

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЗ «ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА»

Факультет охорони здоров'я і спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

Андрієць Павло Ігорович

ВИКОРИСТАННЯ БОДІБІЛДІНГУ ЯК ЗАСОБУ ПІДВИЩЕННЯ
РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ФАХОВОЇ
ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

Кваліфікаційна робота
за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
другого (магістерського) рівня вищої освіти

Особистий підпис –



Павло АНДРІЄЦЬ

Науковий керівник –
к.п.н., доцент



Олександр ЛИВАЦЬКИЙ

Зав. кафедри –
к.п.н., доцент



Олена ОТРАВЕНКО

Лубни – 2026 р.

ЗМІСТ

Вступ.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ВПРОВАДЖЕННЯ БОДІБІЛДИНГУ В ПРАКТИКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ.....	8
1.1. Теоретико–методичні засади бодібілдингу як складової фізичної культури.....	8
1.2. Вікові та психолого–педагогічні характеристики студентів у системі фахової передвищої освіти.....	14
1.3. Спрямованість та функціональні завдання фізичної підготовки здобувачів освіти у закладах ЗФПО.....	23
Висновки до першого розділу.....	35
РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ БОДІБІЛДИНГУ У ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ ЗДОБУВАЧІВ ЗФПО.....	37
2.1. Педагогічні умови та методичні засади навчання бодібілдингу студентської молоді.....	37
2.2. Організаційно–методична система занять з бодібілдингу в навчальному плані коледжу.....	48
2.3. Технологічні особливості побудови тренувального процесу з бодібілдингу серед студентів.....	73
Висновки до другого розділу.....	81
Висновки.....	83
Список використаних джерел.....	85

АНОТАЦІЯ

Андрієць П. І. Використання бодібілдингу як засобу підвищення рівня фізичної підготовки здобувачів фахової передвищої освіти. – Кваліфікаційна магістерська робота за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура). ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Лубни, 2026.

Магістерську роботу присвячено обґрунтуванню ефективності використання засобів бодібілдингу у процесі фізичного виховання здобувачів фахової передвищої освіти. У роботі проаналізовано психолого–педагогічні та вікові особливості студентів, визначено доцільність застосування силових навантажень для підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості.

Розкрито методичні аспекти організації тренувального процесу, зокрема дотримання повної амплітуди рухів, синхронізацію дихання та використання методу «усіченої піраміди». Наукова новизна полягає в уточненні впливу систематичних занять бодібілдингом на показники фізичної підготовленості та в розробці методичних підходів до впровадження силових вправ у навчальний процес.

Практичне значення результатів дослідження полягає у можливості їх використання в освітньому процесі закладів фахової передвищої освіти та під час розробки навчально–методичних матеріалів з фізичного виховання.

Ключові слова: бодібілдинг, туризм, фізична підготовка, здобувачі фахової передвищої освіти, ЗФПО, силові вправи, методика фізичного виховання.

ABSTRACT

Andriiets P. I. Use of Bodybuilding as a Means of Increasing the Level of Physical Training of Professional Pre-higher Education Students. – Qualification Master’s Thesis in Specialty 014.11 Secondary Education (Physical Education). SI «Luhansk Taras Shevchenko National University», Lubny, 2026.

The master’s thesis is devoted to justifying the effectiveness of using bodybuilding means in the process of physical education of professional pre–higher education students. The study analyzes the psycho–pedagogical and age characteristics of students and determines the feasibility of using strength loads to increase the level of their physical fitness.

The methodical aspects of organizing the training process are revealed, in particular, maintaining a full range of motion, synchronization of breathing, and the use of the «truncated pyramid» method. The scientific novelty lies in clarifying the influence of systematic bodybuilding classes on physical fitness indicators and in the development of methodical approaches to the introduction of strength exercises into the educational process.

The practical significance of the research results lies in the possibility of their use in the educational process of professional pre–higher education institutions and during the development of educational–methodical materials on physical education.

Keywords: bodybuilding, physical training, professional pre–higher education students, vocational colleges, strength exercises, physical education methodology.

ВСТУП

У сучасних умовах фізична підготовка молоді набуває особливого значення, адже малорухливий спосіб життя, зумовлений глобальними процесами інформатизації, суттєво впливає на стан здоров'я населення. Серед найбільш вразливих категорій опинилися здобувачі фахової передвищої освіти, які є важливою частиною майбутнього кадрового потенціалу держави. Збереження й укріплення їхнього фізичного стану – один із пріоритетів освітньої та оздоровчої діяльності закладів освіти.

Згідно з сучасною науковою думкою, фізична підготовка здобувачів освіти розглядається крізь призму різних теоретичних і практичних підходів. У наукових працях приділяється увага організації професійно-прикладної підготовки (Ю. Арештів, І. Бейгул, Л. Пилипей та ін.), методиці фізичного виховання (Т. Круцевич, В. Білогур, Б. Шиян), а також шляхам вдосконалення фізичної активності студентської молоді в умовах закладів освіти (Г. Грибан, В. Жолдак, С. Ніколаєв, Н. Семенова, О. Сініцина та ін.).

Особливу увагу науковців також привертають питання, пов'язані з впровадженням у практику фізичного виховання елементів силового тренінгу, зокрема культуризму та бодіблдингу. Розробкам у цьому напрямі присвячено праці вітчизняних і зарубіжних дослідників: В. Платонова, Д. Вейдера, О. Борисової, Б. Вейдера, В. Джима, А. Хабарова, А. Соболенка, Т. Яворської, В. Пугача, А. Ведмедюка та ін.

Фізичне виховання здобувачів фахової передвищої освіти охоплює такі організаційні форми, як заняття з фізичної культури, активний відпочинок під час навчального процесу, самостійні форми рухової активності, а також оздоровчі процедури. У цьому контексті культуризм розглядається як ефективний напрям силової підготовки, що позитивно впливає на загальний рівень фізичного стану та формує мотивацію до здорового способу життя.

Зважаючи на актуальність проблеми, темою цієї кваліфікаційної магістерської роботи обрано: **«Використання бодіблдингу як засобу**

підвищення рівня фізичної підготовки здобувачів фахової передвищої освіти».

Мета дослідження. Визначити ефективність занять бодіблінгом як засобу підвищення рівня фізичної підготовки здобувачів фахової передвищої освіти.

Об'єкт дослідження. Процес фізичної підготовки здобувачів фахової передвищої освіти.

Предмет дослідження. Застосування занять бодіблінгом у підвищенні рівня фізичної підготовленості здобувачів фахової передвищої освіти.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові джерела з проблеми дослідження.
2. Охарактеризувати теоретичні засади використання бодіблінгу у фізичній підготовці.
3. Визначити практичні аспекти застосування бодіблінгу для підвищення фізичної підготовленості здобувачів фахової передвищої освіти.
4. Розробити модель системної роботи з використанням елементів бодіблінгу в освітньому процесі.

Гіпотеза дослідження. Систематичне залучення здобувачів фахової передвищої освіти до занять бодіблінгом позитивно впливає на рівень їх фізичної підготовки та загальний стан здоров'я.

Методи дослідження:

- *теоретичні* – аналіз, порівняння, узагальнення наукових джерел із проблематики дослідження;
- *емпіричні* – вивчення досвіду викладання культуризму, спостереження, бесіди, анкетування.

Методологічна основа – філософські положення системного підходу, діалектичні закони розвитку та взаємозв'язку, логічні категорії аналізу явищ.

Етапи дослідження:

1. теоретико-аналітичний – вивчення літератури, постановка мети, формулювання завдань, гіпотези;
2. теоретичне обґрунтування ефективності занять бодібілдингом;
3. практичне дослідження, систематизація результатів, формулювання висновків.

Наукова новизна. Уточнено вплив систематичних занять бодібілдингом на показники фізичної підготовленості здобувачів фахової передвищої освіти. Розроблено методичні підходи до впровадження вправ бодібілдингу у процес фізичного виховання.

Практичне значення. Матеріали дослідження можуть бути використані для розробки навчально-методичних посібників, спецкурсів, інструктивних рекомендацій для викладачів та студентів закладів фахової передвищої освіти.

Структура роботи:

Магістерське дослідження складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел. Загальна кількість: 96 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ВПРОВАДЖЕННЯ БОДІБІЛДИНГУ В ПРАКТИКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1. Теоретико–методичні засади бодібілдингу як складової фізичної культури

Бодібілдинг, або культуризм, є специфічною формою фізичного тренування, яка вирішує естетичні, оздоровчі та спортивні завдання. Згідно з визначенням Спортивного комітету України, бодібілдинг – це система фізичних вправ і принципів тренування, спрямованих на гармонійний розвиток м'язової маси, рельєфу тіла та функціональних показників фізичної підготовленості [74-81]. У контексті фізичної культури його також називають культурою тіла, що підкреслює не лише зовнішні, а й внутрішні зміни особистості, зокрема розвиток сили волі, самодисципліни та цілеспрямованості [4].

Сучасне трактування поняття культуризму, яке подає електронна енциклопедія «Вікіпедія», визначає його як систему спеціально дібраних вправ, спрямованих на гармонійний розвиток людського тіла, зокрема нарощування м'язової маси, формування чітко окресленого м'язового рельєфу, контроль над відсотком жирової тканини, а також удосконалення сили і витривалості організму [24].

Історично, осіб, які активно займалися розвитком фізичних якостей через систематичні тренування, називали атлетами. У сучасних реаліях ці спортсмени отримали назву культуристи або бодібілдери.

Для нашого дослідження важливими є наукові й професійні інтерпретації поняття культуризму. Наприклад, Н. Олійник, О. Дуржинська та В. Рудницький пояснюють: бодібілдинг (англ. *bodybuilding*, що в перекладі означає «побудова тіла»), відомий також як культуризм (фр. *culturisme* – культура тіла), – це спортивна дисципліна, головна мета якої полягає в

моделюванні тілобудови шляхом збільшення м'язової маси та зменшення жирових відкладень. Основу тренувального процесу складає робота з обтяженням (зокрема підняття ваг), грамотно підібраний раціон харчування, а також, у професійному спорті, – можливе застосування спеціальних засобів для анаболічної підтримки. Кінцевий результат – це не лише атлетичний вигляд, а й поліпшене самопочуття, психологічна стабільність, сила волі та прагнення до перемоги [46].

Схожі визначення можна знайти й у профільних спортивних джерелах. Наприклад, у матеріалах колективної монографії «Корекція тілобудови людини в процесі занять фізичними вправами» за науковою редакцією А. Альошиної зазначено, що культуризм – це система фізичних вправ із використанням обтяжень, спрямована на стимуляцію росту м'язів, покращення тонусу тіла, яка поєднується з висококалорійним і, водночас, збалансованим білковим харчуванням [20].

З урахуванням схожості наведених трактувань, ми вважаємо можливим використання термінів «культуризм» і «бодібілдинг» як синонімів у межах нашого дослідження.

Доцільно також дати означення таких понять, як «бодібілдер» або «культурист». Це – це особа, яка займається бодібілдингом. Окремо виділяють змагальний бодібілдинг, де учасники демонструють обов'язкові пози, презентуючи рівень розвитку мускулатури, симетрію тіла, естетичну гармонію та загальний зовнішній вигляд [40].

Культуризм ґрунтується на філософії гармонійного розвитку особистості. Водночас, варто враховувати, що професійний спорт (як і культуризм, так і інші дисципліни) вимагає максимальної самовіддачі та орієнтації на результат. Часто гаслом спортсмена є – досягти мети за будь-яку ціну. Через це в суспільстві сформувався стереотип, що бодібілдинг – це лише нарощування м'язової маси без особливої користі. Однак за ефектною фізичною формою стоїть величезна праця, дисципліна, знання і мотивація.

Головною метою занять бодібілдингом є не лише технічне вдосконалення, а передусім – зміцнення здоров'я, розвиток морально-вольових якостей та фізичних здібностей: сили, спритності, витривалості, швидкості. У результаті – досягнення високих результатів у конкретному виді спорту [75].

Успішне впровадження культуризму в систему фізичної підготовки потребує дотримання певних принципів.

У науковій літературі, зокрема в «Словнику української мови», під терміном «принцип» розуміють вихідну, основоположну ідею або правило, яке лежить в основі побудови системи, теорії, наряду чи явища. А також – спосіб реалізації, організації певного процесу [64].

У навчально-тренувальному процесі принципи поділяються на дві основні групи.

1. Загально-дидактичні, притаманні будь-якому освітньому процесу: наочність, послідовність, зрозумілість, активність, свідомість, індивідуальний підхід, системність.

2. Специфічні принципи спортивного тренування, які враховують взаємозв'язок між фізичними навантаженнями та реакцією організму, а також узгодженість між складовими частинами підготовки. До них належать:

- орієнтація на найвищі досягнення;
- прогресуюча спеціалізація;
- поєднання загальної та спеціальної підготовки;
- неперервність процесу;
- взаємодія між етапами підвищення навантажень;
- хвилеподібна зміна навантажень;
- циклічність;
- оптимізація;
- індивідуалізація;
- внутрішня мотивація спортсмена [25].

Ці принципи є універсальними для всієї спортивної підготовки, проте саме принципи *систематичності тренувань і послідовності збільшення навантаження* є ключовими в культуризмі, оскільки сприяють поступовому розвитку м'язової маси та витривалості без перевантаження організму. Саме на них спирається методологія тренування в бодібілдингу як засобі оздоровлення і гармонійного фізичного розвитку особистості.

Перші прояви культуризму зустрічаються ще в античні часи. У Стародавній Греції розвиток тіла вважався ознакою освіченості, а участь в Олімпійських іграх – найвищим проявом фізичного вдосконалення. В сучасному вигляді бодібілдинг сформувався в ХІХ столітті на основі циркових виступів та важкої атлетики. У другій половині ХХ століття цей напрямок набув великої популярності завдяки таким легендарним постатям, як Арнольд Шварценеггер, Ларрі Скотт та інші [2, 26, 50] .

Бодібілдинг як вид спорту класифікується як неолімпійська дисципліна, однак офіційно визнаний в Україні. Регламентом його розвитку займається Федерація бодібілдингу і фітнесу України. Вона проводить регулярні змагання на національному та міжнародному рівнях, а також сприяє популяризації цього виду фізичної культури серед молоді та студентства.

У широкому розумінні бодібілдинг – це не лише підняття обтяжень, а й комплексний підхід до оздоровлення організму. Він включає: спеціальні програми тренувань, дієтичне харчування, режим дня, контроль за показниками фізіологічного стану, а також формування позитивного психоемоційного настрою. Особливо це актуально у підготовці здобувачів фахової передвищої освіти, де важливо не тільки сформувати фізичну витривалість і силу, а й забезпечити психічну стабільність у періоди підвищеного навчального навантаження [66].

Сутність культуризму добре передає термін «тілобудування» (англ. *bodybuilding*), що відображає філософію свідомого самовдосконалення. Як зазначає О. Бондаренко, культуризм – це вид спорту, основна мета якого полягає у гармонійному розвитку всіх м'язових груп, досягненні високих

показників фізичної працездатності та естетичної досконалості тіла. Ці цілі реалізуються шляхом систематичних тренувань з обтяженнями, контролю харчування, відпочинку та, у деяких випадках, застосування спортивного харчування [5].

На сьогоднішній день культуризм (бодібілдинг) сформував досить розгалужену систему різновидів, які класифікуються за різними критеріями. Відповідно до однієї з класифікацій, розрізняють такі основні напрями:

- пляжний культуризм;
- аматорський (любительський) культуризм;
- класичний культуризм.

Інша класифікаційна система є більш деталізованою і включає:

- аматорський бодібілдинг;
- професійний бодібілдинг;
- натуральний бодібілдинг;
- жіночий бодібілдинг;
- класичний бодібілдинг [44].

На нашу думку, друга класифікація є більш повною та точно відображає сучасний стан і тенденції розвитку бодібілдингу. Нижче розглянемо особливості кожного різновиду бодібілдингу.

Аматорський бодібілдинг – це найпоширеніша форма участі у цьому виді спорту, охоплює змагання на різних рівнях: від локальних чемпіонатів у тренажерних залах до світових першостей. WABBA – Всесвітня аматорська асоціація бодібілдингу – була заснована у 1975 році відомим бодібілдером, багаторазовим чемпіоном і суперником Арнольда Шварценеггера, Сержем Нубретом, невдовзі після турніру «Містер Олімпія». Відтоді організація перетворилася на одну з провідних міжнародних федерацій у сфері бодібілдингу. Переможці престижних змагань, таких як чемпіонат світу, іноді отримують можливість перейти до професійного рівня, здобувши відповідну ліцензію. Аматорський бодібілдинг є ідеальним вибором для тих, хто прагне підтримувати здоров'я, фізичну форму, а також відчувати позитивні емоції від

тренувального процесу. На відміну від професійного спорту, аматорські тренування менш інтенсивні та не передбачають використання фармакологічної підтримки [76].

Професійний бодібілдинг передбачає участь у змаганнях найвищого рівня, таких як «Арнольд Класік» або «Містер Олімпія». Участь у таких турнірах можлива лише за наявності професійної ліцензії, що видається після перемоги в кваліфікаційних змаганнях. Професійний культуризм є важким фізичним і психологічним випробуванням, що потребує максимальної самовіддачі [65].

Натуральний бодібілдинг – це напрям, який категорично відмовляється від вживання стероїдів і допінгу. Його філософія базується на досягненні результатів шляхом природних тренувань, збалансованого харчування та дисципліни. Такий вид бодібілдингу пропагують численні організації, серед яких – INBA, NANBF, INBFF тощо. Мета натурального культуризму – це не лише спортивні досягнення, а й збереження здоров'я та довголіття спортсменів [там само].

Жіночий бодібілдинг сьогодні посідає гідне місце серед різновидів культуризму. Уперше жіночий чемпіонат з бодібілдингу відбувся у США в 1978 році, а вже в 1980 році був проведений конкурс «Міс Олімпія». Відтоді популярність жіночого бодібілдингу зростає, і дедалі більше жінок обирають цей шлях для досягнення ідеального фізичного вигляду та впевненості у собі [там само].

Класичний бодібілдинг відрізняється від традиційного змаганнями у росто-вагових категоріях, що забезпечує більш гармонійний підхід до побудови тіла. Суддівство включає три етапи: обов'язкові пози, довільне позування та фінальний виступ. Такий формат спрямований на розвиток естетичного, симетричного тіла без надмірної м'язової маси [там само].

Серед різновидів класичного бодібілдингу окрему увагу заслуговує чоловічий класичний культуризм. Цей напрям був офіційно визнаний IFBB у 2005 році. Його обирають чоловіки, які прагнуть зберегти спортивну,

підтягнуту статуру без надмірної гіпертрофії м'язів.

Пляжний бодібілдинг став своєрідною альтернативою класичному. Він орієнтований на естетику тіла, не передбачаючи надмірного м'язового об'єму. Спортсмени виступають у шортах, без гриму та олії, а судді оцінюють рельєфність, гармонійність та загальний вигляд тіла. Цей різновид має чималу популярність серед молоді, адже поєднує фітнес, здоров'я та естетику [68].

Таким чином, сучасний культуризм охоплює широкий спектр напрямів, кожен з яких орієнтований на певну аудиторію та має свою унікальну філософію і мету. Незалежно від виду, бодібілдинг сприяє не лише вдосконаленню фізичної форми, а й формуванню наполегливості, самодисципліни, впевненості у собі. Він несе в собі ідею гармонійного розвитку тіла й духу, об'єднуючи фізичну культуру, медичну науку, дієтологію та соціальну взаємодію. Заняття бодібілдингом можуть не лише змінити зовнішність, а й позитивно вплинути на психологічний стан, стати шляхом до особистого росту та самореалізації.

1.2. Вікові та психолого–педагогічні характеристики студентів у системі фахової передвищої освіти

Для розробки ефективної методики впровадження бодібілдингу у систему фізичної підготовки студентської молоді необхідно враховувати психофізіологічні особливості осіб цього вікового етапу. Значна кількість наукових праць, зокрема дослідження таких вчених, як Г. Абрамова, Б. Ананьєв, І. Бех, М. Дьяченко, І. Зимня, М. Буланова-Топоркова, А. Реан, Л. Столяренко та інші, підтверджують актуальність вивчення особливостей ранньої дорослості для побудови тренувального процесу.

Студентський вік охоплює період, який у сучасній психології класифікується як рання дорослість. Цей етап характеризується фізіологічною та психологічною стабільністю, активною реалізацією особистісного потенціалу, особливо у професійній сфері [73].

