дозвіллєво-рекреаційна діяльність як складова здорового стилю життя студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Випуск 3 К (123) 20. С. 484-489. ISSN 2311-2220.
5. Шинкарьова О. Д. Формування готовності майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до організації дозвіллєво-рекреаційної діяльності. Дис. на здоб. ступ. док. філософ.: 01 – освіта /педагогіка за спеціальністю 015 – професійна освіта (за спеціалізаціями); спеціалізація – теорія і методика професійної освіти. ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2021. 320 с. URL: http://hdl.handle.net/123456789/7847
6. Шинкарьова О. Д., Шинкарьов С. І. Дозвіллєво-рекреаційна діяльність у фізичній культурі та спорті. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.* № 1 (360), квітень 2024. Видавничий дім «Гельветика». С. 53-59. https://doi.org/ 10.12958/2227-2844-2024-1(360)-53-59. URL: http://visnyk.luguniv.edu.ua/ index.php/vped/issue/view/44

ВИДИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЗЕЛЕНОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ

Шинкарьова Олена Дмитрівна,
доктор філософії з професійної освіти, доцент,
доцент кафедри олімпійського і професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.

Туризм, як одна з найприбутковіших сфер економіки, демонструє стрімке зростання протягом останніх десятиліть. Його динамічний розвиток за останні 50 років можна порівняти з масштабними змінами, що відбулися під час промислової революції.

Туризм відіграє важливу роль у працевлаштуванні населення: у малих країнах до 50% робочої сили безпосередньо або опосередковано задіяні в туристичній сфері, тоді як у промислово розвинених державах цей показник становить лише 5%. Крім того, туризм сприяє покращенню соціальної інфраструктури, стимулює економічний розвиток регіонів завдяки залученню інвестицій, підвищує рівень життя населення та позитивно впливає на екологічну ситуацію, забезпечуючи фінансування природоохоронних заходів. Розвиток цієї галузі стимулює покращення освітньої та медичної систем, сприяє впровадженню сучасних засобів комунікації та поширення інформації.

Туризм відіграє ключову роль у подальшому розвитку економіки України, оскільки країна є однією з лідерів у Європі за кількістю природних рекреаційних ресурсів. Відповідно до звіту Всесвітньої туристичної організації, у 2019 році Україну відвідали 14,8 млн туристів, що на 7,7% більше, ніж у 2018 році. Це підтверджує значний потенціал для залучення відвідувачів, зацікавлених у природних туристичних маршрутах, особливо враховуючи високий рівень розвитку екотуризму в країні. За оцінками Всесвітньої туристичної організації, екотуризм нині складає близько 10% від загального обсягу світового туристичного ринку (Замула, Кирилюк, 2023, с. 3).

В Україні термін «екотуризм» має широке значення та тлумачення, оскільки згідно з нормативними документами туристичної галузі, визначення обмежується ідентифікацією рекреаційної діяльності та не враховує регулювання туризму. Про це зазначено в Національній програмі розвитку туризму в Україні: «екотуризм – це відвідування екологічно чистих природних територій, заповідників, заказників і національних парків, які не зазнали змін внаслідок діяльності людини». Основою розвитку екотуризму в Україні є мережа природних територій, що охороняються (Замула, Кирилюк, 2023, с. 4).

Екотуризм, або зелений туризм, є однією з найбільш перспективних сфер туристичної галузі України. Він охоплює подорожі до природних локацій, спрямовані на збереження навколишнього середовища та активне залучення місцевих громад до туристичної діяльності.

Екологічний туризм – це вид відпочинку, що поєднує знайомство з природним та культурним середовищем із його збереженням. Маршрути таких подорожей проходять через національні парки, заповідні території, дикі ліси, степи, пустелі та гірські масиви, де туристи мають можливість досліджувати світ у гармонії з ним.

Зелений туризм розвивається у трьох основних напрямах.

✓ Активний відпочинок серед незайманої природи протягом коротких подорожей чи вікендів.

✓ Кемпінг – тимчасове проживання в наметах поблизу водойм із мінімальним використанням сучасних зручностей.

✓ Комфортний відпочинок у заміських котеджах, що дозволяє насолоджуватися природою з більшим рівнем комфорту.