За класифікацією Дж. Біррена, рання зрілість триває з 17 до 25 років, а подальші етапи включають середню (до 50 років), пізню (до 75 років) та старість (від 75 років). У свою чергу, Д. Бромлей визначає такі стадії дорослості: рання (21-25 років), середня (25-40 років), пізня (40-55 років) і передпенсійна (55-65 років) [33].

На думку М. Савчина та Л. Василенко, перша фаза ранньої дорослості охоплює вік від 20 до 30 років і характеризується піком фізичного розвитку, високою витривалістю, енергійністю, а також готовністю до репродуктивної функції. У цей період відбувається інтенсивне накопичення психологічного та соціального досвіду, формування сімейного життя, активне включення у професійну діяльність і побудову кар'єри [60].

З. Мірошник підкреслює, що зрілість людини як фізичної, соціальної, розумової і трудової одиниці не настає одночасно, а характеризується гетерохронністю, тобто різночасовим досягненням зрілості у різних сферах [41].

Функціонування психофізіологічних систем у цей період є фундаментом для формування психіки. Так, згідно з дослідженнями О. Кочерги, на кожному етапі онтогенезу формуються нові психічні можливості на основі дозрівання мозкових структур. Саме в період ранньої дорослості мозок досягає максимальної зрілості, що зумовлює оптимальні умови для формування нових поведінкових і пізнавальних функцій. Цей процес є гетерохронним, тобто окремі психофізіологічні функції дозрівають у різний час, що формує складну і динамічну структуру функціонального розвитку [21].

У віці 20-30 років спостерігається пік розвитку сенсорних здібностей: зору, слуху, просторового сприйняття, кінестетичної чутливості. Такі здібності як здатність до диференціації простору, увага, розпізнавання зорових об'єктів, мають тенденцію до зростання. У той час як короткочасна зорова пам'ять або гострота зору можуть стабілізуватися чи навіть дещо знижуватися. Таким чином, розвиток психофізіологічних функцій у цьому віці є

результатом якісних змін у взаємодії між функціями, які регулюють сенсорну, моторну і мимичну активність.

Особливо важливим для методики культуризму є розвиток сенсорної функції, оскільки вона забезпечує обробку інформації, що надходить через зорові, слухові, нюхові, смакові та інші канали. У період ранньої дорослості реакція на сенсорні подразники є найбільш ефективною, що забезпечує високу точність і швидкість виконання вправ [55].

Не менш важливим є стан моторних функцій. Саме в цей період відбувається найбільш ефективний розвиток рухових навичок і швидкісно-силових якостей. Дослідження підтверджують, що реакція на фізичні стимули є найбільш швидкою у віці 20-25 років. Підтвердженням цього є спортивна статистика: найвищі досягнення у штовханні ядра припадають на 26-32 роки, у метанні диска – на 24-35 років, а в метанні молота – на 29-32 роки. Водночас сила рук у юнаків 18-19 років часто перевищує аналогічні показники у чоловіків 30-35 років [9].

Отже, період ранньої дорослості є найсприятливішим для освоєння основ бодібілдингу, формування високого рівня фізичної підготовки та розвитку потенціалу, необхідного для реалізації цілей фахової передвищої освіти. Врахування вікових психофізіологічних характеристик студентів дозволяє створити оптимальні умови для впровадження культуризму як ефективного засобу оздоровлення та особистісного розвитку.

З огляду на психофізіологічні та педагогічні особливості здобувачів фахової передвищої освіти, можна стверджувати, що період навчання в закладах фахової передвищої освіти є сприятливим часом для початку або поглиблення занять бодібілдингом, що узгоджується з висновком попереднього контексту про сензитивність цього періоду.

Л. Подоляк характеризує студентство як динамічну соціальну групу, чия ключова мета полягає в цілеспрямованій підготовці до виконання відповідальних професійних і соціальних ролей у різних сферах суспільного життя [54].

Л. Подоляк та В. Юрченко підкреслюють історичну появу студентства в XI-XII століттях з відкриттям перших європейських університетів. Вони визначають студентство як об'єднання молодих людей, які свідомо прагнуть опанувати професійні знання, уміння та навички, розвинути необхідні професійні якості та підготуватися до реалізації важливих професійних, культурних, громадсько-політичних, сімейних та інших функцій через навчання у вищих навчальних закладах [там само].

Етимологічно термін «студент» походить від латинського «studens» (studentis), що означає того, хто старанно працює, навчається. Закон України «Про фахову передвищу освіту» визначає студента (здобувача) як особу, зараховану до закладу освіти для здобуття певного освітнього рівня за різними формами навчання [15].

Важливо виділити характерні риси студентської молоді, що відрізняють її від інших соціальних груп – високий рівень освіти, сильна мотивація до отримання знань, активна соціальна позиція, відносно гармонійний розвиток інтелектуальної та соціальної зрілості.

С. Вітвицька зазначає, що студентський вік є сенситивним періодом у розвитку ключових соціогенних потенціалів особистості. Саме в цей час формуються важливі характеристики соціального «Я», що забезпечують ефективну адаптацію до умов дорослого життя. До таких потенціалів належать: здатність до самовизначення й самореалізації в суспільстві; розвиток відповідальності за власне майбутнє; становлення громадянської позиції; оволодіння навичками конструктивної соціальної взаємодії; формування професійної ідентичності та усвідомленого ставлення до суспільно значущої діяльності [7].

У контексті освітнього процесу та виховання майбутніх фахівців особливої уваги заслуговує розгляд студента не лише як представника певної вікової категорії, а насамперед – як цілісної особистості. У науковій літературі студент розглядається крізь призму трьох основних аспектів – психологічного, соціального та біологічного, кожен з яких відіграє важливу роль у його

формуванні та розвитку.

Психологічний аспект охоплює внутрішню структуру особистості, що включає єдність психічних процесів, станів та властивостей. До ключових психічних характеристик студента належать такі якості, як спрямованість, темперамент, характер та здібності, які безпосередньо впливають на перебіг пізнавальних процесів, емоційних реакцій і формування поведінкових моделей [6].

Соціальний аспект відображає систему суспільних відносин, у яку включений студент як суб'єкт соціуму. Цей аспект пов'язаний із впливом соціального середовища, національної культури, освітньої спільноти, а також з формуванням соціально значущих якостей, таких як відповідальність, самосвідомість, вміння співпрацювати в колективі, соціальна адаптованість тощо [38].

Біологічний аспект визначається індивідуальними анатомо-фізіологічними особливостями студента, такими як тип нервової діяльності, особливості сенсорної системи, моторика, фізична сила, тілобудова тощо. Ці характеристики здебільшого зумовлені генетично, однак перебувають у тісному взаємозв'язку з впливом соціального середовища, способу життя, умов навчання і виховання [35].

Таким чином, розуміння психофізіологічних та педагогічних особливостей здобувачів фахової передвищої освіти підкреслює важливість цього періоду для становлення особистості, професійного розвитку та фізичного вдосконалення, зокрема через заняття бодібілдингом.

Спробуємо розглянути психофізіологічні та педагогічні особливості здобувачів фахової передвищої освіти більш докладно.

Н. Хворостянко зазначає, що у період навчання в закладах фахової передвищої освіти (приблизно 15-19 років) відбувається активне формування індивідуального стилю діяльності. Дослідник підкреслює, що в пізнавальній діяльності провідну роль починає відігравати абстрактне мислення,

формується узагальнена картина світу, встановлюються глибинні взаємозв'язки між різними сферами реальності, що вивчається.

Важливим для нашого дослідження є те, що для цього вікового періоду характерним є розвиток моральних та естетичних почуттів, посилення свідомих мотивів поведінки, цілеспрямованості, рішучості й наполегливості, самостійності та ініціативності, вміння володіти собою. Підвищується інтерес до моральних проблем, таких як цілі та сенс життя, обов'язок і відповідальність, любов і дружба [70].

Проте у цьому віці може існувати певна проблема: не кожен студент повною мірою реалізує значні потенційні можливості досягнення високого рівня розвитку моральної, інтелектуальної та фізичної сфер. Це пояснюється як недостатнім розвитком здатності до свідомої регуляції власної поведінки, так і прихованою ілюзією щодо безкінечності зростання сил та легкості досягнення омріяного майбутнього. Цьому сприяє більша автономія в навчальному процесі та послаблення педагогічного контролю. Через недостатній життєвий досвід деякі студенти можуть плутати ідеали з ілюзіями, романтику з екзотикою тощо.

К. Хоменко характеризує біологічний аспект розвитку студентів фахової передвищої освіти як такий, що включає тип вищої нервової діяльності, будову аналізаторів, безумовні рефлекси, інстинкти, фізичну силу, статуру, риси обличчя, колір шкіри тощо. Цей аспект переважно зумовлений спадковістю та природженими задатками, але в певних межах може змінюватися під впливом умов життя.

У свою чергу, соціальний аспект характеристики особистості студента, на думку дослідниці, виявляється в суспільних відносинах, діяльності, соціальній позиції студента як представника соціальної студентської групи та виконавця функцій учня в закладі освіти [72].

Автори навчального посібнику «Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці» вважають найважливішими факторами соціальної ситуації розвитку в цьому віці початок дорослості,

входження в соціально-культурний світ дорослих як самостійної незалежної особистості, завершення соціалізації через систему освіти, початок економічної активності, професійне та життєве самовизначення, інтенсивне самопізнання та «відкриття Я», формування світогляду як системи переконань, психологічну спрямованість у майбутнє, цілеспрямоване оволодіння професійно значущими знаннями, уміннями та навичками, засвоєння нових соціальних ролей (громадських, професійно-трудова). Провідним фактором соціальної ситуації розвитку студентства дослідники визначають соціальну адаптацію в закладі освіти (професійну та соціально-психологічну) [58].

Зважаючи на необхідність розробки ефективної методики навчання культуризму для студентів фахової передвищої освіти, особливу увагу слід приділити когнітивним, фізичним та психофізіологічним особливостям цієї вікової групи (приблизно 15-19 років). Врахування цих аспектів є ключовим для оптимізації навчального процесу. Розглянемо кожен з них детальніше.

Л. Подоляк та В. Юрченко виділяють такі когнітивні особливості студентської молоді.

Найменший латентний (прихований) період реакцій на будь-які зовнішні подразники, включаючи словесні сигнали, що свідчить про високу швидкість реагування.

Оптимум абсолютної та розпізнавальної чутливості всіх аналізаторів. Хоча деякі дослідження вказують на досягнення сенсорного оптимуму до 25 років, період навчання у фаховій передвищій освіті є етапом наближення до цих пікових значень. Висока сенсорна чутливість сприяє кращому сприйняттю та засвоєнню нової інформації, зокрема техніки виконання фізичних вправ [8].

Найбільша пластичність кори головного мозку та висока гнучкість в утворенні складних психомоторних та інших навичок. Це є надзвичайно важливим для навчання складним рухам у культуризмі, оскільки молодий організм здатний швидше адаптуватися та засвоювати нові рухові патерни.

Найбільший обсяг оперативної (короткочасної) пам'яті зорової та слухової модальності. Активна розумова діяльність, характерна для навчання, сприяє підтримці високих показників пам'яті, що полегшує запам'ятовування теоретичного матеріалу та практичних інструкцій.

Високі показники уваги (обсягу, переключення та вибіркової). Розвиток уваги триває протягом цього вікового періоду, досягаючи значних показників, що є важливим для концентрації під час тренувань та розуміння нюансів виконання вправ.

Оптимум розвитку інтелектуальних функцій припадає на кінець цього періоду (близько 18-20 років). Хоча пік інтелектуальних здібностей може припадати на дещо старший вік, студенти фахової передвищої освіти демонструють високу здатність до логічного мислення та аналізу інформації, що є важливим для розуміння принципів тренування та харчування в туризмі.

Найвища швидкість розв'язання вербально-логічних завдань, що відображає комплексний характер мисленевих операцій та високий рівень інтеграції різних видів мислення. Це сприяє кращому розумінню теоретичних аспектів туризму та розробці індивідуальних тренувальних програм.

Інтенсивний розвиток усіх видів почуттів, підвищена емоційна чутливість (подразливість) до різних обставин навколишнього життя. Емоційний фон може впливати на мотивацію та ставлення до навчання, тому педагогу важливо враховувати цей аспект при побудові навчального процесу [54].

Важливими для нашого дослідження є також погляди науковців на розвиток когнітивної сфери в період ранньої юності. Різноманітність думок щодо цього питання, зумовлена як внутрішньоособистісними факторами (рівнем обдарованості, характером та формою розумової діяльності, сформованістю розумових операцій, досвідом тощо), так і зовнішніми факторами (соціально-економічними, культурними, освітніми). Проте більшість вітчизняних дослідників сходяться на думці, що період навчання у

фаховій передвищій освіті є сенситивним для розвитку пізнавальної сфери, інтелектуальних, творчих та спеціальних здібностей, становлення та стабілізації властивостей і станів особистості. Тому цей етап життя є максимально сприятливим для навчання та професійної підготовки молодій людині [34].

Врахування цих когнітивних особливостей дозволить розробити методику навчання культуризму, яка буде максимально ефективною для студентів фахової передвищої освіти, сприятиме кращому засвоєнню теоретичних знань та практичних навичок, а також формуванню стійкої мотивації до занять.

Фізичний розвиток охоплює широкий спектр фізіологічних, сенсорних та рухових функцій організму. Його прогрес починається з народження і досягає пікових значень у віці приблизно 18-25 років, характеризуючись високим рівнем м'язової сили, швидкості реакції, моторної спритності та фізичної витривалості [34].

Отже, результати досліджень у галузі психології та фізіології свідчать, що фізичний розвиток студентів фахової передвищої освіти є сприятливим підґрунтям для занять культуризмом, оскільки саме в цей період досягається високий рівень м'язової сили та інших важливих фізичних якостей.

Загальновідомо, що важливим фактором успішної діяльності, зокрема й для студентів, є мотивація. Розглянемо особливості мотивації навчальної та спортивної діяльності студентів фахової передвищої освіти. Мотиваційний компонент діяльності досліджували такі науковці, як Л. Божович, Р. Вайсман, І. Ільїн, О. Леонтьєв, Г. Мухіна, Г. Щукін, П. Якобсон, В. Якунін.

С. Грущенко визначає навчальний мотив як структурний елемент навчальної мотивації, що являє собою спонукання, які характеризують особистість учня, його основну спрямованість, сформовану протягом попереднього життя як сім'єю, так і навчальним закладом [12].

Н. Пророк трактує мотив як спрямованість на окремі аспекти навчальної роботи, пов'язану з внутрішнім ставленням до неї того, хто навчається [57].

Дослідження показують, що при аналізі мотивації навчальної діяльності важливо не лише виявити домінуючий мотив, але й врахувати структуру мотиваційної сфери особистості. Наприклад, у дослідженні Є. Скворчевської розрізняються два рівні мотивації – довільний та мимовільний. Довільна мотивація проявляється тоді, коли мотиви виникають у студента без зовнішньої допомоги. Мимовільна мотивація формується у випадку цілеспрямованого формування мотиву ззовні, наприклад, через педагогічний вплив [63]. Отже, мотив відіграє важливу роль у діяльності студентів фахової передвищої освіти, визначаючи їхню активність та наполегливість.

У студентський період значну роль також відіграють самоповага, соціальний статус та відчуття власної компетентності. Ці складові безпосередньо впливають на успішність у різних видах діяльності, включаючи навчання та заняття спортом. Важливим є відповідність між самооцінкою студента та оцінками з боку його оточення, зокрема друзів та одногрупників. Відсутність суттєвих розбіжностей сприяє психологічному комфорту та впевненості у власних силах.

Таким чином, розробка методики навчання культуризму для здобувачів фахової передвищої освіти має ґрунтуватися на глибокому розумінні психолого-педагогічних та фізіологічних особливостей цього вікового періоду. Зокрема, необхідно враховувати розвиток психологічних, психофізіологічних та когнітивних характеристик студентів для створення ефективного та мотивуючого навчального процесу.

1.3. Спрямованість та функціональні завдання фізичної підготовки здобувачів освіти у закладах ЗФПО

У контексті модернізації системи фахової передвищої освіти особливої актуальності набуває проблема оптимізації фізичної підготовки студентів. Фізична підготовка, розглядаючись як невід’ємна складова освітнього процесу, є важливим чинником не лише зміцнення здоров’я та підвищення

функціональних резервів організму, але й формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя, розвитку фізичних якостей, необхідних для майбутньої професійної діяльності, та сприяння соціальній адаптації молоді. В умовах зростаючих вимог ринку праці до рівня кваліфікації фахівців, фізична підготовка набуває статусу важливого елементу їхньої професійної компетентності та особистісного становлення [37].

Метою даного підрозділу є здійснення комплексного аналізу змісту та завдань фізичної підготовки у закладах фахової передвищої освіти, обґрунтування її значущості у контексті формування майбутнього фахівця та визначення ключових напрямів її інтеграції в освітній процес.

Фізична підготовка у фаховій передвищій освіті ґрунтується на інтегративному застосуванні педагогічних, психологічних, фізіологічних та соціальних принципів. Вона концептуалізується як цілеспрямований педагогічний процес, орієнтований на формування фізичної культури особистості студента, що охоплює сукупність знань, умінь, навичок, розвинених фізичних якостей та сформованого мотиваційно-ціннісного ставлення до рухової активності [32].

Ключові теоретичні положення, що детермінують зміст і завдання фізичної підготовки, включають.

Принцип холістичного розвитку особистості. Фізична підготовка розглядається в органічному взаємозв'язку з іншими аспектами розвитку студента, забезпечуючи синергетичний ефект у формуванні його інтелектуальної, моральної, естетичної та фізичної сфер.

Принцип пріоритетності оздоровчої спрямованості. Фундаментальним завданням фізичної підготовки є забезпечення оптимального рівня здоров'я студентів, підвищення їхньої резистентності до негативних впливів зовнішнього середовища, превенція захворювань та інкультурація цінностей здорового способу життя.

Принцип професійної релевантності. Зміст фізичної підготовки конструюється з урахуванням специфіки майбутньої професійної діяльності

студентів, сприяючи розвитку критично важливих фізичних якостей та формуванню рухових компетенцій, необхідних для ефективного виконання професійних завдань.

Принцип наукової обґрунтованості та педагогічної доцільності. Методологія та інструментарій фізичної підготовки повинні базуватися на верифікованих наукових даних у галузі фізичної культури та спорту, бути адаптованими до контингенту студентів з різним рівнем фізичної підготовленості та враховувати їхні індивідуально-типологічні особливості.

Принцип системності та послідовності. Організація процесу фізичної підготовки передбачає його безперервність та поетапність протягом усього періоду навчання, забезпечуючи прогресивну динаміку зростання рівня фізичної підготовленості студентів.

Принцип усвідомленої активності та самостійності. Залучення студентів до активної участі в процесі фізичної підготовки передбачає формування у них розуміння значущості фізичної активності для власного здоров'я та професійного зростання, а також стимулювання їхньої самостійності у виборі форм і методів фізичної самопідготовки.

Принцип індивідуалізації та диференціації навчального процесу. Реалізація навчального процесу з фізичної підготовки здійснюється з урахуванням індивідуальних характеристик студентів (стану здоров'я, початкового рівня фізичної підготовленості, особистих інтересів, мотиваційної сфери) та передбачає застосування диференційованих підходів до вибору засобів та методів навчання.

Принцип візуалізації та оперативного зворотного зв'язку. Застосування наочних дидактичних матеріалів, демонстрація технік виконання вправ, а також надання студентам об'єктивної інформації про результати їхньої навчально-тренувальної діяльності сприяють підвищенню ефективності засвоєння навчального матеріалу та зростанню мотивації [42].

Зміст фізичної підготовки у закладах фахової передвищої освіти є поліструктурним та включає такі ключові компоненти:

- оздоровча фізична культура яка орієнтована на оптимізацію стану здоров'я, розширення функціональних можливостей організму, здійснення профілактики захворювань та формування стійких установок на здоровий спосіб життя. Реалізується через застосування загальнорозвиваючих вправ, гімнастичних комплексів, аеробних вправ, плавання, елементів легкої атлетики, адаптованих спортивних ігор, а також технік йоги та пілатесу;

- загальна фізична підготовка (ЗФП). Спрямована на фундаментальний розвиток базових фізичних якостей (силових, швидкісних, витривалості, координаційних та гнучкості), що є необхідною передумовою для подальшої спеціалізованої підготовки та успішної професійної діяльності. Включає комплекси силових вправ, бігові та стрибкові вправи, вправи на розвиток координації та гнучкості;

- спеціальна фізична підготовка (СФП). Орієнтована на цілеспрямований розвиток фізичних якостей та формування рухових навичок, що мають безпосереднє професійно-прикладне значення для майбутньої трудової діяльності студентів. Зміст СФП визначається специфікою обраної спеціальності та може включати елементи професійно-прикладних видів спорту, спеціалізовані вправи, що імітують професійні рухи, та завдання, спрямовані на розвиток професійно важливих фізичних якостей;

- теоретичний блок забезпечує формування у студентів системи наукових знань у галузі фізичної культури та спорту, охоплюючи основи анатомії та фізіології людини, гігієнічні норми, теоретико-методичні аспекти фізичного виховання, методи самоконтролю, засади профілактики травматизму та принципи здорового способу життя;

- система контролю та оцінки рівня фізичної підготовленості передбачає застосування педагогічних спостережень, стандартизованих тестів для оцінки розвитку фізичних якостей та функціонального стану студентів з метою діагностики рівня їхньої фізичної підготовленості, оцінки ефективності навчально-тренувального процесу та здійснення необхідної корекції методики занять;

- позааудиторна фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота сприяє активному залученню студентів до систематичних занять фізичною культурою та спортом у позанавчальний час, організації спортивних змагань, функціонуванню спортивних секцій та гуртків за інтересами, а також пропаганді цінностей здорового способу життя [27].

Основні завдання фізичної підготовки у закладах фахової передвищої освіти спрямовані на досягнення інтегративної мети – формування фізично розвиненої, здорової та професійно компетентної особистості студента. До пріоритетних завдань належать:

- оптимізація стану здоров'я та підвищення функціональних можливостей організму студентів – забезпечення належного рівня фізичного розвитку, підвищення імунітету та опірності до захворювань, покращення функціонального стану серцево-судинної, дихальної та нервової систем;

- виховання базових фізичних якостей. Сприяння гармонійному розвитку силових, швидкісних, витривалості, координаційних та гнучкості, що є фундаментальною основою для успішної навчальної та майбутньої професійної діяльності;

- формування необхідних рухових навичок та вмінь, оволодіння різноманітними руховими діями, необхідними для ефективного виконання навчальних завдань, занять спортом та майбутньої професійної діяльності;

- забезпечення професійно-прикладної фізичної підготовленості спрямованої на розвиток специфічних фізичних якостей та формування професійно важливих рухових навичок, що мають безпосереднє значення для успішного виконання професійних обов'язків за обраною спеціальністю;

- формування стійкої мотивації та ціннісного ставлення до фізичної культури та спорту, виховання у студентів усвідомленої потреби у регулярній руховій активності, розуміння її вагомості для збереження здоров'я та забезпечення професійного довголіття;

- забезпечення студентів необхідними знаннями про теоретичні основи фізичної культури, принципи здорового способу життя, методи

самоконтролю за функціональним станом та заходи профілактики травматизму;

- виховання важливих морально-вольових якостей, а саме наполегливості, дисциплінованості, відповідальності, здатності до колективної діяльності та інших особистісних якостей через залучення до систематичних занять фізичною культурою та спортом;

- сприяння процесам соціальної адаптації та інтеграції студентів, залучення до колективних форм рухової активності, спортивних змагань та інших заходів, що сприяють формуванню позитивних міжособистісних стосунків та розвитку командної взаємодії;

- здійснення профілактики девіантної поведінки та пропаганда здорового способу життя, формування у студентів негативного ставлення до шкідливих звичок та популяризація цінностей фізичної активності як важливої складової здорового способу життя;

- забезпечення необхідного рівня фізичної готовності до майбутньої професійної діяльності, що характеризується підвищеними вимогами до фізичної підготовленості, оптимізація фізичного стану студентів для успішного виконання специфічних професійних завдань, пов'язаних з інтенсивними фізичними навантаженнями [69].

Фізична підготовка у фаховій передвищій освіті є багатоаспектним та стратегічно важливим процесом, спрямованим на комплексний розвиток студентів. Її зміст охоплює різноманітні форми та види рухової активності, теоретичні знання та систему контролю. Ключові завдання фізичної підготовки полягають у зміцненні здоров'я, вихованні фізичних якостей, формуванні рухових навичок, забезпеченні професійно-прикладної підготовленості, вихованні мотивації до фізичної активності та набутті необхідних теоретичних знань. Ефективна імплементація змісту та завдань фізичної підготовки є визначальним чинником у формуванні фізично розвинених, здорових та професійно компетентних фахівців, здатних до успішної професійної самореалізації та ведення активного, здорового способу

життя. Перспективними напрямками подальших наукових розвідок є розробка та впровадження інноваційних педагогічних технологій та методик фізичної підготовки, адаптованих до специфіки різних спеціальностей та індивідуальних потреб студентів [38].

У сучасних умовах розвитку суспільства та системи освіти повноцінне використання професійних знань, умінь і навичок майбутніми фахівцями є можливим лише за умови належного стану здоров'я, високої працездатності, стійкої мотивації до саморозвитку та фізичної активності. Ці чинники можуть бути сформовані завдяки регулярним і цілеспрямовано організованим заняттям фізичною культурою та спортом. Важливо підкреслити, що якість підготовки студентів, у тому числі й фізичної, набуває не лише особистісного, але й значущого соціально-економічного виміру, адже впливає на ефективність трудової діяльності майбутніх спеціалістів [14].

Фізичне виховання у закладах фахової передвищої освіти має власну специфіку та повинно відповідати загальним соціальним завданням системи освіти. Водночас воно має враховувати і вимоги, продиктовані специфікою тієї чи іншої професійної діяльності. Відтак, фізичне виховання повинно адаптуватися до умов і характеру майбутньої професії здобувачів освіти, забезпечуючи формування професійно необхідних фізичних якостей, умінь і знань, а також сприяючи підвищенню витривалості організму, стійкості до стресових впливів зовнішнього середовища та адаптаційних можливостей особистості [30].

Реалізація фізичної підготовки в системі освітнього процесу пов'язана з рядом складностей, зокрема з розбіжностями в змісті й вимогах до фізичної підготовки студентів різних спеціальностей. Адже характер професійної діяльності майбутніх фахівців є надзвичайно різноманітним. Саме тому процес фізичного виховання повинен ґрунтуватися на комплексному використанні різноманітних засобів і форм фізичної культури, спрямованих на всебічний розвиток студента як особистості й майбутнього професіонала [29].

Сучасний заклад освіти повинен не лише відображати досягнення практики, а й випереджати її, бути провідником інноваційних підходів. Це твердження повною мірою стосується і системи фізичного виховання, яка має на меті не лише забезпечити базовий рівень фізичної підготовленості, а й сформувати у студентів вміння самостійно здобувати знання, критично мислити та активно самовдосконалюватися. Таким чином, фізичне виховання має трансформувати студента з пасивного об'єкта освітнього процесу на активного суб'єкта самовиховання, що сприятиме якісній підготовці конкурентоспроможного фахівця [1].

Поняття «якість підготовки фахівця» передбачає комплекс психофізіологічних, професійних та особистісних характеристик, що визначають готовність особи до виконання професійних обов'язків. При цьому встановлено, що ефективність навчального процесу і підготовки студентів до майбутньої трудової діяльності безпосередньо залежить від рівня їхньої загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Недостатній рівень фізичної підготовки може зумовити зниження працездатності, погіршення стану здоров'я та, як наслідок, – зниження продуктивності праці, збільшення кількості помилок, зростання моральних і матеріальних втрат [18].

В умовах інтенсифікації виробничих процесів, підвищення вимог до професійної підготовки спеціалістів, постає потреба у створенні програм фізичного виховання, адаптованих до професійного профілю здобувачів освіти. Наявні навчальні програми, як правило, базуються на загальних рекомендаціях і не містять чітко окреслених моделей розвитку як загальних, так і специфічних фізичних якостей, які необхідні для конкретних видів діяльності. У результаті випускники закладів освіти виявляються недостатньо готовими до практичної реалізації здобутих знань у професійному середовищі.

Водночас важливим кроком у розвитку системи фахової передвищої освіти стало прийняття у червні 2019 року Закону України «Про фахову передвищу освіту», який відкрив нові можливості для формування фахової передвищої освіти як самостійної освітньої ланки. Закон унормував правові

засади функціонування технікумів і коледжів, ліквідувавши невизначеність, у якій вони перебували протягом тривалого часу, та забезпечив законодавче підґрунтя для вільного доступу громадян до здобуття фахової передвищої освіти. У контексті реалізації цього Закону зростає актуальність розробки комплексних освітніх програм, зокрема в галузі фізичного виховання, що відповідали б сучасним вимогам ринку праці та сприяли б професійній адаптації здобувачів освіти [15].

Разом з тим, система фізичного виховання у більшості закладів фахової передвищої освіти є малоефективною. Її організаційно-методичне забезпечення, зосереджене на нормативних підходах радянського зразка, не враховує сучасних освітніх, медико-біологічних і психолого-педагогічних особливостей здобувачів освіти. Тому актуальним є впровадження нових методичних підходів, які передбачають орієнтацію на прикладну цінність фізичних вправ, формування внутрішньої мотивації до занять, а також врахування індивідуального стану здоров'я і майбутньої професійної діяльності студентів.

У нових соціально-економічних умовах зростає не лише особистісна, а й суспільна потреба у спеціальній психофізичній підготовці фахівців. Зміни в структурі виробничих процесів, автоматизація і цифровізація праці висувають нові вимоги до функціональної ролі людини. Зниження питомої ваги фізичної праці зовсім не означає зменшення вимог до фізичної підготовленості працівника. Навпаки – вони трансформуються у вимоги до розвитку координації, витривалості, точності рухів, здатності до швидкої адаптації та ефективної саморегуляції. Ці якості можуть бути розвинені завдяки системному використанню фізичних вправ у навчальному процесі [13].

Отже, на сучасному етапі фізичне виховання здобувачів фахової передвищої освіти повинно розглядатися як важливий чинник підготовки конкурентоспроможного, здорового та працездатного фахівця. Його зміст має бути гнучким, професійно орієнтованим і науково обґрунтованим, з акцентом на розвиток життєво необхідних фізичних, психічних і соціальних ресурсів

особистості.

Враховання особливостей професійної діяльності майбутніх фахівців є визначальним чинником у формуванні змісту і структури фізичної підготовки у закладах фахової передвищої освіти. Згідно з класифікацією, прийнятою у ЗФПО, здобувачі освіти поділяються на чотири основні групи спеціальностей: інформаційно-логічну, комунікативну, творчо-образну та природничо-аграрну [51]. Кожна з цих груп має свої особливості організації праці, психофізіологічні характеристики та специфічні вимоги до фізичної підготовленості, що вимагає диференційованого підходу до побудови програм фізичного виховання.

Інформаційно-логічна група спеціальностей. Спеціальності цієї групи передбачають інтенсивну аналітичну діяльність, роботу з інформацією, символами, текстами, числовими даними та формулами. Професійна діяльність, як правило, здійснюється в умовах закритих приміщень із обмеженим доступом кисню, нестачею природного освітлення, з високим ступенем концентрації уваги та перенапруженням зорового аналізатора. Типовою є монотонна поза сидіння з нахилом тулуба вперед, що призводить до поверхневого дихання і хронічного м'язового напруження [22].

У психофізіологічному аспекті професія вимагає розвиненої дрібної моторики рук, витривалості м'язів тулуба, високої точності та координації рухів. Суттєве значення мають стабільність нервової системи, якісне функціонування зорового аналізатора, здатність до сенсомоторної адаптації та загальний рівень статичної витривалості. Домінуючою формою втоми є нервово-зорове перенапруження. Для зниження його наслідків доцільним є впровадження фізкультурних пауз із вправами на розслаблення та дихальну гімнастику [28].

Заняття культуризмом, що передбачають комплексну роботу над зміцненням м'язів шиї, плечового поясу, спини й тулуба, є надзвичайно ефективними для запобігання порушенням опорно-рухового апарату,

покращення постурального контролю та нормалізації функціонального стану зорового аналізатора завдяки поліпшенню кровообігу.

Комунікативна група спеціальностей. До цієї групи належать професії, що передбачають постійне спілкування з людьми. Хоча фізичні навантаження є середньої інтенсивності, висока щільність соціальних контактів, необхідність швидкого прийняття рішень та розподілу уваги спричиняє значне психоемоційне навантаження. Типовими є тривалі пози з незначним переміщенням, зокрема з напруженням у зоні шийного відділу хребта та плечового пояса.

Професійна діяльність вимагає швидких та точних реакцій, доброї координації, сили і витривалості м'язів ший, рук і тулуба. Важливими є розвинена мовна моторика, стійкість уваги, а також високий рівень загальної і психічної витривалості. Переважною формою втоми є розумова і статична, що потребує спеціальних профілактичних заходів [59].

Заняття культуризмом для здобувачів цієї групи дозволяють зміцнити м'язовий корсет, покращити поставу, зменшити психоемоційне напруження за рахунок викиду ендорфінів, а також підвищити загальну працездатність і стресостійкість через систематичні фізичні навантаження.

Природничо-аграрна група спеціальностей. Представники цієї групи працюють як у закритих приміщеннях, так і в польових умовах, нерідко за нестабільних кліматичних та побутових умов. Праця характеризується значними фізичними навантаженнями, перенапруженням м'язів тулуба, рук, ніг, вестибулярного апарату, а також впливом несприятливих зовнішніх чинників: вологи, пилу, вітру, перепадів температур.

Високий ступінь фізичної витривалості, стійкість до зміни положення тіла, здатність до тривалого статичного навантаження та швидкого переміщення, адаптивність до температурних коливань – це лише частина необхідних професійних характеристик. Спостерігається схильність до розвитку хронічної втоми, що може проявлятися не одразу, а через певний час [52].

Культуризм сприяє підвищенню силових якостей, витривалості, стабілізації функцій вестибулярного апарату, поліпшенню функцій терморегуляції та загального імунного захисту організму, що є важливими для професіоналів природничо-аграрного профілю.

Творчо-образна група спеціальностей. Ця група спеціальностей охоплює професії, пов'язані з високим творчим і розумовим навантаженням. Професійна діяльність часто супроводжується перебуванням у дискомфортних умовах – нестача кисню, неадекватне освітлення, гучні звуки тощо. Режим роботи нерегламентований, часто хаотичний, а трудова поза змінюється від динамічної до тривалої статичної з фіксацією у незручному положенні.

Професія вимагає високої точності, емоційної стійкості, спостережливості, вміння концентрувати увагу, швидко переключатися між завданнями. Частими є скарги на перевтому, зниження функцій нервової системи, зору та слуху. Відсутність фізичної активності призводить до швидкої втоми і зниження продуктивності [13].

Застосування методів культуризму у фізичній підготовці фахівців творчо-образного спрямування дозволяє стабілізувати психоемоційний стан, зміцнити м'язовий корсет, покращити роботу зорового і слухового аналізаторів завдяки загальному оздоровленню організму та забезпечити кращу адаптацію до стресових ситуацій.

Таким чином, аналіз психофізіологічних і професійно орієнтованих характеристик здобувачів фахової передвищої освіти у межах кожної з груп спеціальностей свідчить про потребу у цілеспрямованій фізичній підготовці, орієнтованій на актуальні вимоги майбутньої професійної діяльності. Комплексні заняття з культуризму, як форма індивідуально адаптованої фізичної активності, здатні забезпечити гармонійний розвиток фізичних якостей, формування витривалості, підвищення функціональної готовності організму, стабілізацію психофізіологічних процесів та загальне підвищення професійної працездатності. У цьому контексті культуризм постає не лише як

засіб оздоровлення, а й як чинник ефективної професійної адаптації здобувачів фахової передвищої освіти.

Висновки до першого розділу

На підставі здійсненого теоретичного аналізу літературних джерел, психолого-педагогічної, фізіологічної та соціологічної літератури можна зробити висновок, що період навчання у закладах фахової передвищої освіти є сенситивним для формування в молоді мотивації до здорового способу життя, самореалізації та особистісного зростання. У межах цього вікового етапу відбувається інтенсивний розвиток фізичних, інтелектуальних, моральних і соціальних якостей, що зумовлює високу ефективність фізичної підготовки, зокрема із використанням засобів бодібілдингу.

Здобувачі фахової передвищої освіти характеризуються високим рівнем пізнавальної активності, когнітивної гнучкості, фізичного потенціалу, що дозволяє ефективно опановувати нові рухові дії, систематично підвищувати рівень фізичної підготовленості, формувати стійку мотивацію до занять фізичною культурою та спортом. Висока чутливість до зовнішніх впливів, емоційна вразливість, потреба у самовираженні та визнанні створюють сприятливе підґрунтя для впровадження програм особистісного самовдосконалення, однією з ефективних форм яких є бодібілдинг.

Засоби культуризму, як цілісної системи фізичного самовдосконалення, базуються на поєднанні силових вправ, елементів самоконтролю, раціонального харчування, знань із фізіології, анатомії, біомеханіки. Це дозволяє розглядати бодібілдинг не лише як вид спорту чи фітнес-активності, а як ефективний педагогічний інструмент впливу на особистість здобувача освіти.

Фізична підготовка у фаховій передвищій освіті має бути спрямована на розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я, формування рухової культури, виховання вольових якостей, готовності до професійної діяльності.

У межах цього процесу особливо актуальним є застосування варіативних форм занять, що відповідають індивідуальним потребам, інтересам, фізичним можливостям студентської молоді.

Бодібілдинг як вид діяльності передбачає послідовне нарощування навантажень, що сприяє адаптації організму до фізичних зусиль, підвищує функціональні резерви, зміцнює опорно-руховий апарат, покращує обмін речовин. Крім того, систематичні тренування сприяють формуванню особистісної відповідальності, самодисципліни, підвищенню самооцінки та впевненості у власних силах.

У межах розділу обґрунтовано, що залучення здобувачів фахової передвищої освіти до занять бодібілдингом може стати дієвим інструментом не лише фізичного удосконалення, а й формування ціннісного ставлення до власного здоров'я, свідомої мотивації до фізичної активності, підвищення рівня соціальної адаптації, готовності до виконання професійних функцій у майбутньому.

Таким чином, результати теоретичного аналізу підтвердили, що бодібілдинг доцільно розглядати як ефективний засіб фізичного оздоровлення, особистісного зростання та професійного становлення здобувачів фахової передвищої освіти. У подальших розділах буде представлено практичне обґрунтування застосування занять культуризмом у процесі фізичної підготовки студентської молоді.

РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ БОДІБІЛДИНГУ У ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ ЗДОБУВАЧІВ ЗФПО

2.1. Педагогічні умови та методичні засади навчання бодібілдингу студентської молоді

Методика будь-якої навчальної дисципліни, зокрема й бодібілдингу у контексті фізичної підготовки здобувачів фахової передвищої освіти, ґрунтується на глибокому розумінні закономірностей, принципах, методах і способах навчання. Ретельний аналіз цих складових є ключовим для розробки ефективної педагогічної стратегії [2].

Цілком поділяючи думку авторів лекції з методики навчання техніці змагальних, спеціально-допоміжних і загальнорозвиваючих вправ у силових видах спорту Львівського державного університету фізичної культури, слід підкреслити, що навчання у силових видах спорту, до яких безперечно належить і бодібілдинг, являє собою багатогранний педагогічний процес, що передбачає не лише опанування необхідних теоретичних знань, але й формування спеціальних рухових навичок, а також розвиток рухових та вольових якостей. Важливо наголосити на діалектичній єдності навчання та тренування: методи тренування знаходять своє застосування в навчальному процесі, так само як елементи навчання є невід'ємною частиною тренувального процесу. Початкові етапи занять з особами, які розпочинають свій шлях у бодібілдингу, мають бути спрямовані на детальне вивчення техніки базових вправ бодібілдингу, спеціальних підготовчих вправ, засобів загальної фізичної підготовки, а також засвоєння теоретичних основ обраного виду спорту. Організація цього процесу повинна неухильно відповідати загальнодидактичним принципам [31].

Для наочного представлення структури методики навчання бодібілдингу доцільно звернутися до пірамідальної моделі (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Пірамідальна структура методики навчання бодібілдінгу

Як відомо, закономірності навчання слугують фундаментальною теоретичною основою для розробки та оптимізації навчальних занять, тоді як практична імплементація навчального процесу безпосередньо ґрунтується на принципах навчання.