Основний принцип екотуризму – дбайливе ставлення до довкілля. Туристи прагнуть мінімізувати свій вплив на природу, зберігаючи її у первозданному стані.

Зелений туризм в Україні має такі види (табл. 1).

Таблиця 1.

Види зеленого туризму в Україні

Вид	Характеристика
Сільський туризм	Відвідування сільських місцевостей, знайомство з традиційним укладом життя, участь у сільськогосподарських роботах та дегустація місцевих продуктів.
Екотуризм	Мандрівки до природних заповідників, національних парків, ботанічних садів з метою спостереження за дикою природою та мінімального впливу на екосистему.
Агротуризм	Різновид сільського туризму, що передбачає активну участь у веденні сільського господарства, зокрема у зборі врожаю, догляді за тваринами, виробництві еко-продукції.
Пригодницький туризм	Поєднання екологічних подорожей з активним відпочинком, таким як піший туризм, велопоходи, сплави річками та скелелазіння.
Релігійний та етнографічний туризм	Відвідування святих місць, етнографічних комплексів, участь у традиційних фестивалях та обрядах.

Особливостями зеленого туризму в Україні є розмаїття природних ресурсів, Україна має багатий ландшафт: Карпати, Полісся, узбережжя Чорного та Азовського морів, степові зони; доступність для туристів, багато регіонів України розвивають зелені маршрути та інфраструктуру для екотуризму; екологічна свідомість, все більше туристів обирають подорожі, що зменшують негативний вплив на природу; підтримка місцевих громад, зелений туризм сприяє економічному розвитку сільських територій через залучення туристів.

Завдяки великій кількості національних парків і заповідників, екотуризм в Україні пропонує широкий вибір напрямків. Вражаючі степові простори заповідника «Асканія-Нова», мальовничі водно-болотні угіддя Дунайського біосферного заповідника, кришталево чисті озера Шацького національного парку та величні гірські ландшафти Карпат – усе це відкриває унікальні можливості для мандрівників.

Тим, хто віддає перевагу природному туризму, також доступні безліч варіантів відпочинку. Сплави стрімкими річками, кемпінг, кінні прогулянки, велосипедні мандрівки – усе це дозволяє насолоджуватися дивовижними краєвидами. Серед найцікавіших локацій – Кінбурнська коса та Актівський каньйон у Миколаївській області, Олешківські піски та острів Джарилгач на Херсонщині, Коростишівський кар’єр у Житомирській області та мальовнича Бакота в Хмельницькій області.

Особливе місце серед туристичних напрямків займає відпочинок у Карпатах. Піший похід гірськими стежками – чудова можливість відірватися від міської метушні та зануритися в гармонію з природою. Крім того, цей регіон є ідеальним для сільського зеленого туризму, який особливо активно розвивається на заході України. Гостинні місцеві жителі приймають туристів у своїх садибах, знайомлять їх із традиційним сільським побутом, організовують екскурсії в ліс, розповідають про місцеву культуру та навчають давнім ремеслам, таким як лозоплетіння, гончарство та ткацтво.

Карпати – далеко не єдиний регіон, придатний для сільського туризму. В різних куточках України розташовані етнографічні комплекси, що відтворюють автентичну атмосферу українських сіл та пропонують різноманітні розваги: кінні прогулянки, ремісничі майстер-класи, захопливі екскурсії. Серед найцікавіших місць – «Зелені хутори Таврії» на Херсонщині, комплекс «Фрумушика-Нова» в Одеській області, «Українське село» під Києвом, етнопоселення «Старий Хутір» і «Хутір Гоголя» на Полтавщині, а також музейно-етнографічний комплекс «Дикий хутір» у Черкаській області. Відпочинок на природі – це чудова можливість відновити сили, надихнутися та повністю перезавантажитися.

Висновки. Зелений туризм в Україні – це можливість не лише відпочити серед природи, а й підтримати екологічні ініціативи та розвиток місцевих

громад. Популяризація цього виду відпочинку сприяє збереженню унікальних природних та культурних ресурсів країни.

Список використаних джерел

1. Екотуризм: 5 куточків України для «чистого» відпочинку. URL: https://travel.24tv.ua/ekoturizm-5-kutochkiv-ukrayini-dlya-chistogo-vidpochinku_n1872887
2. Екологічний туризм в Україні. URL: https://doba.ua/ukr/blog/ekologichniy-turizm-v-ukraini.html
3. Замула І. В., Кирилюк Д. Р. Розвиток екологічного туризму в Україні. *Економіка, управління та адміністрування*, № (2(104), 2023, С. 3-9. DOI: https://doi.org/10.26642/ema-2023-2(104)-3-9 URL: https://www.researchgate.net/publication/372933262_Rozvitok_ekologicnogo_turizmu_v_Ukraini
4. Початок туризму в Українських Карпатах. Туристичний притулок на полонині Гаджина. URL: https://kapnatu. blogspot.com/2017/10/1.html
5. Шинкарьова О. Д., Отравенко О. В. Дозвіллєво-рекреаційна діяльність як складова здорового стилю життя студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Випуск 3 К (123) 20. С. 484-489. ISSN 2311-2220. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/33006
6. Шинкарьова О. Д. Формування готовності майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до організації дозвіллєво-рекреаційної діяльності. Дис. на здоб. ступ. док. філософ.: 01 – освіта /педагогіка за спеціальністю 015 – професійна освіта (за спеціалізаціями); спеціалізація – теорія і методика професійної освіти. ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2021. 320 с. URL: http://hdl.handle.net/123456789/7847
7. Шинкарьова О. Д., Шинкарьов С. І. Дозвіллєво-рекреаційна діяльність у фізичній культурі та спорті. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* № 1 (360), квітень 2024. Видавничий дім «Гельветика». С. 53-59. DOI: https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1(360)-53-59. URL: http://visnyk.luguniv.edu.ua/index.php/vped/issue/view/44
8. Шинкарьова О. Д., Шинкарьова Н. Г. Дозвіллєво-рекреаційна діяльність як процес організованої активності людини. *Modern Movement of Science:* Proceedings of the 16th International Scientific and Practical Internet Conference, October 14-15, 2024. FOP Marenichenko V.V., Dnipro, Ukraine Pp. 438-440. URL: http://www.wayscience.com/wp-content/uploads/2024/10/ Conference-Proceedings-October-14-15-2024.pdf

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА РОЗВИТОК СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ПІДЛІТКІВ

Шинкарьова Олена Дмитрівна,
доктор філософії з професійної освіти, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Заліська Тетяна Михайлівна,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Формування основних фізичних якостей у підлітковому віці є одним із пріоритетних завдань системи фізичного виховання, оскільки саме в цей період закладаються фундаментальні основи фізичного здоров'я, витривалості, сили та загальної працездатності. Підлітковий вік характеризується інтенсивними морфофункціональними змінами в організмі, активним ростом і становленням опорно-рухового апарату, нервової та серцево-судинної систем, що створює сприятливі умови для розвитку силових якостей, зокрема силової витривалості (Крот, 2018; Мазуркевич, 2020).

Силова витривалість є однією з базових фізичних якостей, що визначає здатність організму протидіяти втомі при виконанні багаторазових м'язових скорочень або утриманні статичних позицій упродовж тривалого часу. Рівень розвитку цієї якості впливає на ефективність рухової діяльності, працездатність та загальний функціональний стан організму підлітків (Філін, 2019).

Сучасна практика фізичного виховання потребує оновлення методичних підходів до організації тренувального процесу, особливо в роботі з підлітками. Останніми роками все більшої популярності набувають фітнес-технології, які поєднують сучасні методики фізичної підготовки з використанням спеціалізованого обладнання, цифрових додатків, інтерактивних тренувальних платформ і нестандартних форм організації занять (Brown, 2020; Richards et al., 2021).

Фітнес-технології створюють умови для індивідуалізації тренувального процесу, підвищують мотивацію учнів, сприяють розвитку різних фізичних якостей, а також забезпечують інтеграцію елементів ігрової діяльності та самоконтролю.