Термін «принцип», що має латинське коріння («*principium*»), означає «основа», «першооснова», «керівництво». У контексті педагогіки, принцип навчання визначається як керівна ідея, головна вимога до організації діяльності та поведінки суб'єктів навчального процесу. Принципи навчання являють собою вихідні керівні положення, які мають філософське та психологічне обґрунтування та підтверджені багаторічною педагогічною практикою. У принципах акумульовано багатовіковий досвід організації та реалізації навчання і виховання, який постійно корегується на основі наукових досліджень та передового педагогічного досвіду [43].

На початковому етапі доцільно розглянути загальні принципи педагогіки, які знайшли відображення у працях таких видатних педагогів, як А. Дістервег, Я. Коменський, П. Підласий, В. Помагайба та К. Ушинський.

Повністю підтримуючи думку С. Максимюка, слід наголосити, що принципи навчання відображають нормативні основи навчально-виховного

процесу, що зумовлює їхню обов'язковість та необхідність комплексного втілення. Це означає, що принципи слід реалізовувати не послідовно, один за одним, а одночасно, органічно та нерозривно [36].

Проблематика принципів навчання є предметом дослідження в педагогіці протягом тривалого часу, про що свідчить значна кількість наукових праць, присвячених їхньому визначенню та класифікації. Існують різні підходи до поділу принципів на принципи навчання та виховання. На сьогоднішній день не існує єдиної, загальноприйнятої класифікації принципів. Проте, у контексті даного дослідження, вважаємо за доцільне дотримуватися класичних дидактичних принципів, які є загальновизнаними та представлені в більшості дидактичних систем. До таких принципів належать: систематичність, свідомість, міцність, наочність, науковість навчання, доступність, зв'язок теорії з практикою.

Розглянемо стисло сутність класичних принципів навчання (за О. Назаренко).

- Принцип свідомості. Передбачає не лише механічне засвоєння знань, але й формування у здобувачів освіти глибоких переконань та стійких навичок навчальної діяльності. Важливими індикаторами свідомості у навчальному процесі є активне прагнення студентів відповідати на поставлені запитання, виявляти та виправляти помилки своїх товаришів, оперативно та якісно виконувати проблемні завдання та алгоритми, ініціативно шукати додаткові джерела інформації для підготовки рефератів та своєчасно виконувати довгострокові завдання.

У контексті бодібілдингу це означає розуміння студентами біомеханіки вправ, фізіологічних процесів, що лежать в основі м'язового росту, та принципів побудови тренувальних програм.

- Принцип наочності. Має давню історію застосування в педагогіці. В основі цього принципу лежить науково обґрунтована закономірність про те, що ефективність засвоєння інформації значно підвищується за умови залучення до процесу пізнання різних органів чуття. У навчальному процесі

використовуються різноманітні наочні засоби, такі як ілюстрації, демонстрації, лабораторно-практичні роботи, відеоматеріали, навчальні плакати, таблиці, схеми тощо.

У навчанні бодібіндингу цей принцип реалізується через використання відео демонстрацій правильної техніки виконання вправ, анатомічних плакатів, схем роботи м'язових груп, а також безпосередню демонстрацію вправ викладачем.

- Принцип послідовності та систематичності. Ґрунтується на закономірностях психологічної науки, які свідчать про те, що навчальний матеріал засвоюється в більшому обсязі та на більш тривалий термін за умови дотримання логічних зв'язків між окремими елементами. Для розробників навчальних програм та підручників цей принцип є основоположним. Навчальний матеріал з більшості дисциплін вивчається поетапно, з урахуванням вікових особливостей учнів: від простого до складного, від нижчого рівня до вищого, від попереднього до наступного.

У контексті навчання бодібіндингу це передбачає поступове освоєння базових вправ, перехід до більш складних елементів тренінгу лише після якісного засвоєння попередніх, а також систематичне збільшення тренувальних навантажень.

- Принцип міцності. Міцність засвоєних знань, умінь та навичок проявляється насамперед у довготривалій пам'яті студентів та залежить від низки факторів, включаючи зміст і структуру навчального матеріалу, ставлення самих студентів до процесу навчання, педагогічну майстерність викладача, організацію навчально-виховного процесу, застосування різноманітних форм і методів навчання, частоту практичного застосування набутих знань, а також емоційний вплив на студентів під час пояснення матеріалу. Процес міцного опанування дієвих знань і навичок є досить складним і багатограним.

У навчанні бодібіндингу міцність засвоєних знань і навичок забезпечується шляхом регулярного повторення вправ, практичного

застосування отриманих знань при складанні тренувальних програм, а також контрольних заходів для оцінки рівня засвоєння матеріалу.

- Принцип доступності викладання. Цей принцип є одним із наріжних каменів педагогічної діяльності та сягає своїм корінням у дидактичні ідеї Я. Коменського, який наголошував на необхідності використання педагогом точної мови, чітких рухів та жестів, здатності викликати зацікавленість у студентів, викладати матеріал яскраво та емоційно для забезпечення повного розуміння з боку учнів. Цей принцип ґрунтується на психологічній закономірності про необхідність врахування реальних пізнавальних можливостей студентів певного віку. Важливо уникати як надмірного ускладнення навчального матеріалу, так і його спрощення. Видатний педагог Л. Занков обґрунтував один із принципів розвивального навчання – навчання на високому рівні труднощів, підкреслюючи, що навчання повинно бути доступним, але водночас вимагати певних зусиль, сприяючи розвитку особистості; зміст навчальних завдань повинен знаходитися в зоні найближчого розвитку студента, стимулюючи його мислення та роздуми під керівництвом викладача.

У контексті навчання бодібілдингу це означає адаптацію складності вправ та обсягу тренувальних навантажень до рівня фізичної підготовленості студентів, поступове ускладнення завдань та надання необхідної підтримки на початкових етапах.

- Принцип науковості. Має особливе значення та передбачає тісний зв'язок між наукою та навчальним предметом. Згідно з цим принципом, студенти повинні засвоювати лише глибоко обґрунтовані наукою знання, а формування їхніх переконань має здійснюватися на основі наукових методів, забезпечуючи єдність діяльності та свідомості. Науковість забезпечується якістю навчальних програм та підручників, залежить від рівня соціального та науково-технічного прогресу, від фахової майстерності викладача у реалізації змісту навчання, а також від того, наскільки набуті знання підкріплюються практичним застосуванням.

У навчанні бодібілдингу це передбачає надання студентам науково обґрунтованої інформації про анатомію, фізіологію, біохімію м'язової діяльності, принципи харчування та відновлення, а також критичний аналіз популярних, але часто ненаукових методик тренування.

- Принцип зв'язку навчання з життям. Ґрунтується на ґносеологічних, соціологічних, загальнопедагогічних та психологічних закономірностях, зокрема на тому, що практика є критерієм істини та джерелом пізнавальної діяльності, а навчальна та трудова діяльність студентів є універсальним та ефективним засобом формування особистості. Зв'язок теорії з практикою реалізується через зміст навчання та організацію навчально-виховного процесу. Форми та методи навчання визначаються віковими та індивідуальними можливостями студентів, а також уміло організованим політехнічним вихованням [43].

У контексті навчання бодібілдингу це означає демонстрацію практичного застосування набутих знань у реальних тренувальних програмах, підготовці до змагань (за наявності інтересу у студентів) та в повсякденному житті для підтримки здоров'я та фізичної форми.

Наступним кроком є співвіднесення загальнодидактичних принципів навчання з принципами навчання бодібілдингу.

Розглянемо детальніше специфічні принципи навчання бодібілдингу. Погоджуємось з авторами, які виокремлюють такі ключові принципи навчання бодібілдингу: принцип свідомості та активності, принцип наочності, принцип доступності й індивідуалізації, систематичності й послідовності, міцності та прогресу [31, 42].

Розглянемо їх більш детально.

- Принцип свідомості та активності. Цей принцип передбачає глибоке розуміння здобувачами вищої освіти поставлених викладачем навчальних завдань, усвідомлення основних закономірностей навчального та тренувального процесу, а також особливостей функціонування людського організму. У сучасному тренувальному процесі значна роль відводиться

здатності спортсмена аналізувати виконання вправ на основі власних сенсорних відчуттів, розробляти індивідуальні, найбільш ефективні шляхи реалізації рухових дій та приймати оптимальні рішення у відповідності до характеру поставлених завдань. Принцип свідомості також вимагає вдумливого ставлення до занять, глибокого розуміння навчального матеріалу, об'єктивної оцінки власних сил та можливостей, а також критичного аналізу своїх дій під час тренувального процесу та змагань [23].

- Принцип наочності. Є одним із фундаментальних положень педагогічної дидактики, що ґрунтується на єдності відчуття та розуміння. Відповідно до цього принципу, навчання вимагає активного використання наочних засобів не лише для формування первинних уявлень, але й для глибокого розуміння взаємозв'язків між сприйнятими явищами. Головна мета принципу наочності у навчанні бодіблдингу полягає у створенні чіткого уявлення про спортивну вправу, що вивчається, для забезпечення її максимально ефективного та правильного засвоєння. Для реалізації цього принципу сучасна спортивна практика тренувань використовує широкий спектр засобів: словесний опис вправи з детальним поясненням, кінограми, кінокільцівки, схематичні зображення, фотографії тощо. Використання цих засобів набуває особливої ваги на етапах удосконалення техніки виконання вправ [71].

- Принцип систематичності та послідовності. Насамперед передбачає неухильне дотримання трьох ключових дидактичних правил: від простого до складного; від легкого до важкого; від відомого до невідомого. Реалізація цього принципу у тренувальному процесі, особливо на початковому етапі, передбачає таку послідовність вивчення вправ, яка забезпечує швидке формування необхідних рухових навичок. Вимоги до функціональних систем організму, згідно з цими правилами, повинні зростати поступово. Ігнорування цих принципів у тренувальному процесі може призвести до форсування спортивних результатів, що на практиці проявляється у невідповідності застосовуваних методів і засобів тренування функціональним можливостям

організму, а також у бездумному копіюванні тренувального досвіду висококваліфікованих спортсменів [48].

- Принципи міцності та прогресу. Суттєвою ознакою цього принципу є те, що всі знання, навички та вміння, набуті в процесі навчання, повинні надійно засвоюватися та закріплюватися у довготривалій пам'яті. Слід усвідомлювати, що цей процес має дві взаємопов'язані сторони: з одного боку – відносна стабільність засвоєних знань і навичок, а з іншого – їхня гнучкість та можливість ефективного застосування в різноманітних ситуаціях. Основним засобом реалізації цього принципу є достатнє та багаторазове повторення навчального матеріалу (вправ) у поєднанні з вивченням нового матеріалу. Для закріплення рухових навичок у спортивній практиці застосовуються такі форми контролю, як контрольні вправи, участь у змаганнях, контрольні тренування («прикидки») [49].

Перейдемо до розгляду наступної структурної складової методики навчання бодібілдингу.

У методиці навчання бодібілдингу застосовуються різноманітні методи навчання, серед яких особливе місце займають методи використання технічних засобів навчання, метод членіння, метод комбінованого навчання, метод фіксованих положень та метод м'язового відчуття [62]. Розглянемо більш детально кожен метод.

- Методи використання технічних засобів навчання. Реалізація цього методу на початковому етапі навчання та в подальшому тренувальному процесі передбачає активне використання приладів реєстрації динамічної та кінематичної структур техніки виконання вправ, а також різноманітних навчальних пристроїв та систем (наприклад, для перевірки рівня знань, надання інформації).

Ю. Сорокін і С. Черненко виокремлюють наступні важливі аспекти використання технічних засобів наочності:

- надання інформації про якість виконання рухової дії лише після її завершення;

- необхідність якісної демонстрації інформації, її ретельного аналізу та надання конкретних рекомендацій на основі отриманих даних.

- Метод членіння. Характерною особливістю цього методу навчання є поділ складної вправи на окремі складові частини або фази. Студенти послідовно вивчають та опановують кожну з цих частин окремо, а потім здійснюють їхнє об'єднання у цілісне виконання вправи.

- Метод комбінованого навчання. Передбачає застосування методу членіння на початковому етапі навчання для поелементного освоєння вправи з подальшим переходом до виконання вправи в цілісній координаційній структурі. Практика навчання у силових видах спорту, окрім зазначених найбільш поширених методів, включає в себе й інші, які відіграють важливу роль у реалізації навчального процесу.

- Метод фіксованих положень. Є особливо ефективним на початкових етапах навчання. Суть методу полягає в імітації виконання вправи з полегшеною вагою (або з використанням металевого стержня, палиці, опору тренера тощо), під час якої атлет навмисно зупиняє рух та фіксує своє тіло в певних ключових положеннях. Це забезпечує швидку та ефективну можливість навчити правильної структури техніки виконання вправи, особливо її кінематичних характеристик, а в подальшому – оперативно виявляти та коригувати помилки. Однак, поряд із очевидними перевагами, цей метод має певні обмеження, про які слід пам'ятати. Наприклад, тривала фіксація положення в напівприсіді перед поштовхом від грудей може сформувати хибне уявлення про техніку виштовхування, де зупинка вважається однією з типових помилок. Застосовуючи цей метод для уточнення положень окремих ланок тіла, необхідно постійно контролювати динаміку та ритм виконання рухової дії.

- Метод м'язового відчуття. Розробка та обґрунтування цього методу датується 1989 роком. Його основний принцип полягає в тому, що кожна спроба виконати вправу в напруженому стані, з обмеженням ступенів свободи рухів, супроводжується специфічним «відчуттям» руху. Прикладом

практичної реалізації цього методу в навчальному процесі може слугувати тактильна участь педагога. Тобто, у певній фазі виконання вправи викладач, з одного боку, спрямовує рух студента, а з іншого – обмежує неправильні рухи окремих ланок його тіла. Таким чином, м'язи студента поступово «навчаються» відчувати правильну траєкторію та ключові елементи руху [65].

Основою ефективної організації навчального процесу в силових видах спорту, зокрема й у бодібілдингу, виступає програмований та комбінований вид навчання, що передбачає навчання за оптимально розробленою програмою з адекватним управлінням процесом становлення рухових навичок і вмінь, а також засвоєння необхідних теоретичних знань [11].

У спортивній практиці програмоване навчання руховим навичкам і вмінням являє собою такий спосіб організації навчального процесу, при якому мінімізуються небажані наслідки випадкового набору вправ, що сприяє більш ефективному досягненню кінцевої мети – формування стабільних рухових навичок. При програмованому навчанні слід виокремлювати наступні ключові положення: чітка наявність навчальної програми; поділ процесу навчання на послідовні етапи (кроки); оперативний контроль за змінами, що відбуваються в результаті навчання, з урахуванням індивідуальних можливостей тих, хто навчається [10].

Навчання в рамках програмованого підходу часто відбувається за принципом лінійності. Це означає, що кожна наступна операція (етап, крок) здійснюється лише після повного та безпомилкового виконання попередньої. Проте, слід зазначити, що не кожен рухову вправу можна ефективно розкласти на прості елементи, які повністю збережуть логічний внутрішній зміст вправи. Вирішення подібних складних рухових завдань здійснюється із збереженням структурної та біомеханічної цілісності вправи за допомогою застосування іншого виду програмованого навчання – розгалуженого програмування. Цей підхід передбачає можливість корекції помилок, що виникають у процесі виконання навчальної програми, за допомогою інших методів навчання. Застосування розгалуженого програмування часто демонструє більшу

ефективність порівняно з лінійним розташуванням програмного матеріалу [3].

Існує також комбінований вид програмованого навчання, який враховує індивідуальну адаптацію студентів до навчального матеріалу. Процес засвоєння навчального матеріалу відбувається за лінійною програмою до моменту виявлення помилки у студента. У цьому випадку здійснюється детальний аналіз причини помилки, а подальша корекція виконання вправи відбувається з урахуванням індивідуальних можливостей студента за методом розгалуженого програмування.

При визначенні послідовності навчання та засвоєння основних важкоатлетичних вправ і прийомів, які мають значний вплив на програму підготовки в бодібілдингу, слід керуватися наступними основними правилами: розпочинати з найбільш простих прийомів/вправ, неухильно дотримуючись дидактичного принципу «від простого до складного»; активно використовувати позитивне перенесення навичок, що передбачає схожість структури наступного прийому/вправи з попереднім, особливо в ключових компонентах техніки [2].

Дослідження фахівців у цій галузі пропонують різні варіанти послідовності навчання важкоатлетичним вправам. Наприклад, Ю. Сорокін і С. Черненко пропонують такі варіанти навчання: 1) ривок, поштовх від грудей, піднімання на груди; 2) ривок у напівприсід, ривок у розніжку, поштовх від грудей, піднімання на груди в напівприсід або в «розніжку» [65].

Найбільш ефективною схемою навчання, яка максимально відповідає дидактичним вимогам, виявився варіант, запропонований О. Дуржинською: піднімання штанги на груди (перший прийом поштовху); поштовх від грудей (другий прийом поштовху); ривок від грудей (третій прийом поштовху) [46].

Для якісного розучування класичних вправ бодібілдингу доцільно застосовувати допоміжні та підвідні вправи, тобто такі вправи або рухові дії, які за своєю координаційною структурою є максимально наближеними до окремих елементів основних змагальних вправ. Наприклад, при навчанні ривка до допоміжних вправ належать: ривок у напівприсід з вису, ривок з

плінтів у «ножиці», ривок у напівприсід з помосту, ривкові підсідання тощо. Важливим методичним питанням є визначення оптимальної послідовності навчання різним способам підсідання. На сучасному етапі розвитку бодібілдингу переважна більшість атлетів виконує підсідання в розніжку. Проте, незважаючи на це, навчання техніці змагальних вправ доцільно розпочинати з підсідання в «ножиці». Така методична доцільність має свої об'єктивні переваги: відсутність необхідного рівня гнучкості не є перешкодою для виконання вправи; існує можливість виконання підсідання на довільній глибині; забезпечується піднімання штанги на більшу висоту, що сприяє вдосконаленню фази підриву; спостерігається позитивне перенесення навички для наступних прийомів [53].

Отже, основними принципами навчання в бодібілдингу, окрім класичних дидактичних, є принципи міцності та прогресу, систематичності та послідовності, наочності, свідомості та активності. У методиці навчання бодібілдингу застосовуються різноманітні методи навчання, серед яких методи використання технічних засобів, метод членіння, метод комбінованого навчання, метод фіксованих положень та метод м'язового відчуття. Основними видами навчання, які є доцільними для використання в процесі навчання бодібілдингу, є програмовий, принцип якого може бути лінійним або розгалуженим, а також комбінований підхід.

2.2. Організаційно–методична система занять з бодібілдингу в навчальному плані коледжу

Побудова ефективної системи фізичної підготовки здобувачів фахової передвищої освіти з інтеграцією занять бодібілдингом є складним педагогічним завданням, що вимагає від викладача не лише глибоких теоретико-методологічних знань у галузі фізичної культури та спорту, але й розуміння специфіки бодібілдингу як спортивної дисципліни та методики його викладання. Ключовим елементом успішної реалізації такої системи є

ефективна педагогічна взаємодія між викладачем та здобувачем освіти, спрямована на досягнення визначених навчальних цілей.

Традиційно, фізичне виховання студентів у закладах фахової передвищої освіти здійснюється в рамках обов'язкових занять з фізичної культури, передбачених навчальним планом. Аналіз навчальних планів свідчить, що для здобувачів освіти, як правило, відводиться дві академічні години на тиждень для занять фізичною культурою, що становить в середньому 60 годин на рік.

Організація занять з дисципліни «Фізичне виховання» включає як аудиторну роботу під безпосереднім керівництвом викладача, так і позааудиторну самостійну роботу студентів, спрямовану на поглиблення теоретичних знань та вдосконалення практичних навичок [61].

З метою оптимізації аудиторних занять та зосередження уваги на практичному виконанні спеціально підібраних вправ з бодібілдингу, нами було запропоновано студентам самостійно опрацювати методичні рекомендації щодо профілактики травматизму, розроблені Ю. Усачовим, С. Пундою та В. Білецькою [67]. Такий підхід дозволяє вивільнити аудиторний час для інтенсивної практичної роботи під контролем викладача.

Враховуючи специфіку майбутньої професійної діяльності студентів, які навчаються у фахових коледжах ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», та відповідно до чотирьох виокремлених Л. Пилипесем груп спеціальностей (інформаційно-логічна, комунікативна, творчо-образна, природничо-аграрна), нами була розроблена диференційована система занять з бодібілдингу для кожної групи. Такий підхід забезпечує адресність навчального процесу та врахування індивідуальних потреб і завдань фізичної підготовки для кожної професійної спрямованості [51].

Слід підкреслити, що розроблена система занять з бодібілдингу для здобувачів фахової передвищої освіти базувалася на фундаментальних загальнодидактичних та специфічних принципах навчання, серед яких особливу увагу приділено принципам міцності та прогресу, систематичності

та послідовності, наочності, свідомості та активності. У процесі навчання активно використовувалися різноманітні методи навчання, спрямовані на забезпечення ефективного засвоєння знань та формування необхідних рухових навичок.

З урахуванням потреб кожної з виокремлених груп спеціальностей, нами була розроблена деталізована система занять з використанням вправ бодібілдингу, спрямована на вирішення конкретних завдань фізичної підготовки.

Група А (інформаційно-логічна)

Основними завданнями фізичної підготовки здобувачів вищої освіти цієї групи є:

- розвиток загальної витривалості, необхідної для тривалої розумової діяльності та підтримання працездатності протягом робочого дня;
- розвиток статичної витривалості організму, зокрема м'язів, що підтримують робочу позу при тривалій роботі за комп'ютером;
- розвиток сили м'язів шиї, плечового поясу та тулуба, що є важливим для профілактики захворювань опорно-рухового апарату, пов'язаних зі статичним навантаженням.

Група Б (комунікативна)

Основними завданнями фізичної підготовки здобувачів вищої освіти цієї групи є:

- розвиток загальної витривалості, необхідної для підтримання високого рівня енергії та працездатності протягом активної комунікативної діяльності;
- розвиток статичної витривалості м'язів тулуба, що забезпечує підтримку правильної постави та ефективну роботу голосового апарату;
- розвиток сили м'язів плечового поясу, важливої для виконання різноманітних рухів руками та підтримки активної жестикуляції.

Група В (природничо-аграрна)

Основними завданнями фізичної підготовки здобувачів вищої освіти цієї групи є:

- гармонійний розвиток усієї м'язової системи, необхідний для виконання різноманітних фізичних завдань, пов'язаних з майбутньою професійною діяльністю;
- комплексний розвиток сили та витривалості, що забезпечує високий рівень працездатності та стійкість до фізичних навантажень;
- пріоритетний розвиток м'язів плечового поясу, тулуба та ніг, які є ключовими для виконання більшості професійно важливих рухів та дій.

Група Г (творчо-образна)

Основними завданнями фізичної підготовки здобувачів вищої освіти цієї групи є:

- розвиток загальної витривалості, необхідної для підтримання високого рівня енергії та творчої активності протягом тривалого часу;
- гармонійний розвиток усієї м'язової системи, що забезпечує необхідну фізичну основу для виконання різноманітних творчих завдань та рухів [1].

Заняття з фізичної підготовки із застосуванням елементів бодібілдингу для здобувачів фахової передвищої освіти традиційно проводилися в три основні етапи.

Розминка (15-20 хвилин). Спрямована на підготовку організму до майбутнього фізичного навантаження, розігрівання м'язів та суглобів, підвищення частоти серцевих скорочень та підготовку нервової системи.

Основна частина (40-50 хвилин). Включала спеціально підібраний комплекс вправ з бодібілдингу, спрямований на вирішення конкретних завдань фізичної підготовки для кожної групи спеціальностей.

Заключна частина (10-15 хвилин). Передбачала виконання вправ на розтяжку основних груп м'язів, які отримували основне навантаження під час основної частини заняття, з метою відновлення та профілактики травматизму.

Зважаючи на обмежену кількість аудиторних занять (два заняття на тиждень), що є недостатнім для забезпечення ефективної загальної фізичної підготовки, нами було впроваджено додаткові позааудиторні заняття один раз на тиждень, а також розроблено спеціальні комплекси вправ для самостійної роботи студентів.

У процесі роботи зі студентами із впровадженням занять з бодібілдингу особливу увагу приділялося застосуванню основних видів вправ, характерних для цієї спортивної дисципліни. Наведемо класифікацію вправ у бодібілдингу.

Базові вправи. Характеризуються використанням граничних або близьких до граничних обтяжень, залученням до роботи кількох великих м'язових груп, розташованих навколо кількох суглобів, та великою кількістю ступенів свободи рухів. Прикладами є присідання зі штангою, станова тяга, жим лежачи [16].

Формувальні (ізолюючі) вправи. Виконуються з невеликими або середніми обтяженнями, як правило, з одним ступенем свободи рухів, та спрямовані на локальний розвиток окремих м'язів навколо одного суглоба. Часто виконуються однією кінцівкою з використанням пронації та супінації. Прикладами є згинання рук з гантелями на біцепс, розгинання рук на трицепс, розведення рук з гантелями в сторони.

Додаткові вправи. Включають загальнорозвивальні вправи, елементи техніки різних видів спорту, а також вправи, які за своєю структурою нагадують базові, але виконуються з меншим навантаженням на нервову систему та м'язи [67].

У розробленій системі занять навмисно не вказувалася конкретна кількість підходів та повторень у вправах, оскільки ці параметри є індивідуальними та залежать від соматотипу студента, рівня його фізичної підготовленості, мети тренування та інших факторів, що визначаються викладачем безпосередньо під час заняття.

Далі будуть представлені розроблені комплекси занять з фізичної культури з використанням вправ бодібілдингу для кожної з виокремлених груп

спеціальностей.

Комплекси занять з фізичної культури з використанням вправ бодібілдингу для виховання загальної та статистичної витривалості організму.

Метою даних комплексів є підвищення здатності організму до тривалої роботи помірної інтенсивності (загальна витривалість) та здатності м'язів підтримувати статичне напруження протягом тривалого часу (статична витривалість). Комплекси можуть бути адаптовані для різних рівнів підготовленості та різних груп спеціальностей залежно від їхніх потреб [31].

Побудова ефективних фізкультурно-оздоровчих комплексів базується на дотриманні низки важливих принципів, що забезпечують досягнення бажаного результату та збереження здоров'я учасників. Насамперед, йдеться про принцип поступовості, згідно з яким фізичне навантаження збільшується поетапно – як у межах окремого заняття, так і протягом усього мікроциклу. Такий підхід дозволяє уникнути перенапруження та сприяє поступовій адаптації організму до зростаючих вимог.

Не менш важливим є принцип різноманітності: до занять доцільно включати вправи різного типу, спрямовані на розвиток різних компонентів витривалості. Це дозволяє забезпечити всебічний вплив на фізичну підготовленість і підтримувати інтерес студентів до занять.

Ключову роль відіграє також регулярність тренувань. Оптимальним вважається проведення занять 2-3 рази на тиждень, що створює умови для формування стійкого тренувального ефекту та закріплення досягнутих результатів [47].

Важливим аспектом у побудові комплексів є індивідуалізація, яка передбачає врахування фізичних можливостей, рівня підготовленості, стану здоров'я та мотиваційних установок кожного студента. Завдяки цьому тренувальний процес стає більш ефективним і безпечним.

Зрештою, необхідно дотримуватись принципу контролю, який полягає у постійному моніторингу динаміки розвитку фізичних якостей, своєчасному виявленні труднощів та оперативному коригуванні програми занять. Це дає

зможу оптимізувати навантаження та забезпечити індивідуальний прогрес кожного учасника тренувального процесу.

Комплекс 1: Загальна витривалість (аеробна спрямованість)

Типове тренувальне заняття з розвитку витривалості умовно поділяється на три основні частини: розминку, основну частину та заминку, кожна з яких виконує важливу функцію в забезпеченні ефективності та безпечності навантаження [36].

Розминка, тривалістю близько 15 хвилин, спрямована на підготовку організму до подальшої роботи. Вона включає загальнорозвивальні вправи, суглобову гімнастику та легкі кардіонавантаження, такі як біг на місці або стрибки. Основна мета цього етапу – активізувати серцево-судинну та дихальну системи, підвищити температуру тіла та знизити ризик травматизму.

Основна частина триває 30-45 хвилин і включає виконання циклічних вправ, які можуть варіюватися залежно від умов проведення заняття та індивідуальних особливостей учасників. До найпоширеніших варіантів належать біг підтюпцем на стадіоні або біговій доріжці, веслування на тренажері, їзда на велосипеді чи велотренажері, плавання, заняття на еліптичному тренажері або виконання базових кроків степ-аеробіки. Інтенсивність виконання вправ підтримується на помірному рівні – такому, що дозволяє учасникові вести розмову без надмірного напруження. Тривалість фізичного навантаження поступово збільшується: від початкових 20-30 хвилин до 45 хвилин, у міру адаптації організму до зростаючих вимог.

Заминка триває приблизно 10 хвилин і є завершальним етапом заняття. Вона передбачає легку ходьбу у спокійному темпі та виконання вправ на розтягування основних м'язових груп, що брали участь у роботі. Це сприяє нормалізації серцевого ритму, розслабленню м'язів та запобігає надмірному накопиченню молочної кислоти, що може викликати м'язову крепатуру.

Такий структурований підхід до тренування дозволяє максимально ефективно розвивати витривалість, забезпечуючи при цьому безпечність та комфорт для учасників освітньо-тренувального процесу.

Комплекс 2: Статична витривалість (ізометрична спрямованість)

Заняття з розвитку м'язової витривалості із застосуванням ізометричних вправ має чітку структуру та включає три послідовні етапи: розминку, основну частину і заминку. Такий підхід дозволяє не лише ефективно активізувати основні м'язові групи, а й мінімізувати ризик перевантаження або травм.

Розминка, яка триває близько 15 хвилин, включає загальнорозвивальні вправи, елементи суглобової гімнастики та легке кардіо-навантаження. На цьому етапі важливо підготувати опорно-руховий апарат і серцево-судинну систему до подальших статичних навантажень, підвищити температуру тіла та забезпечити притік крові до працюючих м'язів [36].

Основна частина заняття, тривалістю 25-35 хвилин, передбачає виконання ізометричних вправ, що базуються на утриманні статичних положень тіла. Такі вправи дозволяють зміцнити глибокі м'язи стабілізатори, поліпшити контроль над тілом і розвинути м'язову витривалість. До програми включаються вправи з власною вагою.

Планка у різних варіаціях. Класична, бокова (на кожную сторону) та зворотна. Кожне положення утримується максимально можливий час із дотриманням техніки виконання. Зазвичай виконується 3-5 підходів з інтервалами відпочинку 30-60 секунд.

Утримання положення «стілця», вправа виконується біля стіни, у позиції присідання під прямим кутом у колінних суглобах. Це положення також утримується максимально можливий час у кількох підходах.

Вправа «човник», у положенні лежачи на животі одночасно підіймаються руки та ноги, формуючи вигин у формі човника. Утримання виконується 3-5 разів, поступово збільшуючи час утримання.

Утримання кута на м'язи черевного пресу, у положенні лежачи на спині піднімаються прямі ноги під кутом 45 градусів, а плечі відриваються від підлоги. Ця вправа інтенсивно активізує м'язи живота.

Статичні положення з власною вагою: утримання балансу на одній нозі, а також статичні випади в нижній точці положення сприяють розвитку сили

нижніх кінцівок і координації .

Тривалість кожного утримання починається з 20–30 секунд, з поступовим збільшенням до 60 секунд і більше, залежно від рівня фізичної підготовленості.

Заминка, що триває близько 10 хвилин, спрямована на розслаблення м'язів, які активно працювали в основній частині заняття. Вона включає комплекс вправ на розтягування, які сприяють покращенню еластичності м'язових волокон, зменшують ризик м'язового дискомфорту та відновлюють загальний тонус організму [17].

Комплекс 3: Комбінований розвиток (аеробно-ізометричний)

Заняття з розвитку загальної витривалості та м'язової стабільності може ефективно реалізовуватись шляхом чергування аеробних і ізометричних вправ у структурованих блоках. Такий підхід дозволяє комплексно впливати на серцево-судинну систему, опорно-руховий апарат, а також активізувати основні м'язові групи.

Розминка, тривалістю 15 хвилин, складається з загальнорозвивальних вправ, суглобової гімнастики та легких кардіо-навантажень. Її головною метою є підготовка організму до подальшої фізичної активності, поступове підвищення частоти серцевих скорочень, активація дихальної системи та запобігання травмам.

Основна частина заняття триває 35-50 хвилин і включає два-три функціональні блоки, кожен з яких побудований на чергуванні динамічних аеробних і статичних ізометричних вправ. Такий формат дозволяє підтримувати високий рівень загальної активності, водночас розвиваючи контроль м'язів, витривалість і координацію.

Перший блок триває 10-15 хвилин. До нього входять такі вправи:

- біг на місці з високим підніманням колін (1 хвилини);
- планка (30-60 секунд);
- стрибки типу «ноги нарізно – руки вгору» (1 хвилини);
- утримання положення «стілець» біля стіни (30-60 секунд);

- вправа «велосипед» лежачи на спині (1 хвилина);
- бічна планка на кожен бік (по 30-60 секунд).

Другий блок також триває 10-15 хвилин та передбачає:

- полегшений варіант вправи «берпі» (без стрибка вгору) (1 хвилина);
- ізометричну вправу «човник» (30–60 секунд);
- махи ногами вперед-назад (по 30 секунд на кожен ногу);
- утримання кута на прес (30–60 секунд);
- ходьбу у позиції «ведмедика» (1 хвилина);
- зворотну планку (30–60 секунд).

Між блоками передбачено короткий відпочинок тривалістю 1-2 хвилини для часткового відновлення, контролю пульсу та загального самопочуття.

Заминка, що триває близько 10 хвилин, завершує заняття. Вона включає легку ходьбу для поступового зниження частоти серцевих скорочень та вправи на розтягування основних м'язових груп, задіяних у попередніх вправах. Цей етап сприяє зменшенню м'язового напруження, покращенню відновлення та профілактиці кріпатури.

Такий тренувальний формат є ефективним для підвищення загальної фізичної підготовленості студентської молоді, сприяє зміцненню м'язового корсету, покращенню витривалості, а також формуванню навичок саморегуляції фізичного стану [31].

Розглянемо приклади адаптації вправ бодібілдунгу для різних груп спеціальностей.

- Інформаційно-логічна група. Більший акцент на статичні вправи для підтримки постави та профілактики сидячого способу життя (планка, утримання стільця, ізометричні вправи для спини). Аеробна частина може включати помірне кардіо без різких рухів.

- Комунікативна група. Комбінація аеробних вправ для підтримки енергії та статичних вправ для м'язів тулуба (планка, бічна планка) для підтримки правильної постави та роботи голосового апарату.

- Природничо-аграрна група. Включення різноманітних аеробних вправ (біг, плавання, велоспорт) для загальної витривалості та ізометричних вправ для зміцнення м'язів, що беруть участь у професійній діяльності.

- Творчо-образна група. Поєднання аеробних вправ (танцювальні елементи, легкий біг) для розвитку загальної витривалості та ізометричних вправ для контролю над тілом та покращення стабільності (різні варіанти планки, утримання балансу).

Перед початком занять необхідно провести інструктаж з техніки виконання вправ та правил безпеки. Викладач повинен контролювати правильність виконання вправ та самопочуття студентів, а також індивідуально коригувати навантаження.

Комплекси занять з використанням вправ бодібілдингу для розвитку сили м'язів шиї, плечового поясу та тулуба

Метою даних комплексів є цілеспрямований розвиток силових показників м'язів шиї, плечового поясу та тулуба. Вправи підібрані таким чином, щоб задіяти основні м'язові групи, відповідальні за рухи та стабілізацію в цих ділянках.

При плануванні тренувальних комплексів, спрямованих на розвиток м'язової сили та стабільності, особливу увагу слід приділяти дотриманню основоположних принципів побудови занять. Застосування цих принципів дозволяє забезпечити ефективність фізичних навантажень, безпечність виконання вправ та стійке підвищення фізичної підготовленості.

Першим і ключовим принципом виступає силовий акцент, який полягає у використанні обтяжень для створення необхідного навантаження на м'язи. У якості обтяжень можуть застосовуватись як вага власного тіла (наприклад, підтягування, віджимання, присідання), так і додаткові засоби: гантелі, штанги або тренажери. Важливо, щоб обрані навантаження відповідали фізичному рівню учнів і дозволяли якісно опрацювати цільові м'язові групи.

Другий принцип – прогресія навантаження. У процесі регулярних тренувань організм адаптується до навантаження, тому необхідно поступово

його збільшувати. Це може відбуватись шляхом підвищення ваги обтяжень, збільшення кількості повторень або підходів. Така прогресія має бути поступовою і контрольованою, щоб запобігти перевтомі та перетренованості [45].

Невід'ємною умовою ефективного та безпечного тренування є правильна техніка виконання вправ. Вона має пріоритетне значення над кількістю повторень або піднятою вагою. Чітке дотримання технічних параметрів рухів дозволяє не лише досягати бажаного ефекту, але й знижує ризик виникнення травм. З цією метою перед виконанням нових або складних вправ доцільно проводити навчання техніці або використовувати спрощені варіанти.

Ще одним важливим методичним принципом є контрольованість рухів. Йдеться про виконання вправ у повільному, свідомо керованому темпі як у позитивній (підйом), так і в негативній (опускання) фазі руху. Такий підхід забезпечує постійне м'язове напруження, сприяє розвитку силової витривалості, а також покращує нейром'язову координацію.

Завершальним, але не менш значущим принципом виступає адекватність відпочинку. Після кожного підходу необхідно забезпечити достатній інтервал відновлення – орієнтовно 60-90 секунд. Крім того, між силовими тренуваннями, що задіюють одні й ті самі м'язові групи, рекомендується робити інтервал не менше 48-72 годин. Це дозволяє м'язам повноцінно відновитися, зменшує ризик травм і підтримує високу ефективність наступних занять [45].

Сукупність зазначених принципів є базовою основою при складанні комплексів вправ для виховання сили, м'язової стабільності та функціональної готовності. Їх грамотне застосування дозволяє реалізовувати навчальні та оздоровчі завдання секційних занять у повному обсязі.

Комплекс 1. Розвиток м'язів шиї

Розвиток м'язів шиї є важливою складовою загальної фізичної підготовки, оскільки ця зона відповідає за стабілізацію голови, підтримку

правильної постави, а також профілактику перенапружень, особливо під час активних ігрових видів спорту. Представлений комплекс вправ спрямований на цілеспрямоване зміцнення шийного м'язового корсету з використанням переважно власної ваги тіла та елементів опору.

Заняття розпочинається з розминки тривалістю 10 хвилин, яка передбачає виконання базових рухів з малою амплітудою, що підвищують еластичність і рухливість шийного відділу. До основних вправ на цьому етапі відносяться кругові обертання головою у повільному темпі в обидва боки, нахили голови вперед-назад та в сторони, а також обертання плечима вперед і назад. Таке комплексне розігрівання дозволяє покращити кровопостачання шийної ділянки, зменшити ризик травм і підготувати м'язи до основного навантаження.

Основна частина триває 20-25 хвилин і складається з ізометричних та динамічних вправ з використанням м'язового опору рук або обладнання.

Першою вправою є згинання шиї з опором руки. Виконання передбачає розміщення долонь на лобі та створення протидії згинанню голови вперед. Рекомендується виконувати 3 підходи по 10-12 повторень, з утриманням напруги у крайній точці на 1-2 секунди.

Далі виконується розгинання шиї з опором, коли долоні фіксуються на потилиці, а рух здійснюється у зворотному напрямку – назад. Також передбачено 3 підходи по 10-12 повторень із короткою затримкою у піковому положенні.

Третій елемент – бічні нахили шиї з опором руки. Долоня розташовується збоку голови, створюючи тиск у напрямку руху. Вправа виконується окремо для кожної сторони, по 3 підходи по 10-12 повторень з утриманням напруги на 1-2 секунди.

Наступним етапом є піднімання голови з положення лежачи на животі. У цій вправі не застосовується обтяження, акцент зроблено на контрольоване піднімання голови від підлоги та короточасне утримання у верхньому

положенні (1-2 секунди). Рекомендована кількість повторень – 15-20 у трьох підходах.

За наявності обладнання можливе додаткове включення вправ на тренажері для м'язів шиї, зокрема згинання, розгинання та нахили з малим навантаженням. Для кожного типу руху виконується по 3 підходи по 10-12 повторень.

Заминка (5 хвилин) передбачає плавне завершення тренування за рахунок виконання легких розслаблюючих рухів. До них належать повільні обертання головою, розтягування м'язів шиї шляхом нахилів голови до плечей, а також обережне приведення підборіддя до грудей у положенні сидячи або стоячи. Цей етап сприяє зниженню м'язової напруги, покращенню еластичності тканин та загальному відновленню після навантаження.