Наукові дослідження (R. Thompson, 2019; J. Antonio, 2020) підтверджують ефективність застосування сучасних фітнес-програм для розвитку фізичних якостей у дітей та підлітків, зокрема силової витривалості. Однак у науковій літературі спостерігається недостатня увага до питання педагогічних умов та особливостей використання фітнес-технологій саме для розвитку силової витривалості в підлітковому віці.

Таким чином, актуальність теми дослідження зумовлена потребою в теоретичному обґрунтуванні й практичному впровадженні ефективних засобів розвитку силової витривалості підлітків із використанням сучасних фітнес-технологій.

Силова витривалість як фізична якість визначається здатністю м'язів виконувати багаторазові скорочення або утримувати статичне навантаження протягом тривалого часу без значного зниження працездатності. Формування цієї якості у підлітковому віці має свої фізіологічні особливості, пов'язані з процесами росту, становленням нервово-м'язового апарату та енергетичних систем організму (Мазуркевич, 2020).

Підлітковий вік характеризується високою пластичністю функціональних систем, що створює сприятливі умови для розвитку витривалості. Водночас недостатньо раціонально побудований тренувальний процес може призвести до перевантаження, негативного впливу на здоров'я або втрати мотивації до занять.

Сучасні фітнес-технології включають широкий спектр засобів, методик та форматів, серед яких можна виокремити:

Функціональні тренування (Functional Training) – комплекси вправ із власною вагою або з використанням нестандартного обладнання (гантелі, еспандери, медбол, TRX-петлі), спрямовані на одночасний розвиток силових якостей і витривалості.

HIIT (High-Intensity Interval Training) – високоінтенсивні інтервальні тренування, які поєднують періоди максимальної роботи та активного відпочинку, що дозволяє ефективно розвивати силову витривалість та аеробні можливості організму.

Кросфіт – комбінування вправ на силу, витривалість та координацію, що сприяє комплексному фізичному розвитку.

Віртуальні фітнес-програми та мобільні додатки – інтерактивні засоби, які підвищують мотивацію підлітків до занять, дозволяючи самостійно відслідковувати динаміку результатів та прогресу (Шинкарьова, 2022).

Застосування сучасних фітнес-технологій у роботі з підлітками має низку особливостей:

1. Мотиваційний аспект – використання нестандартних вправ, інтерактивних платформ та ігрових елементів сприяє підвищенню

зацікавленості та активної участі підлітків у тренувальному процесі.

2. Індивідуалізація навантаження – можливість коригувати інтенсивність та обсяг вправ відповідно до рівня підготовленості та функціональних можливостей учнів.

3. Комплексний розвиток фізичних якостей – поєднання вправ на силу, витривалість, координацію, швидкість, що сприяє гармонійному фізичному розвитку.

4. Позитивний вплив на психоемоційний стан – заняття у форматі фітнесу сприяють зниженню рівня стресу, формуванню навичок командної взаємодії, розвитку самодисципліни.

Висновки. Аналіз теоретичних джерел та практичного досвіду застосування сучасних фітнес-технологій дозволяє зробити висновок, що їх цілеспрямоване використання сприяє ефективному розвитку силової витривалості підлітків. Інноваційні методики дозволяють враховувати вікові особливості дітей, індивідуальний рівень фізичної підготовленості та мотиваційні потреби, що забезпечує високий рівень залученості учнів до тренувального процесу.

Водночас для досягнення максимального ефекту необхідно дотримуватися принципів системності, поступовості, індивідуалізації та наукової обґрунтованості тренувальних навантажень. Подальші дослідження доцільно спрямувати на розробку авторських програм розвитку силової витривалості підлітків із використанням фітнес-технологій та вивчення їх впливу на інші компоненти фізичного розвитку та психоемоційного стану.

Список використаних джерел

1. Крот М. Д. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. Київ: Ліра-К, 2018. 312 с.

2. Мазуркевич І. М. Розвиток основних фізичних якостей учнів підліткового віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* 2020. Вип. 10. С. 215-222.

3. Філін М. П. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Харків: ХДАФК, 2019. 276 с.

4. Шинкарьова О. Д. Сучасні тенденції підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до діяльності у сфері фітнесу. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* Вид-во ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка», № 3 (351), 2022. С. 89-99. DOI: https://doi.org/10.12958/2227-2844-2022-3(351)-89-99. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlup_2022_3_10

5. Шинкарьова О. Д. Методика викладання сучасних фітнес-технологій. Навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спец.

«017 Фізична культура і спорт». Полтава: Видавництво Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2022. 106 с. URL: http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9477

6. Шинкарьова О. Д., Шинкарьова Н. Г. Удосконалення рівня фізичних якостей дівчат 16-17 років засобами фітнес-технологій. *PrOsvita. Педагогічний науковий журнал.* №1 (вересень, 2024). ТОВ «УКРЛОГОС Груп». С. 52-62. DOI: https://doi.org/10.36074/PrOsvita.issue1.005. URL: https://www.prosvita.in.ua/index.php/journal/issue/view/issue1/2

7. Antonio, J., Stout, J. Essentials of Strength Training and Conditioning. 4th ed. Champaign: Human Kinetics, 2020. 752 p.

8. Brown, T. Fitness Programming and Youth Physical Development. London: Routledge, 2020. 228 p.

9. Richards, K., Killian, C., Ivy, J. Fostering Physical Fitness in Adolescents: An Innovative Approach. *Journal of Physical Education and Sport.* 2021. Vol. 21, No. 3. Pp. 1145-1152.

10. Thompson, R. Worldwide Survey of Fitness Trends for 2019: The CREP Edition. ACSM's Health & Fitness Journal. 2019. Vol. 23, No. 6. P. 10-18.

НЕТРАДИЦІЙНІ ВИДИ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ: СУЧАСНІ ТРЕНДИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

Школа Олена Миколаївна,
кандидат педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради, м. Харків, Україна.

Шинкарьова Олена Дмитрівна,
доктор філософії з професійної освіти, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.

У XXI столітті фітнес із простої фізичної активності перетворився на багатогранне соціокультурне явище, що інтегрує технології, психологію, мистецтво, медицину, екологічну свідомість та ігрові практики. Попит на нові форми тренувань стимулюється не лише потребою у здоров'ї та фізичній активності, а й прагненням до самовираження, відчуття залученості, творчості та зручності. Індивідуалізація підходів до тренувального процесу, розвиток цифрових платформ і швидкий обмін інформацією створили сприятливі умови для впровадження нетрадиційних фітнес-технологій, які стають усе більш популярними серед різних вікових і соціальних груп населення.

У сучасному світі, де здоровий спосіб життя та фізична активність набувають все більшої значущості, проблема мотивації до занять фізичною культурою та спортом стає надзвичайно актуальною. Адже незважаючи на численні переваги регулярної фізичної активності, більшість населення, особливо молодь та підлітки, виявляють недостатню мотивацію до систематичних занять. Саме в цьому контексті гейміфікація може стати інноваційним підходом, що значно підвищить рівень мотивації та, як наслідок залученості та зацікавленості у фізичній культурі та спорті (Іванюк, Бондар, 2024).

Феномен нетрадиційних фітнес-форм проявляється у тенденціях до гейміфікації фізичної активності, використання віртуальної та доповненої реальності, поєднання рухової діяльності з елементами мистецтва, музики, взаємодії з природою або фінансової мотивації. Такі практики не лише підтримують фізичне здоров'я, але й сприяють гармонійному розвитку особистості, знижують рівень стресу, формують позитивну мотивацію до

здорового способу життя (Kraemer, Ratamess, 2004).

Водночас наукова рефлексія щодо цих новітніх явищ у сфері фітнесу все ще залишається недостатньо розвиненою, а їх вплив на людину та суспільство потребує глибшого аналізу та класифікації. Саме тому дослідження нетрадиційних фітнес-технологій є важливим напрямом сучасної педагогіки, фізичної культури та рекреації.

Сучасна наукова література розглядає фітнес не лише як систему вправ, спрямовану на покращення фізичної форми, а як цілісне соціокультурне явище, що інтегрує інноваційні технології, індивідуальні потреби та тенденції постіндустріального суспільства. У працях провідних дослідників фітнес-технології трактується як комплекс технічних, програмних і методичних рішень, орієнтованих на підвищення ефективності фізичних тренувань та мотивації до рухової активності (Swan, 2012).