Комплекс є доцільним для впровадження у навчально-тренувальні заняття, оскільки не вимагає спеціального обладнання, є безпечним при правильному виконанні та ефективним для покращення м'язового контролю в зоні шийного відділу.

Комплекс 2. Розвиток м'язів плечового поясу

Одним із ключових напрямів фізичної підготовки здобувачів фахової передвищої освіти в контексті використання засобів бодібілдингу є розвиток м'язів плечового поясу. Ця м'язова група бере активну участь у багатьох базових рухах верхніх кінцівок, формує атлетичну поставу й впливає на загальну силову витривалість. Запропонований нижче тренувальний комплекс спрямований на всебічне опрацювання дельтоподібних м'язів, трапецієподібного м'яза, а також м'язів, які стабілізують плечовий суглоб.

Заняття починається з розминки, яка триває близько 10 хвилин і має на меті підготувати суглобово-зв'язковий апарат до подальшого силового навантаження. До розминкової частини входять махи руками вперед-назад та в сторони, кругові обертання в плечових суглобах, а також обертання передпліччями та кистями. Така активізація покращує циркуляцію крові у

верхній частині тіла, зменшує ризик травмування і налаштовує організм на інтенсивну роботу.

Основна частина тренування триває 30-40 хвилин і включає низку вправ із використанням гантелей, штанги, а також маси власного тіла. Основу становлять базові та ізолюючі вправи:

- жим гантелей стоячи (армійський жим) – класична вправа для опрацювання переднього пучка дельтоподібних м'язів (3 підходи по 8-10 повторень);
- жим гантелей сидячи – дозволяє більш акцентовано впливати на дельтоподібні м'язи з мінімальним залученням стабілізаторів тулуба (3 підходи по 8-10 повторень);
- відведення гантелей в сторони стоячи – сприяє розвитку середнього пучка дельт (3 підходи по 10-12 повторень);
- піднімання гантелей вперед стоячи – цільовий вплив на передній пучок дельтоподібних (3 підходи по 10-12 повторень);
- тяга штанги до підборіддя вузьким хватом – вправа для зміцнення середньої частини дельт і верхньої частини трапеції (3 підходи по 10-12 повторень);
- кроки з гантелями або штангою – ефективний спосіб ізольовано опрацювати трапецієподібний м'яз (3 підходи по 12–15 повторень);
- відтискання від підлоги з різною постановкою рук – дозволяють задіяти як дельти, так і грудні м'язи, змінюючи акценти (3 підходи на максимальну кількість повторень).

За наявності спеціалізованого обладнання до програми можна додати вправи на тренажерах:

- тяга верхнього блоку до грудей широким хватом (3 підходи по 10-12 повторень) – забезпечує акцентоване навантаження на широчинні м'язи спини та плечовий пояс;
- жим штанги лежачи вузьким хватом (3 підходи по 8-10 повторень) – активізує трицепси та м'язи передньої частини плеча.

Заминка триває 10 хвилин і передбачає виконання динамічної та статичної розтяжки для м'язів плечей і грудей. Доцільно виконати перехресні махи руками, заведення руки за спину для розтягування дельтоподібних м'язів, а також розтягування грудних м'язів шляхом відведення рук назад у замку.

Регулярне виконання подібного комплексу дозволяє не лише підвищити силову витривалість м'язів плечового поясу, а й сформувати функціональну симетрію, поліпшити осанку та підвищити загальний рівень фізичної підготовленості здобувачів фахової передвищої освіти.

Комплекс 3: Розвиток м'язів тулуба

Розминка (10 хвилин): Нахили тулуба вперед-назад та в сторони, кругові обертання тулубом, махи ногами.

Основна частина (30-40 хвилин):

- скручування на прес (класичні) (3-4 підходи по 15-20 повторень);
- зворотні скручування (3-4 підходи по 15-20 повторень);
- бічні скручування (на кожную сторону по 3-4 підходи по 15-20 повторень);
- планка (класична) (3-4 підходи на максимальний час утримання з якісною технікою);
- бічна планка (на кожную сторону по 3-4 підходи на максимальний час утримання);
- «човник» (гіперекстензія на підлозі або тренажері) (3-4 підходи по 12-15 повторень);
- піднімання ніг у висі на перекладині (3-4 підходи на максимальну кількість повторень);
- тяга верхнього блоку сидячи до пояса (для м'язів спини) (3 підходи по 10-12 повторень), нахили тулуба в сторони з гантелями (для косих м'язів живота) (на кожную сторону по 3 підходи по 12-15 повторень).

Заминка (10 хвилин). Розтяжка м'язів преса (прогинання назад стоячи або лежачи), розтяжка м'язів спини (нахили вперед, «кішка-корова»).

Наведемо приклади адаптації для різних груп спеціальностей.

Інформаційно-логічна група. Акцент на вправи для м'язів шиї та верхньої частини спини для профілактики проблем, пов'язаних з тривалим сидінням (ізометричні вправи для шиї, шраги, тяга верхнього блоку).

Комунікативна група. Розвиток м'язів плечового поясу та тулуба для підтримки правильної постави та енергійності (жим гантелей, розведення рук, планка, скручування).

Природничо-аграрна група. Комплексний розвиток сили всіх зазначених м'язових груп з використанням базових та ізолюючих вправ з поступовим збільшенням навантаження.

Творчо-образна група. Розвиток сили м'язів тулуба для контролю над тілом та стабільності (різні варіанти планки, скручувань), а також м'язів плечового поясу для виразності рухів.

Перед виконанням комплексів необхідно провести ретельну розминку. Під час виконання слід контролювати техніку та уникати різких рухів. Викладач повинен спостерігати за студентами та надавати індивідуальні рекомендації щодо виконання вправ та регулювання навантаження. У разі виникнення больових відчуттів виконання вправи слід припинити.

Метою даних комплексів є забезпечення пропорційного та всебічного розвитку основних м'язових груп тіла, що є важливим для виконання різноманітних фізичних завдань, незалежно від майбутньої професійної діяльності. Комплекси включають базові та формувальні вправи, спрямовані на опрацювання м'язів ніг, спини, грудей, плечей та рук.

Принципи побудови комплексів:

- багатосуглобові вправи. Включення базових вправ, які залучають до роботи кілька великих м'язових груп одночасно, для ефективного розвитку сили та м'язової маси;
- різноманітність вправ. Використання різних вправ для кожної основної м'язової групи для забезпечення всебічного розвитку та запобігання плато;

- пропорційність навантаження. Розподіл навантаження між різними м'язовими групами таким чином, щоб забезпечити їхній гармонійний розвиток;
- прогресія навантаження. Поступове збільшення ваги обтяжень, кількості повторень або підходів у міру адаптації;
- правильна техніка. Пріоритетність правильного виконання вправ для мінімізації ризику травм та досягнення максимального ефекту.

Комплекс 1 (Основний, для початківців)

Розминка (15 хвилин). Загальнорозвивальні вправи на всі основні суглоби, легке кардіо (біг на місці, стрибки).

Основна частина (45-60 хвилин).

Ноги – присідання зі штангою на плечах (3 підходи по 8-12 повторень), випади з гантелями (на кожен ногу по 3 підходи по 10-12 повторень), підйоми на носки стоячи (3 підходи по 15-20 повторень).

Спина – тяга штанги в нахилі (3 підходи по 8-12 повторень), тяга верхнього блоку до грудей широким хватом (3 підходи по 10-15 повторень).

Груди – жим гантелей лежачи (3 підходи по 8-12 повторень), розведення гантелей лежачи (3 підходи по 10-15 повторень).

Плечі – жим гантелей стоячи (армійський жим) (3 підходи по 8-12 повторень), розведення гантелей в сторони стоячи (3 підходи по 10-15 повторень).

Руки – згинання рук з гантелями (на біцепс) (3 підходи по 10-15 повторень), розгинання рук з гантелями з-за голови (на трицепс) (3 підходи по 10-15 повторень).

Заминка (10 хвилин). Вправи на розтяжку основних задіяних м'язових груп.

Комплекс 2 (Більш інтенсивний, для середнього рівня підготовки).

Розминка (15 хвилин). Загальнорозвивальні вправи, динамічна розтяжка, легке кардіо.

Основна частина (60-75 хвилин).

Ноги – присідання зі штангою на плечах (4 підходи по 8-10 повторень), станова тяга (1 підхід на 5 повторень, 2 підходи на 3 повторення), жим ногами в тренажері (3 підходи по 10-15 повторень), згинання ніг лежачи в тренажері (3 підходи по 12-15 повторень), розгинання ніг сидячи в тренажері (3 підходи по 12-15 повторень), підйоми на носки стоячи з обтяженням (4 підходи по 15-20 повторень).

Спина – підтягування на перекладині (максимальна кількість повторень, 3-4 підходи), тяга штанги в нахилі зворотним хватом (3 підходи по 8-10 повторень), тяга горизонтального блоку до пояса (3 підходи по 10-12 повторень).

Груди – жим штанги лежачи (3 підходи по 6-10 повторень), жим гантелей на похилій лаві (3 підходи по 8-12 повторень), відтискання на брусах з обтяженням (за необхідності) (3 підходи на максимальну кількість повторень).

Плечі – жим штанги стоячи (армійський жим) (3 підходи по 6-10 повторень), розведення гантелей в сторони стоячи (3 підходи по 10-12 повторень), розведення гантелей в нахилі (на задню дельту) (3 підходи по 10-12 повторень).

Руки – згинання рук зі штангою (на біцепс) (3 підходи по 8-12 повторень), згинання рук «молоток» з гантелями (3 підходи по 10-12 повторень), жим лежачи вузьким хватом (на трицепс) (3 підходи по 8-12 повторень), розгинання рук на верхньому блоці (на трицепс) (3 підходи по 10-15 повторень).

Заминка (15 хвилин). Статична розтяжка основних м'язових груп з утриманням кожної позиції 20-30 секунд.

Комплекс 3 (Розширений, з акцентом на баланс розвитку).

Розминка (15 хвилин): Комплексна розминка з елементами динамічної розтяжки та кардіо.

Основна частина (75-90 хвилин): Включення різноманітних варіантів вправ для кожної м'язової групи, суперсетів або трисетів для економії часу та

підвищення інтенсивності. Приділення уваги як базовим, так і ізолюючим вправам. Приклади:

Ноги – фронтальні присідання, румунська тяга, болгарські випади, різні варіанти підйомів на носки.

Спина – тяга штанги до пояса різними хватками, тяга Т-грифа, різні види тяг блоків, гіперекстензія з обтяженням.

Груди – жим штанги на горизонтальній та похилих лавах (вгору та вниз), жим гантелей, кросовери, пуловери.

Плечі – «жим Арнольда», махи гантелями в різних площинах, тяга штанги до підборіддя широким хватом, розведення в тренажері на задню дельту.

Руки – концентровані згинання на біцепс, згинання на «лаві Скотта», французький жим лежачи та сидячи, розгинання на нижньому блоці зворотним хватом.

Заминка (15 хвилин): Глибока статична розтяжка з елементами міофасціального релізу (за наявності ролерів або м'ячиків).

Приклади адаптації для різних груп спеціальностей:

Усі групи. Зазначені комплекси є базовими та можуть бути адаптовані шляхом регулювання ваги, кількості повторень та вибору конкретних вправ відповідно до рівня підготовленості та індивідуальних особливостей студентів.

Специфічні потреби. За необхідності, до комплексів можуть бути додані вправи, що імітують рухи, важливі для майбутньої професійної діяльності (наприклад, вправи на стабілізацію корпусу для професій, пов'язаних з фізичною працею, або легкі вправи на витривалість для професій з переважно сидячою роботою).

Перед початком занять необхідно провести детальне ознайомлення з технікою виконання кожної вправи. Викладач повинен уважно стежити за правильністю виконання та надавати індивідуальні корективи. Прогресія навантаження повинна бути поступовою та контрольованою. Слід

заохочувати студентів до самостійного контролю за своїм самопочуттям та інформування про будь-які дискомфортні відчуття.

Комплекси занять з використанням вправ бодібілдингу для пріоритетного розвитку м'язів плечового поясу, тулуба та ніг

Метою даних комплексів є акцентований розвиток сили та функціональності м'язів плечового поясу, тулуба (кору) та ніг, які є ключовими для виконання значної кількості професійно важливих рухів та дій. Комплекси включають як базові багатосуглобові вправи, так і цілеспрямовані формувальні вправи для зазначених м'язових груп.

Принципи побудови комплексів

Пріоритетність – більший обсяг та інтенсивність навантаження на м'язи плечового поясу, тулуба та ніг порівняно з іншими м'язовими групами.

Функціональність – включення вправ, які імітують або покращують рухи, що часто зустрічаються в професійній діяльності.

Багатосуглобові вправи – широке використання базових вправ, які залучають одночасно кілька м'язових груп (наприклад, присідання, станові тяги, жими стоячи).

Стабілізація кору – обов'язкове включення вправ для розвитку м'язів-стабілізаторів тулуба (планки, скручування, гіперекстензії).

Різноманітність – використання різних вправ та їх варіантів для всебічного розвитку цільових м'язових груп.

Комплекс 1 (Акцент на ноги та кор)

Розминка (15 хвилин). Загальнорозвивальні вправи, суглобова гімнастика, динамічна розтяжка м'язів ніг та тулуба.

Основна частина (45-60 хвилин):

Ноги:

- присідання зі штангою на плечах (4 підходи по 8-12 повторень);
- румунська тяга (3 підходи по 10-15 повторень);
- випади вперед з гантелями або штангою (на кожную ногу по 3 підходи по 10-12 повторень);

- жим ногами в тренажері (3 підходи по 12-15 повторень);
- підйоми на носки стоячи (4 підходи по 15-20 повторень).

Кор:

- планка (класична, бокова) (3-4 підходи на максимальний час утримання);
- скручування на прес (різні варіанти) (3-4 підходи по 15-20 повторень);
- гіперекстензія (3-4 підходи по 12-15 повторень);
- «велосипед» (3-4 підходи по 15-20 повторень на кожну сторону).

Заминка (10 хвилин). Статична розтяжка м'язів ніг (квадрицепсів, біцепсів стегна, литкових), сідниць та м'язів тулуба.

Комплекс 2 (Акцент на плечовий пояс та кор)

Розминка (15 хвилин). Загальнорозвивальні вправи, суглобова гімнастика, динамічна розтяжка м'язів плечового поясу та тулуба.

Основна частина (45-60 хвилин)

Плечовий пояс:

- жим штанги стоячи (армійський жим) (3-4 підходи по 6-10 повторень);
- жим гантелей сидячи (3 підходи по 8-12 повторень);
- розведення гантелей в сторони стоячи (3 підходи по 10-15 повторень);
- тяга штанги до підборіддя широким хватом (3 підходи по 10-12 повторень);
- підтягування на перекладині (різні хвати) (3 підходи на максимальну кількість повторень);
- відтискання від брусів (3 підходи на максимальну кількість повторень).

Кор:

- планка з підніманням руки або ноги (3-4 підходи на максимальний час утримання);

- бічна планка з ротацією тулуба (на кожную сторону по 3 підходи по 10-12 повторень);

- зворотні гіперекстензії (3-4 підходи по 12-15 повторень).

Заминка (10 хвилин). Статична розтяжка м'язів плечей (дельтоподібних), спини (широких, трапецієподібних), грудей та м'язів тулуба.

Комплекс 3 (Збалансований розвиток ніг, плечового поясу та кору)

Розминка (15 хвилин). Комплексна розминка з акцентом на цільові м'язові групи.

Основна частина (60-75 хвилин):

Ноги:

- фронтальні присідання (3 підходи по 8-12 повторень);
- станова тяга на прямих ногах (3 підходи по 10-15 повторень);
- бокові випади (на кожную ногу по 3 підходи по 10-12 повторень);
- підйоми на платформу з обтяженням (на кожную ногу по 3 підходи по 12-15 повторень).

Плечовий пояс:

- жим гантелей на похилій лаві (вгору) (3 підходи по 8-12 повторень);
- тяга гантелей до підборіддя (3 підходи по 10-12 повторень);
- махи гантелями вперед та в сторони (суперсет) (по 3 підходи по 10-12 повторень).

Кор:

- «скелелаз» (3-4 підходи по 30-45 секунд);
- утримання «супермена» (3-4 підходи на максимальний час утримання);
- бічні згинання тулуба з гантелями (на кожную сторону по 3 підходи по 12-15 повторень);
- «пташка-собака» (на кожную сторону по 3 підходи по 12-15 повторень).

Заминка (15 хвилин). Комплексна статична розтяжка всіх основних задіяних м'язових груп.

Приклади адаптації для різних груп спеціальностей

- Природничо-аграрна група. Дані комплекси є особливо актуальними, оскільки розвивають м'язи, які часто залучаються у фізичній праці (ноги для переміщення та підйому вантажів, кор для стабілізації, плечовий пояс для роботи руками). Можливе включення вправ, що імітують робочі рухи (наприклад, махи кувалдою з легкою вагою, імітація перенесення вантажу).
- Інші групи. Незважаючи на меншу потребу в інтенсивній фізичній праці, розвинені м'язи плечового поясу, тулуба та ніг сприяють підтримці правильної постави, запобіганню болю в спині та шиї, а також підвищенню загальної фізичної працездатності. Комплекси можуть бути дещо модифіковані зі зменшенням ваги та збільшенням кількості повторень для розвитку витривалості.

Перед початком виконання комплексів необхідно провести докладний інструктаж з техніки виконання кожної вправи. Викладач повинен уважно контролювати правильність рухів та забезпечувати безпеку під час занять. Навантаження слід збільшувати поступово, враховуючи індивідуальний рівень підготовленості студентів. Рекомендується використовувати адекватну вагу обтяжень, яка дозволяє виконати задану кількість повторень з правильною технікою.

Обґрунтування моделі системної роботи з використанням елементів бодібілдингу

Розроблена нами модель системної роботи з впровадження бодібілдингу в освітній процес закладів фахової передвищої освіти базується на комплексному поєднанні теоретичного, методичного та практичного компонентів. Вона розглядається як динамічна структура, спрямована на професійно-орієнтований розвиток фізичних якостей студентів.

Структурна побудова моделі включає такі ключові блоки:

1. Цільовий блок. Визначає головну мету – підвищення рівня фізичної підготовленості та формування мотивації до здорового способу життя. Основними завданнями тут є корекція статури, розвиток силових якостей та зміцнення серцево–судинної системи молоді.

2. Змістовно–теоретичний блок. Передбачає оволодіння студентами знаннями про біомеханіку рухів, фізіологію м'язового скорочення, основи раціонального харчування та самоконтролю. На цьому етапі формується свідоме ставлення до тренувального процесу як засобу самовдосконалення.

3. Практично–технологічний блок. Є ядром моделі та містить диференційовані комплекси вправ. Особливістю цього блоку є розподіл навантажень залежно від професійної спрямованості студентів (інформаційно–логічна, природничо–аграрна, творчо–образна групи). Кожен комплекс включає базові та ізолюючі вправи, що виконуються за методом «усіченої піраміди» для оптимізації гіпертрофії м'язів.

4. Контрольно–діагностичний блок. Забезпечує моніторинг ефективності системи через регулярне тестування фізичних якостей (силова витривалість, антропометричні виміри) та оцінку морально–психологічного стану здобувачів освіти.

Системність моделі забезпечується дотриманням принципів періодизації та адаптації. Організація тренувань передбачає перехід від адаптаційного етапу (ознайомлення з технікою) до розвивального (збільшення інтенсивності). Важливою умовою функціонування моделі є створення сприятливого психолого–педагогічного клімату та врахування індивідуального соматотипу кожного студента.

Таким чином, запропонована модель дозволяє трансформувати традиційне фізичне виховання у цілеспрямований процес професійної та атлетичної підготовки, що повністю відповідає запитам сучасних здобувачів фахової передвищої освіти.

Очевидно, що представлені комплекси не є універсальними та можуть підлягати корегуванню з урахуванням рівня фізичної підготовленості

студентів, їхнього соматотипу, поточного фізичного стану та інших індивідуальних особливостей. Викладач здійснює постійний педагогічний контроль за процесом фізичної підготовки, визначає оптимальну кількість підходів та повторень у вправах, а за необхідності вносить зміни до порядку та обсягу тренувальних навантажень.