До традиційних фітнес-технологій належать мобільні застосунки для тренувань, фітнес-трекери, відеоінструкції, інтернет-платформи для онлайн-занять. Вони здебільшого ґрунтуються на алгоритмах моніторингу базових фізіологічних показників і забезпечують користувача рекомендаціями щодо рівня фізичного навантаження, відпочинку та харчування.

На відміну від них, нетрадиційні фітнес-технології вирізняються глибшою інтеграцією з іншими сферами діяльності людини – іграми, мистецтвом, екологією, психотерапією, віртуальною реальністю тощо. Вони формують нові підходи до організації тренувального процесу: індивідуалізовані, адаптивні, з високим ступенем сенсорного занурення. Ключовими ознаками таких технологій є міждисциплінарність, емоційно-естетична привабливість, гейміфікація, а також використання даних про фізіологічний та психоемоційний стан користувача в режимі реального часу (Lieberman, 2021).

У контексті дослідження здійснено аналіз нетрадиційних видів фітнес-технологій (табл. 1).

Розгляд нетрадиційних фітнес-технологій як предмета наукового аналізу відкриває перспективи для оновлення змісту рекреаційної діяльності, освітніх програм з фізичного виховання та формування інноваційної моделі здоров’язбереження. креативністю, мультисенсорністю, міждисциплінарністю та високим рівнем індивідуалізації впливу.

Нетрадиційні фітнес-технології мають високий потенціал для включення до освітніх програм із фізичного виховання, оздоровчих та рекреаційних заходів, особливо в умовах цифровізації суспільства. Їхнє впровадження вимагає адаптації навчально-методичних матеріалів, підготовки фахівців нової генерації, формування позитивної мотивації до фізичної активності.

Нетрадиційні фітнес-технології є віддзеркаленням сучасних тенденцій у

фізичній культурі, де ключовими стають індивідуалізація, інтерактивність, міждисциплінарність. Вони сприяють не лише фізичному розвитку, а й психоемоційному, соціальному та культурному становленню особистості.

Таблиця 1

Нетрадиційні види фітнес-технологій

Вид	Характеристика
NeuroFit	Поєднує фізичну активність з тренуванням когнітивних функцій. Приклади: вправи на координацію з нейростимуляцією (Halo Neuroscience), рухливі ігри на розвиток уваги та пам'яті.
EcoFit	Фізична активність з екологічним сенсом. Приклад – плоггінг (біг із прибиранням сміття), йога в природних ландшафтах, тренування з участю в екопроєктах.
MetaFit/ VR-фітнес	Віртуальні тренування у метавсесвітах (Supernatural, FitXR, Les Mills XR Bodycombat). Переваги – ефект занурення, соціальна взаємодія, висока мотивація.
ArtFit	Інтеграція руху та творчості: йога з малюванням, танцювальні перформанси, фітнес-театр. Позитивно впливає на психоемоційний стан та самовираження особистості.
FitGaming	Гейміфікований фітнес: тренування у формі ігрового процесу (Zombies, Run!, Ring Fit Adventure, Just Dance). Підвищує мотивацію до рухової активності через ігрову динаміку.
BioFit/FitHacking	Індивідуалізовані програми тренувань на основі біомаркерів, даних про сон, стрес, рівень глюкози тощо (наприклад, WHOOP, Oura Ring). Фокус – оптимізація навантаження й запобігання перенапруженню.
SoundFit/VibroFit	Застосування вібрацій та звукових частот для підвищення ефективності тренувань. Використовується в реабілітації, а також як елемент body-mind практик.
NFT/ Web3-фітнес	Тренування, що монетизуються – користувачі отримують винагороду у вигляді токенів (Stepn, Sweat Economy). Мотивує до систематичної активності.

Сформовано авторами

Різноманіття форм, що охоплюють віртуальні платформи, гейміфікацію, мистецтво, екологію та біометричні технології, відкриває нові можливості для реалізації особистісно орієнтованого та мотивуючого тренувального процесу. Застосування таких технологій дозволяє адаптувати навантаження до індивідуальних потреб, підвищити зацікавленість до рухової активності та інтегрувати фітнес у повсякденне життя різних соціальних груп, включаючи

молодь, осіб з інвалідністю, людей старшого віку тощо (Іванюк, Бондар, 2024).