2.3. Технологічні особливості побудови тренувального процесу з бодібілдингу серед студентів

Розглядаючи специфіку впровадження занять бодібілдингом у процес фізичного виховання здобувачів фахової передвищої освіти, необхідно детально проаналізувати ключові методичні особливості, що визначають ефективність та безпечність тренувального процесу.

Однією з фундаментальних особливостей є необхідність глибокого розуміння викладачем фізіологічних та психолого–педагогічних закономірностей розвитку студентської молоді. Ці знання є підґрунтям для адекватного проектування змісту та структури занять з фізичного виховання, враховуючи вікові, статеві та індивідуальні особливості здобувачів освіти [19].

Безперечно, ефективна фізична підготовка студентів неможлива без чіткого усвідомлення змісту та завдань фізичного виховання у закладах фахової передвищої освіти. Особливо важливим є врахування специфічних потреб фізичної підготовки здобувачів конкретних спеціальностей, оскільки майбутня професійна діяльність може висувати різні вимоги до рівня розвитку фізичних якостей.

Крім того, вагомою складовою педагогічної компетентності викладача є глибока обізнаність зі змістом поняття «культуризм» у контексті фізичної культури, його сутності, основних принципів та завдань. Це дозволить інтегрувати елементи бодібілдингу в навчальний процес не як самоціль, а як ефективний засіб для досягнення ширших цілей фізичного виховання.

Ще одним критично важливим аспектом при розробці системи фізичної підготовки студентів із застосуванням занять культуризмом є всебічне врахування методичних основ навчання бодібілдингу, включаючи закономірності, дидактичні принципи, методи та засоби навчання. Лише науково обґрунтований методичний підхід забезпечить оптимальний розвиток фізичних якостей та формування стійкої мотивації до занять.

У процесі фізичної підготовки здобувачів фахової передвищої освіти особливого значення набуває врахування теоретико–методичних особливостей організації занять бодібілдингом. До них належать: ретельний та педагогічно доцільний відбір вправ з культуризму, забезпечення збалансованого харчування, а також формування належної морально–психологічної готовності студентів до тренувального процесу.

Зупинимось на цих аспектах докладніше, оскільки вони відіграють визначальну роль у забезпеченні ефективності та безпеки фізичної підготовки студентів засобами бодібілдингу.

Медична наука стверджує універсальність анатомічної та фізіологічної будови людини. Відповідно, розроблена нами система фізичної підготовки передбачає обов'язкове врахування фізіологічного соматотипу кожного студента (ектоморф, мезоморф, ендоморф).

Отже, підходи до організації занять зі студентами повинні бути диференційованими, передбачаючи варіативність у кількості повторень та підходів до вправ. Оскільки студенти, як правило, не мають чіткого уявлення про співвідношення різних типів м'язових волокон у своєму організмі, точне визначення соматотипу є важливим кроком для адекватної побудови освітнього процесу та оптимізації тренувальних навантажень.

Головна мета силового спорту, зокрема бодібілдингу, полягає у створенні гармонійно розвиненої мускулатури та естетичного рельєфу тіла за допомогою спеціально підібраних вправ, спрямованих на всебічний розвиток усіх основних м'язових груп. При цьому особлива увага приділяється розвитку тих м'язових груп (гомілок, стегон, м'язів живота, плечового поясу, рук), які є

найбільш значущими з огляду на специфіку майбутньої професійної діяльності студентів.

Будь-яке заняття з фізичного виховання для студентів повинно розпочинатися з ретельної розминки. Розминка сприяє посиленню кровотоку, насиченню м'язів киснем, підвищенню кров'яного тиску та частоти серцевих скорочень. Це створює оптимальні умови для ефективної м'язової діяльності та своєчасного виведення метаболічних продуктів. Крім того, розминка виконує важливу профілактичну функцію, готуючи опорно-руховий апарат до інтенсивних навантажень, знижуючи ризик вивихів та розтягнень.

М'язи, зв'язки, сухожилля та суглоби володіють певною еластичністю. З часом вони можуть втрачати гнучкість, обмежуючи амплітуду рухів, або, навпаки, ставати більш еластичними, розширюючи діапазон руху та покращуючи скоротливу здатність м'язових волокон. Тому включення елементів розтяжки в розминку перед основним тренуванням є важливим фактором підвищення його ефективності.

У контексті нашого дослідження ми не деталізували зміст розминки та розтяжки, оскільки вони не були основним предметом аналізу. Однак цей аспект, безсумнівно, заслуговує на окреме глибоке вивчення.

Важливим для викладача при організації фізичної підготовки студентів із застосуванням вправ бодібілдингу є врахування низки ключових методичних аспектів:

Амплітуда руху. Одним із фундаментальних принципів ефективного тренувального процесу в бодібілдингу є забезпечення повної амплітуди руху під час виконання кожної вправи. Викладач повинен здійснювати постійний контроль за тим, щоб м'язи здобувачів освіти досягали максимального розтягнення в ексцентричній (негативній) фазі руху, що сприяє більшому залученню м'язових волокон та стимулює їхній ріст. У концентричній (позитивній) фазі, навпаки, необхідно прагнути до повного скорочення м'язів, що оптимізує силовий розвиток та покращує нейром'язовий зв'язок. Недотримання повної амплітуди руху може призвести до обмеженого

розвитку м'язової маси та сили, а також підвищити ризик травмування. Забезпечення якісного виконання вправи в повній амплітуді є запорукою максимальної стимуляції цільових м'язових груп.

Дихання. Правильне дихання є невід'ємною складовою безпечною та ефективним виконання силових вправ. Викладач повинен навчити студентів синхронізувати дихання з фазами руху. Загальним правилом є виконання видиху під час максимального м'язового зусилля (концентрична фаза) та вдиху під час розслаблення м'язів (ексцентрична фаза). Затримка дихання під час виконання силових вправ може призвести до підвищення внутрішньочеревного та артеріального тиску, що є небажаним та потенційно небезпечним для здоров'я. Рівномірне та контрольоване дихання забезпечує належне постачання кисню до м'язів та сприяє стабілізації корпусу під час виконання вправи.

Методично обґрунтована програма занять. Ефективна програма фізичної підготовки з використанням занять бодібілдингом для студентів повинна ґрунтуватися на принципах наукової періодизації. Це передбачає поділ тренувального процесу на чітко визначені етапи, такі як початковий (адаптаційний) та основний (розвиваючий). Тривалість кожного етапу може варіюватися залежно від індивідуальних характеристик здобувачів освіти, включаючи генетичну схильність до розвитку мускулатури, соматотип, поточний рівень енергії та мотивації до тренувань, а також індивідуальну реакцію на застосування різних тренувальних методик, зокрема методу усіченої піраміди. Метод усіченої піраміди передбачає поступове збільшення ваги обтяження зі зменшенням кількості повторень у кожному наступному підході, що дозволяє стимулювати як силу, так і гіпертрофію м'язових волокон.

Розробка індивідуалізованої програми тренувань, що враховує ці фактори, є ключовим завданням викладача для забезпечення прогресу та запобігання перетренованості здобувачів освіти.

Правильний вибір вправ. Раціональний підбір вправ є визначальним фактором для забезпечення гармонійного розвитку мускулатури та досягнення поставлених цілей фізичної підготовки. Викладач повинен ретельно відбирати вправи для кожної окремої групи м'язів, враховуючи не лише загальні принципи бодібілдингу, але й специфіку майбутньої професійної діяльності студентів різних спеціальностей. Водночас, для забезпечення пропорційного розвитку та загального збільшення м'язової маси, необхідно передбачати включення вправ, які залучають до роботи також інші м'язові групи, що не є пріоритетними для конкретної спеціальності. Збалансована програма тренувань повинна включати як базові багатосуглобові вправи, що залучають велику кількість м'язових волокон, так і ізолюючі вправи, спрямовані на цілеспрямоване опрацювання окремих м'язових груп.

Оптимальна інтенсивність. Враховуючи часові обмеження, характерні для занять з фізичної культури у закладах фахової передвищої освіти (як правило, не більше 80 хвилин), а також основну мету занять, яка полягає у підвищенні рівня загальної фізичної підготовленості студентів, надмірне збільшення швидкості виконання силових вправ не є педагогічно доцільним. Головний акцент у тренувальному процесі повинен бути зроблено на дотриманні правильної техніки виконання кожної вправи та використанні адекватного робочого навантаження, яке дозволяє ефективно стимулювати розвиток м'язової сили та маси без ризику травмування. Контрольований темп виконання вправ забезпечує краще відчуття працюючих м'язів та сприяє більш якісному їх опрацюванню.

Ще одним надзвичайно важливим аспектом у процесі фізичної підготовки студентів із застосуванням бодібілдингу є організація раціонального харчування. Цей фактор має ключове значення не лише для досягнення спортивних результатів у бодібілдингу, але й для загального здоров'я та відновлення організму молоді. Правильне харчування є необхідною умовою для ефективного відновлення та росту м'язової тканини. Розглянемо основні принципи харчування при заняттях бодібілдингом.

Основна роль харчування полягає у забезпеченні організму необхідними будівельними матеріалами та енергетичними ресурсами. Раціональне харчування передбачає розуміння принципів збереження стрункої фігури та розвитку м'язової маси. Важливо мати чітке уявлення про основні нутрієнти та потреби організму в кожному з них.

Інтенсивні фізичні навантаження підвищують потребу організму в поживних речовинах. Якість та кількість цих речовин є визначальним фактором для досягнення бажаного результату від тренувань.

Основні нутрієнти в контексті занять бодібілдингом.

Протеїн (білок). Протеїн є фундаментальним будівельним матеріалом для всіх тканин організму, і особливо важливу роль відіграє у процесах синтезу, відновлення та збереження м'язової тканини, яка зазнає мікропошкоджень під час інтенсивних тренувань з обтяженнями. Для забезпечення оптимального м'язового росту та відновлення в раціоні необхідно забезпечити надходження всіх незамінних амінокислот – тих, які організм людини не здатен синтезувати самостійно і може отримати лише з їжею. До цінних джерел повноцінного білка належать молочні продукти (молоко, сир, йогурт), яйця (особливо яєчний білок), риба та морепродукти, а також різноманітні рослинні джерела, серед яких особливу увагу слід приділити соєвим бобам та продуктам на їх основі, кіноа, гречці та бобовим. Різноманітність джерел білка в раціоні сприяє отриманню повного спектру амінокислот, необхідних для ефективного відновлення та гіпертрофії м'язових волокон у відповідь на тренувальні стимули.

Вуглеводи. Вуглеводи є основним та найбільш легкодоступним джерелом енергії для організму, особливо під час інтенсивної фізичної активності. Усі вуглеводи за своєю хімічною природою є різними формами цукрів – від простих моносахаридів до складних полісахаридів, що складаються з атомів вуглецю, водню та кисню. Вуглеводи утворюються рослинами в процесі фотосинтезу, акумулюючи сонячну енергію у вигляді хімічних зв'язків, або ж запасуються в організмах тварин у формі глікогену,

який є резервним джерелом глюкози. Для забезпечення енергетичних потреб тренувального процесу та відновлення запасів глікогену в м'язах та печінці, раціон студентів, які займаються бодібілдингом, повинен містити достатню кількість складних вуглеводів, таких як цільозернові продукти, овочі та фрукти, які забезпечують поступове вивільнення енергії та підтримання стабільного рівня глюкози в крові.

Жири. Жири є найбільш калорійним макроелементом, забезпечуючи значну кількість енергії на одиницю об'єму. За своєю хімічною структурою жири складаються з тих самих атомів, що й вуглеводи (вуглецю, водню та кисню), проте їхнє сполучення є іншим. Жири, що містяться як у рослинній (рослинні олії, горіхи, насіння, авокадо), так і в тваринній (жирне м'ясо, риба, молочні продукти) їжі, є гідрофобними, тобто нерозчинними у воді, та поділяються на три основні категорії: прості (тригліцериди), складні (фосфоліпіди, гліколіпіди) та похідні (стероїди, жирні кислоти). В організмі людини жири виконують низку життєво важливих функцій: вони є основним джерелом для створення довготривалих запасів енергії у вигляді жирової тканини, забезпечують амортизацію та захист внутрішніх органів, а також діють як теплоізолятори, підтримуючи сталу температуру тіла. Окрім того, жири є необхідними для засвоєння деяких вітамінів (жиророзчинних вітамінів А, D, Е, К) та синтезу гормонів. Тому, незважаючи на їхню високу калорійність, жири є абсолютно необхідним компонентом збалансованого та здорового раціону, особливо для підтримання гормонального балансу та загального стану здоров'я спортсменів.

Вітаміни та мінерали. Вітаміни та мінерали відіграють незамінну роль у забезпеченні оптимального функціонування всіх систем організму. Хоча вони не є безпосереднім джерелом енергії та не впливають на ріст м'язової маси так, як білки, вуглеводи та жири, вони виконують критично важливі функції кофакторів та каталізаторів різноманітних біохімічних реакцій, що забезпечують метаболізм, енергетичний обмін, синтез гормонів, функціонування імунної та нервової систем. Мінерали, у свою чергу, беруть

активну участь у багатьох метаболічних процесах, підтриманні водно–електролітного балансу, формуванні кісткової тканини та передачі нервових імпульсів. Сучасні наукові дослідження, зокрема, вказують на поширену проблему недостатнього надходження вітамінів та мінералів з повсякденним раціоном більшості людей, особливо тих, хто веде активний спосіб життя та займається спортом. Підвищені фізичні навантаження можуть призводити до збільшення потреби в певних вітамінах та мінералах, тому забезпечення їхнього адекватного надходження є важливим для підтримки здоров'я, відновлення та запобігання дефіцитним станам, які можуть негативно впливати на тренувальний прогрес та загальне самопочуття студентів.

Отже, збалансоване харчування є найважливішим фактором для забезпечення м'язового росту та відновлення після фізичних навантажень.

І, нарешті, останнім, але не менш важливим фактором ефективної фізичної підготовки студентів є їхня морально–психологічна готовність, яка включає віру у власні сили, позитивний настрій, усвідомлення важливості занять, вплив соціального оточення та інформаційну підтримку.

Починати фізичну підготовку студенту необхідно з ментального налаштування – віри в те, що регулярні заняття призведуть до покращення фізичного стану та зовнішнього вигляду. Важливим морально–психологічним аспектом є усвідомлення можливості перетренованості при недостатньому розумінні можливостей свого організму. Також важливим є вміння правильно відпочивати та отримувати задоволення від самого процесу фізичної підготовки.

Таким чином, глибоке розуміння визначених особливостей та дотримання наданих методичних рекомендацій дозволять викладачу фізичної культури успішно організувати та проводити ефективну фізичну підготовку здобувачів фахової передвищої освіти з використанням занять бодібілдингом.

Висновки до другого розділу

Другий розділ магістерської роботи був присвячений практичному застосуванню бодібілдингу як ефективного засобу підвищення рівня фізичної підготовки здобувачів фахової передвищої освіти. У ході дослідження було розроблено та обґрунтовано методичні основи впровадження елементів бодібілдингу в навчальний процес, запропоновано конкретну систему занять, а також детально розглянуто особливості організації тренувального процесу з урахуванням специфіки даної категорії здобувачів освіти.

У підрозділі 2.1. «Методичні основи впровадження бодібілдингу у фізичну підготовку здобувачів фахової передвищої освіти» було визначено ключові педагогічні принципи та методичні підходи, які є визначальними для успішної інтеграції занять бодібілдингом у систему фізичного виховання. Підкреслено важливість урахування вікових, статевих, індивідуальних та професійно-орієнтованих особливостей студентів при проектуванні тренувальних програм. Обґрунтовано доцільність застосування принципів поступовості, систематичності, різноманітності, свідомості та активності, наочності та індивідуалізації у процесі навчання.

У підрозділі 2.2. «Система занять з бодібілдингу у навчальному процесі закладів фахової передвищої освіти» було розроблено конкретну систему занять, що включає диференційовані комплекси фізичних вправ з елементами бодібілдингу для різних груп спеціальностей (інформаційно-логічної, комунікативної, природничо-аграрної та творчо-образної). Запропоновані комплекси враховують специфічні завдання фізичної підготовки для кожної професійної спрямованості, спрямовані на розвиток загальної та статичної витривалості, сили окремих м'язових груп, а також гармонійний розвиток усієї м'язової системи. Детально описано структуру типового заняття, включаючи розминку, основну та заключну частини, а також наведено приклади конкретних вправ, характерних для бодібілдингу (базові, формувальні, додаткові).

У підрозділі 2.3. «Особливості організації тренувального процесу з бодібілдингу серед здобувачів фахової передвищої освіти» було розглянуто ключові методичні аспекти, що визначають ефективність та безпечність тренувального процесу. Особливу увагу приділено значенню повної амплітуди руху, правильного дихання, адекватно розробленої програми тренувань з урахуванням періодизації та індивідуальних особливостей студентів, раціонального вибору вправ для цілеспрямованого розвитку різних м'язових груп, а також оптимальної інтенсивності тренувальних навантажень. Детально проаналізовано роль збалансованого харчування та морально–психологічної готовності як важливих складових успішної фізичної підготовки засобами бодібілдингу.

Таким чином, у другому розділі було представлено науково обґрунтовані та практично орієнтовані підходи до впровадження бодібілдингу у фізичну підготовку здобувачів фахової передвищої освіти. Розроблена система занять та надані методичні рекомендації можуть слугувати ефективним інструментарієм для викладачів фізичної культури у забезпеченні якісного підвищення рівня фізичної підготовленості студентів з урахуванням їхніх індивідуальних та професійних потреб. Отримані результати є підґрунтям для подальшого експериментального дослідження ефективності запропонованої системи.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретичне обґрунтування та розроблено практичні підходи до використання бодібілдингу як засобу фізичної підготовки здобувачів фахової передвищої освіти. Результати проведеного дослідження дозволили сформулювати такі висновки:

1. Аналіз науково–методичної літератури з проблеми дослідження засвідчив високу актуальність пошуку інноваційних форм фізичного виховання молоді. Встановлено, що сучасна система фізичної підготовки у закладах фахової передвищої освіти потребує впровадження варіативних видів спорту, серед яких бодібілдинг посідає одне з чільних місць завдяки його високому мотиваційному потенціалу, доступності та можливості точного дозування навантажень відповідно до індивідуальних потреб студентів.

2. Теоретичні засади використання бодібілдингу базуються на глибокому розумінні механізмів адаптації організму до силових навантажень. Характеристика теоретичних основ виявила, що ефективність занять забезпечується поєднанням біомеханічних закономірностей виконання вправ, фізіологічного обґрунтування м'язової гіпертрофії та дотриманням дидактичних принципів спортивного тренування. Визначено, що атлетизм у контексті освітнього процесу має розглядатися не лише як засіб розвитку фізичних якостей, а й як інструмент формування культури здоров'я та позитивного самоприйняття молоді.

3. Практичні аспекти застосування бодібілдингу для підвищення фізичної підготовленості студентів коледжів вимагають ретельної організації тренувального процесу. Виявлено, що ключовими чинниками успіху є: робота в повній амплітуді руху, синхронізація дихання з фазами зусилля, дотримання принципів наукової періодизації та раціональне харчування. Встановлено, що для здобувачів фахової передвищої освіти оптимальним є застосування методу «усіченої піраміди», що дозволяє ефективно розвивати силу та м'язову масу в межах обмеженого навчального часу (до 80 хвилин).

4. Розроблена модель системної роботи з впровадження елементів бодібілдингу в освітній процес являє собою цілісну структуру, що інтегрує цільовий, змістовно–теоретичний, практично–технологічний та контрольнo–діагностичний блоки. Особливістю моделі є диференціація тренувальних комплексів залежно від майбутньої професійної діяльності студентів (інформаційно–логічна, природничо–аграрна, творчо–образна та комунікативна групи спеціальностей). Такий системний підхід забезпечує гармонійний розвиток особистості, професійно–прикладну фізичну підготовку та стійку мотивацію до систематичних занять спортом.

Список використаних джерел

1. Андрієць П. І., Ливацька С. Ю. Методичні аспекти інтеграції бодібілдингу в освітній процес фізичного виховання здобувачів фахової передвищої освіти // Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступененевої освіти : матеріали VII Міжнар. наук.–практ. конф. (Полтава – Лубни, 17–18 квітня 2025 р.). Полтава : Вид–во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2025. С. 112–116.
2. Андрушко В., Ливацька С. Еволюція силових видів спорту та соціокультурне значення бодібілдингу в сучасному спортивному світі // Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти : матеріали VII Міжнар. наук.–практ. конф. (17 квітня 2025 р.). 2025. С. 117–120.
3. Базилевич Н. О. Теоретичні основи біомеханіки (курс лекцій) : навч.–метод. посібн. Переяслав : ФОП Домбровська Я. М., 2020. 150 с.
4. Бодібілдинг. Спортивний комітет України. URL: http://www.scu.org.ua/type_sport/bodibilding (дата звернення: 30.06.2025).
5. Бондаренко О. В. Методика викладання атлетичної гімнастики : навч. посіб. Одеса : Видавництво, 2019. 208 с.
6. Бужинська С. М., Стрюкова С. Є. Адаптація студентів ЗВО до дистанційного навчання: психологічний аспект // Наукове забезпечення технологічного прогресу XXI століття : матеріали Міжнар. наук. конф. (Чернівці, 1 травня 2020 р.). Чернівці : МЦНД, 2020. Т. 3. С. 58–60. URL: <https://repository.khpa.edu.ua/handle/123456789/1904>.
7. Вітвицька С. С. Особистісно орієнтоване виховання студентів у вищих навчальних закладах освіти // Професійна педагогічна освіта: особистісно орієнтований підхід : монографія / за ред. О. А. Дубасенюк. Житомир : Вид–во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. С. 50–78.
8. Войтік Т. Г., Копейкіна Т. Г. Психологічні особливості студентів // Modern technologies of human development : materials of the VIII Internat. scient.

and pract. conf. (Bordeaux, France, November 06–08, 2023). 2023. P. 220–226.

9. Гаврилюк В., Головащенко Р., Шевц В. Розвиток швидкісно–силових здібностей учнів під час спортивної ігрової діяльності // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2023. Вип. 10 (170). С. 53–57.

10. Гакман А. В. Основи біомеханіки руху : навч. посібн. Чернівці : Чернівецький нац. ун–т, 2019. 144 с.

11. Гейтенко В. В., Пристинський В. М., Зайцев В. О. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Слов'янськ : Вид–во Б. І. Маторіна, 2021. 171 с.

12. Грущенко С. І. Мотивація як фактор успіху навчальної діяльності. Харків : ХНПУ, 2019. 40 с.

13. Гунько П. М., Дзюник І. С. Педагогічні умови реалізації особистісно–орієнтованого підходу у процесі занять атлетизмом // Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і здоров'я : матеріали міжнар. наук. інтернет–конф. (Черкаси, 25–26 травня 2023 р.). Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2023. С. 17–23.

14. Жук В., Масляк І. Навчальна програма з фізичної культури для закладів фахової передвищої освіти. Модуль «Кросфіт» // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2025. С. 122–138.

15. Закон України Про фахову передвищу освіту : від 06.06.2019 № 2740–VIII // Відомості Верховної Ради України. 2019. № 30. Ст. 119. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2745-19#Text> (дата звернення: 30.06.2025).

16. Кваліфікаційна робота магістра : методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня. Галузь знань А Освіта, спеціальність А4 Середня освіта (Фізична культура) / укл.: О. В. Отравенко, О. В. Ливацький, О. І. Соколенко, М. І. Карпенко ; за ред. О. В. Отравенко. Полтава : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2025. 50 с.
<https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11046>

17. Козіна З. Л., Лапа А., Васильєв Ю. Ізометрична гімнастика для розвитку силових здібностей при тренуваннях з елементами бодібілдингу // Здоров'я, спорт, реабілітація. 2016. № 2 (2). С. 19–22. DOI: <https://doi.org/10.34142/HSR.2016.02.02.05>.
18. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : ДП «Інформ.–аналіт. агентство», 2012. 200 с.
19. Комісова Т. Є. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту : навч. посіб. Харків, 2022. 147 с.
20. Корекція тілобудови людини в процесі занять фізичними вправами: теоретичні та практичні аспекти : кол. моногр. / за наук. ред. А. І. Альошиної, І. П. Випасняка, В. О. Кашуби. Луцьк : Вежа–Друк, 2022. 536 с.
21. Кочерга О. В. Механізми регулювання чутливості психофізіологічних систем людини // Обдаровані діти – скарб нації! : матеріали V Міжнар. наук.–практ. онлайн–конф. (Київ, 23–29 жовтня 2024 р.). 2024. С. 721–729.
22. Кошелева О. О. Особливості використання інноваційних технологій в системі позанавчальних занять з фізичного виховання студентів ЗВО // Фізична підготовка молоді в умовах пандемії: проблеми, інновації. 2021. С. 177–181.
23. Кротенко Т. В. Фізкультурно–оздоровчі заходи в освітньому процесі здобувачів фахової передвищої освіти // Молодь у науці та освіті в умовах воєнного стану : зб. наук. пр. матеріалів Всеукр. студ. наук.–практ. конф. 2024. С. 310–313.
24. Культуризм // Вікіпедія : вільна енциклопедія. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Культуризм> (дата звернення: 30.06.2025).
25. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки : навч. посіб. Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
26. Ливацький О. Освітній компонент «Історія фізичної культури» як фундамент професійної підготовки фахівців з фізичної культури і спорту //

Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : зб. наук. пр. XI Всеукр. наук.–практ. конф. (27–28 березня 2025 р.). 2025.

27. Ливацький О., Абаєв С. Особливості використання інноваційних методів фізкультурно–оздоровчої роботи зі здобувачами фахової передвищої освіти // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали XI Всеукр. наук.–практ. конф. (27–28 березня 2025 р.). 2025. С. 56–59

28. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Методичні рекомендації до вивчення освітнього компоненту «Професійно–прикладна фізична підготовка» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня. Полтава : Вид–во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2025. 43 с.

29. Ливацький О., Сухий О. Методи розвитку технічних та тактичних навичок баскетболу у здобувачів фахової передвищої освіти під час позааудиторних занять // Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступененевої освіти : матеріали VII Міжнар. наук.–практ. конф. (Полтава – Лубни, 17–18 квітня 2025 р.). Полтава : Вид–во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2025. С. 414–416.

30. Ливацький О. В., Чередниченко А. І. Використання фізкультурно–оздоровчих технологій фізичного виховання в закладах фахової передвищої освіти // Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації : матеріали III Всеукр. наук.–практ. інтернет конф. (13 березня 2025 р.). 2025.

31. Ливацька С. Ю., Шпак Н. В. Фундаментальні аспекти техніки виконання спеціально–підготовчих вправ у культуризмі // Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступененевої освіти : матеріали VII Міжнар. наук.–практ. конф. (Полтава – Лубни, 17–18 квітня 2025 р.). Полтава : Вид–во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2025. С. 408–413.

32. Лисенко С. Г. Інноваційні підходи до занять з дисципліни «Фізичне виховання» у спеціальних медичних групах закладів фахової

передвищої освіти // Інновації, досягнення, актуальні проблеми і перспективи розвитку сучасної науки та освіти : матеріали конф. 2024. С. 316–321.

33. Магдисюк Л. І. Концептуальна матриця вікової зрілості особистості в контексті її готовності до пенсії // Психологічні перспективи. 2014. Вип. 23. С. 168–176.

34. Максименко С. Д. Психологія когнітивних процесів : навч. посіб. / С. Д. Максименко та ін. ; Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ : Видавництво «Людмила», 2022. 420 с.

35. Марцева Л. А. Педагогіка і психологія вищої школи : навч. посіб. Житомир : Державний університет «Житомирська політехніка», 2022. 150 с.

36. Масляк І. П., Мамешина М. А. Теорія та методика фізичного виховання : навч. посібн. 2–ге вид. перероб. і допов. Харків : ХДАФК, 2025. 124 с.

37. Матюшин С. А., Лопушанська І. Особливості викладання фізичної культури у закладах фахової передвищої освіти // Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку. 2025. С. 138–141.

38. Мельничук А. Обґрунтування показників фізичного стану здобувачів освіти педагогічних коледжів // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2025. № 1. С. 18–30. URL: <https://doi.org/10.31652/3041-2463/2025-1-2>.

39. Методика навчання техніці змагальних, спеціально–допоміжних і загальнорозвиваючих вправ в силових видах спорту : лекція. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського. URL: http://3w.ldufk.edu.ua/files/kafedry/kaf_atletychnykh_vydiv_sportu/vazhka_atletyka/lek/28.pdf (дата звернення: 08.01.2026).

40. Міністерство молоді та спорту України. Правила спортивних змагань з бодібілдингу. Київ, 2023. 36 с. URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravylyla_zmagan/2023/Бодібілдинг.pdf (дата звернення: 30.06.2025).

41. Мірошник З. М. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології. Т. 1 : кол. моногр. Кривий Ріг : Вид. Р. А. Козлов, 2019. 220 с.
42. Мозолев О. М. Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей : навч.–метод. посіб. Хмельницький : Видавець ФОП Цюпак А. А., 2022. 99 с.
43. Назаренко О. М. Педагогіка : навч. посібн. Одеса : Фенікс, 2022. 146 с.
44. Національна федерація бодібілдингу України : офіційний сайт. URL: <https://fbbu.com.ua> (дата звернення: 30.06.2025).
45. Олійник М. О. Атлетична гімнастика в ЗВО : навч. посібн. Запоріжжя : ЗДМУ, 2019. 79 с.
46. Олійник Н. А., Дуржинська О. О., Рудницький В. Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту : навч. посіб. Вінниця : ВНАУ, 2020. 283 с.
47. Отравенко О.В. Науково-дослідна робота як складова якісної професійної підготовки здобувача вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* №1(332). 2020. С.47-55. DOI: 10.12958/2227-2844-2020-1(332)-47-55.
48. Отравенко О. В., Ливацький О. В., Ваховський Л. Ц. Системний аналіз у методології наукових досліджень галузі фізичної культури. *Педагогічна Академія: наукові записки.* 2025. № 24. URL: <https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/1493> 49
49. Отравенко О. В., Ливацький О. В. Теорія і методика фізичного виховання як провідний освітній компонент професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури // *Педагогічна Академія: наукові записки.* 2025. № 22. URL: <https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/1313>.
50. Пелипась Д. С. Методичні рекомендації до практичного вивчення курсу «Історія фізичної культури та основи олімпійської освіти» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня. Полтава : Вид–во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2023. 65 с.

51. Пилипей Л. П. Професійно–прикладна фізична підготовка студентів : монографія. Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. 312 с.
52. Пилипей Л. П. Характеристика функціональної підготовленості студентів відповідно з ППФП вузів різних спеціальностей // Педагогіка, психологія і медико–біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2008. № 4. С. 253–257. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/57543>.
53. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.
54. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Загальна психологічна характеристика студентського віку. URL: <http://www.psyh.kiev.ua/> (дата звернення: 30.06.2025).
55. Пономаренкова С. В. Сенсорні відчуття: сприймання та розрізнення зорових, слухових, нюхових, смакових, тактильних, пропріоцептивних відчуттів використання сенсорного досвіду для пізнання. URL: <https://vseosvita.ua/user/id282942/library> (дата звернення: 30.06.2025).
56. Правила змагань з бодіблдингу. Національна федерація бодіблдингу України. 2023. URL: <https://fbbu.com.ua/2023/01/28/pravylyla-zmahan/> (дата звернення: 30.06.2025).
57. Пророк Н. В. Психологічна діагностика мотивації особистості до навчання в умовах інформаційного суспільства : монографія / за ред. Н. В. Пророк. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2020. 131 с.
58. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці : навч. посіб. / за ред. К. В. Седих. Полтава : Астроя, 2018. 342 с.
59. Руденко Л., Панас О. Комунікативна складова професійної компетентності фахівців цивільного захисту // Сучасні тенденції розвитку освіти й науки : проблеми та перспективи : зб. наук. праць. Київ – Львів – Бережани – Ломжа, 2023. Вип. 13. С. 18–23.
60. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.

61. Семенова Н. В., Ковалів А. І., Киван–Мультан Н. В. Аналіз сучасного стану реалізації фізичного виховання у закладах фахової передвищої освіти (коледжах) // Фізична культура в університетській освіті: інновації, досвід та перспективи розвитку в умовах сучасності : зб. матеріалів. 2022. С. 203–206.

62. Сімченко А. В., Півень О. Б., Орлов А. А., Тихорський О. А. Рівень психологічних бар'єрів студентів, що займаються бодібіндингом // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково–педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид–во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Вип. 3 (175). С. 167–170. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/44740>.

63. Скворчевська Є. Л. Психологія творчості : конспект лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Харків : ДБТУ, 2022. 138 с.

64. Словник української мови : в 11 т. / редкол. : І. К. Білодід (голов. ред.) [та ін.] ; Інститут мовознавства ім. О. О. Потебні НАН України. Київ : Наукова думка, 1970–1980.

65. Сорокін Ю. С. Атлетизм (розділ 1) : опорний конспект лекцій для здобувачів вищої освіти. Краматорськ : ДДМА, 2020. 141 с. URL: [http://www.dgma.donetsk.ua/docs/kafedry/fizv/NMKD/atlet/Конспект%20лекцій_Атлетизм%20\(р.1\).pdf](http://www.dgma.donetsk.ua/docs/kafedry/fizv/NMKD/atlet/Конспект%20лекцій_Атлетизм%20(р.1).pdf) (дата звернення: 30.06.2025).

66. Теорія здоров'я, здорового способу життя та нетрадиційні засоби оздоровлення : курс лекцій / уклад. Н. Корнійчук, А. Гарлінська, О. Заблоцька. Житомир, 2022. 196 с.

67. Усачов Ю. О., Пунда С. П., Білецька В. В. Фізичне виховання. Фітнес–технології силової спрямованості : практикум. Київ : НАУ, 2014. 56 с.

68. Фітнес чи пляжний бодібіндинг? // Pinterest. URL: <https://www.pinterest.com/pin/344806915201996976/> (дата звернення: 30.06.2025).

69. Харченко С. та ін. Особливості свідомого відношення студентів закладів фахової передвищої освіти до занять фізичною культурою // *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2023. № 10 (134). С. 388–396.

70. Хворостянко Н. А. Психологічні особливості соціальної ініціативності студентської молоді : дис. ... д-ра філософії : 053 / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2022. 326 с.

71. Хмара М. А., Мозолев О. М. Термінологічний словник–довідник вчителя фізичної культури : навч. видання. Хмельницький : Видавництво ХГПА, 2025. 52 с.

72. Хоменко К. В. Програма психокорекції самоствалення: особливості використання в юнацькому віці // *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2018. Вип. 7 (52). С. 157–165.

73. Яворовська Л. М. та ін. Психологічні особливості студентського віку. На допомогу кураторам. Вип. 3. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. 88 с.

74. Grygoriy Griban, Serhii Zhembrovskiy, Vitalii Yahodzinskyi, Tatiana Fedorchenko, Volodymyr Viknianskyi, Pavlo Tkachenko, Tetiana Samolenko, Ruslan Malynoshevskiy, Svitlana Solohubova, Olena Otravenko, Maryna Hres, Vasyl Prontenko (2021). Characteristics of Morphofunctional State of Paratrooper Cadets in the Process of CrossFit Training. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 9(4): 772-780. DOI: 10.13189/saj.202. <https://eprints.zu.edu.ua/36279/1/SAJ23-19923496.pdf>

75. Valeriy Zhamardiy, Olena Shkola, Olena Otravenko, Olena Momot, Mariia Andreieva, OlenaAndrieieva, Vasyl Mudryk, Viktor Slusarev, Halyna Broslavska and Galina Putiatina (2020). Dynamics of the Functional State of Students in the Process of Powerlifting in Higher Education. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. www.ijaep.com VOL. 9 (10): 24-35.

76. Lobodynska O. M., Hrydzhuk O. Ye. Forming students' social skills: problems and prospects // *Scientific Bulletin of UNFU*. 2020. Vol. 30, No. 3. P. 116–121. URL: <https://doi.org/10.36930/40300320>.

77. IFBB General Rules for Bodybuilding and Fitness (2023 Edition) // International Federation of Bodybuilding and Fitness. 2023. URL: <https://ifbb.com/wp-content/uploads/2023/04/IFBB-2023-EDITION-GENERAL-RULES.pdf> (дата звернення: 30.06.2025).

78. Otravenko O.V. (2022). Trends in the development of creative scientific potential in higher education applicants. *SWorldJournal*, 2(15-02), 40–45. DOI: <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2022-15-02-006>

79. Olena Otravenko, Olena Shkola, Olena Shynkarova, Valeriy Zhamardiy, Oleksandr Iyvatskyi, Dmytro Pelypas. Leisure and recreational activities of student youth in the context of healthpreservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, Vol. 2021. 12(3). 146-154. ISSN: 1989-9572.

80. Otravenko, Olena, V; Shkola, Olena M.; Zhamardiy, Valeriy O.; Pavliuk, Olena M.; Radchenko, Alina, V; Donchenko, Viktoriia I.; Myronenko, Svitlana G. (2024). Method of physical improvement of higher education students by means of functional training in the aspect of health-preservation. *Acta Balneologica*. 179(1). 2024. 40-48. DOI: 10.36740/ABAL202401107.

81. WABBA International : офіційний сайт. URL: <https://www.wabbainternational.com> (дата звернення: 30.06.2025).

В І Д Г У К
наукового керівника
на кваліфікаційну роботу здобувача другого (магістерського) рівня
вищої освіти
Андрійця Павла Ігоровича

Кваліфікаційна робота Андрійця Павла Ігоровича на тему «Використання бодібілдингу як засобу підвищення рівня фізичної підготовки здобувачів фахової передвищої освіти» є актуальним, логічно вибудованим і методично обґрунтованим дослідженням, виконаним на належному науково-практичному рівні.

Актуальність теми зумовлена зростанням інтересу молоді до силових видів рухової активності та необхідністю їх педагогічно доцільного використання у системі фізичного виховання закладів фахової передвищої освіти. Автор обґрунтовано розглядає бодібілдинг не лише як засіб розвитку силових якостей, а як комплексний інструмент підвищення загального рівня фізичної підготовленості здобувачів.

Робота має чітку структуру, логічну послідовність викладу матеріалу та характеризується цілісністю підходу до вирішення поставлених завдань. Здобувачем здійснено аналіз наукових і методичних джерел, розкрито особливості впливу силових тренувань на фізичний стан студентської молоді, визначено педагогічні умови ефективного використання бодібілдингу в освітньому процесі.

Практична частина кваліфікаційної роботи відзначається прикладною спрямованістю. Запропоновані методичні рекомендації, підходи до дозування навантажень та організації занять можуть бути використані викладачами фізичної культури у закладах фахової передвищої освіти. Робота свідчить про сформованість у здобувача професійних компетентностей, уміння самостійно аналізувати й узагальнювати наукову інформацію та застосовувати її у практичній діяльності.

У цілому кваліфікаційна робота Андрійця Павла Ігоровича відповідає вимогам, що висуваються до робіт другого (магістерського) рівня вищої освіти, заслуговує на позитивну оцінку та рекомендацію до захисту з подальшим присудженням ступеня магістра за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник
кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри теорії та методики

фізичного виховання



Олександр ЛИВАЦЬКИЙ

РЕЦЕНЗІЯ
на кваліфікаційну роботу здобувача другого (магістерського) рівня
вищої освіти
Андрійця Павла Ігоровича
на тему «Використання бодібілдингу як засобу підвищення рівня
фізичної підготовки здобувачів фахової передвищої освіти»

Кваліфікаційна робота Андрійця Павла Ігоровича присвячена актуальній проблемі підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів фахової передвищої освіти шляхом упровадження сучасних силових технологій у процес фізичного виховання.

У роботі всебічно розкрито теоретичні основи використання бодібілдингу як засобу розвитку фізичних якостей, проаналізовано його оздоровчий і педагогічний потенціал. Автор демонструє достатній рівень теоретичної підготовки, вміння працювати з науковими джерелами та логічно вибудовувати власні міркування.

Практичний матеріал має вагоме прикладне значення. Запропоновані методичні підходи до організації занять бодібілдингом, добору вправ і контролю фізичної підготовленості можуть бути використані у навчальній діяльності викладачів фізичної культури та тренерів, які працюють зі студентською молоддю.

Матеріал викладено послідовно, аргументовано та з дотриманням вимог академічної доброчесності. Зміст роботи відповідає заявленій темі, меті та завданням дослідження, а зроблені висновки є обґрунтованими та логічними.

Кваліфікаційна робота відповідає встановленим вимогам до робіт другого (магістерського) рівня вищої освіти, заслуговує на позитивну оцінку, а її автор – на присудження ступеня магістра за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура).

Рецензент
доктор філософії,
старший викладач кафедри

початкової освіти



Володимир ДУБОВОЙ