Нетрадиційні фітнес-технології потребують ґрунтовної наукової і методичної розробки, а також підготовки фахівців, які володітимуть цифровою, комунікативною та креативною компетентностями. Перспективним є впровадження таких технологій у навчальні курси з фізичної культури, тренерсько-педагогічної діяльності, рекреаційної роботи та здоров'язбереження.

Висновки. Таким чином, нетрадиційні фітнес-підходи не є тимчасовою модою, а логічною відповіддю на виклики часу, які поєднують інновації, комфорт, ефективність і задоволення від руху.Нетрадиційні фітнес-технології є віддзеркаленням сучасних тенденцій у фізичній культурі, де ключовими стають індивідуалізація, інтерактивність, міждисциплінарність. Вони сприяють не лише фізичному розвитку, а й психоемоційному, соціальному та культурному становленню особистості.

Список використаних джерел

1. Іванюк, П., & Бондар, А. (2024). Гейміфікація, як ефективний інструмент мотивації у сфері фізичної культури та спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (7(180), 59-64. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).12

2. Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of resistance training: progression and exercise prescription. *Medicine and science in sports and exercise*, 36(4), 674-688.

3. Kononets N., Zhamardiy V., Shkola O. Vdovych S., Kyzim P., Batieieva N., Vasylenko O. (2021). Formation of health saving competence of future fitness trainers through theintensification of their research work *Journal for Educators, Teachers and Trainers.* 2021. Pp. 80-89. DOI: https://doi.org10.47750/jett.2021.12.04.011 URL: https://jett.labosfor.com/

4. Olena Otravenko, Olena Shkola, Olena Shynkarova, Valeriy Zhamardiy, Oleksandr lyvatskyi, Dmytro Pelypas (2021). Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers.* JETT. Vol. 12(3). S. 146-154. Vol. 12 (3); ISSN: 1989-9572146 DOI: https://doi.org/10.47750/jett.2021.12.03.014. URL: https://jett.labosfor.com/

5. Swan, M. (2012). Health 2050: The Realization of Personalized Medicine through Crowdsourcing, the Quantified Self and the Participatory Biocitizen. *Journal of Personalized Medicine*, 2(3), 93-118.

6. Lieberman, D. E. (2021). Exercised: Why Something We Never Evolved to Do Is Healthy and Rewarding. *Pantheon.*

7. Mazeas, A., Duclos, M., Pereira, B., & Chalabaev, A. (2022). Evaluating the effectiveness of gamification on physical activity: systematic review

and meta-analysis of randomized controlled trials. Journal of Medical Internet Research, 24(1), e26779.

8. Majed, H., & Richard, S. (2023). Gamification in physical activity: State-of-the-art. International Journal of Advanced Computer Science and Applications, 14(10), 105-113

9. WHOOP. URL: https://www.whoop.com/

10. Supernatural VR.URL: https://www.getsupernatural.com/

11. Stepn. URL: https://stepn.com/

Наукове видання

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ:
СУЧАСНІ АСПЕКТИ ТА ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ

Збірник матеріалів
VI Регіональної науково-практичної інтернет-конференції з Всеукраїнською участю
(Полтава, Україна, 7 травня 2025 року)

Відповідальні за випуск:
Олена Дмитрівна ШИНКАРЬОВА
Сергій Іванович ШИНКАРЬОВ

Оригінал-макет
Олена Дмитрівна ШИНКАРЬОВА

Матеріали конференції відтворені з авторських оригіналів.
За достовірність представлених матеріалів
відповідальність несуть автори

Здано до склад. 12.05.2025 р. Підп. до друку 12.05.2025 р.
Формат 60x84 1/8. Папір офсет. Гарнітура Times New Roman.
Друк ризографічний. Ум. друк. арк. 19,5. Наклад 100 прим. Зам. № 425.

Видавець і виготовлювач
Видавництво Державного закладу
«Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
Юридична адреса: пл. Гоголя, 1, м. Старобільськ, 92703
Фактична адреса: вул. Коваля, 3, м. Полтава, 36000
e-mail: luguniv.info.edu@gmail.com
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3459 від 09.04.2009 р