

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

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

Андрушко Василь Олегович

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ
БОДІБЛІНГУ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ
ОСВІТИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

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

Особистий підпис –



Василь АНДРУШКО

Науковий керівник –
к.п.н., доцент



Олександр ЛИВАЦЬКИЙ

Зав. кафедри
к.п.н., доцент



Олена ОТРАВЕНКО

Лубни – 2026 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ З БОДІБІЛДИНГУ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ КОЛЕДЖУ.....	9
1.1. Силкові види спорту як об’єкт наукових досліджень та місце бодібілдінгу серед них.....	9
1.2. Вікові, психофізіологічні та педагогічні особливості здобувачів фахової передвищої освіти.....	12
1.3. Специфіка реалізації методичного інструментарію під час занять атлетизмом у закладах освіти.....	19
Висновки до розділу 1.....	34
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ БОДІБІЛДИНГУ.....	36
2.1. Мета, завдання та організація педагогічного експерименту.....	36
2.2. Зміст і технологія впровадження методики навчання бодібілдінгу.....	52
2.3. Динаміка показників фізичної підготовленості здобувачів у процесі експериментального навчання.....	61
Висновки до розділу 2.....	74
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	76
Список використаної літератури.....	78

Анотація. Андрушко В. О. **Особливості застосування методики навчання бодібілдингу для здобувачів фахової передвищої освіти на заняттях з фізичної культури** – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти з галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка, за спеціальністю 014.11 – Середня освіта (Фізична культура). Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Лубни, 2026.

У роботі теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено методику навчання бодібілдингу для здобувачів фахової передвищої освіти. Доведено, що заняття бодібілдингом у студентському віці мають не лише розвивальний, а й професійно-прикладний характер, сприяючи формуванню атлетичної статури та вольових якостей. Визначено фізіологічну готовність здобувачів до силових навантажень та розроблено класифікацію вправ (базові, ізолюючі, корекційні). Сформульовано методичні принципи безпеки, технічної майстерності та індивідуалізації тренувального процесу.

Розроблено навчальну програму та комплекси вправ, адаптовані до умов тренажерних залів закладів фахової передвищої освіти. Ефективність методики підтверджена результатами педагогічного експерименту: у представників експериментальної групи зафіксовано статистично достовірне покращення показників силової витривалості, максимальної сили та позитивні зміни в антропометричних даних, що суттєво перевищує динаміку результатів контрольної групи. Результати дослідження підтвердили гіпотезу, довели доцільність впровадження силових навантажень у навчальний процес та можуть бути використані у практичній діяльності закладів фахової передвищої освіти.

Ключові слова: бодібілдинг, методика навчання, здобувачі фахової передвищої освіти, силова витривалість, навчальна програма, педагогічний експеримент, фізичне виховання.

Abstract. Andrushko V. O. Specifics of applying bodybuilding teaching methodology for applicants of professional pre-higher education in physical education classes – Qualifying scientific work on the rights of a manuscript. Qualification work for the second (Master's) degree of higher education in the field of knowledge 01 – Education/Pedagogy, specialty 014.11 – Secondary Education (Physical Culture). State Institution «Luhansk Taras Shevchenko National University». Lubny, 2026.

The work theoretically substantiates and experimentally verifies the bodybuilding teaching methodology for applicants of professional pre-higher education. It is proven that bodybuilding classes at the student age are not only developmental but also professional-applied in nature, contributing to the formation of an athletic physique and volitional qualities. The physiological readiness of applicants for strength loads is determined, and a classification of exercises (basic, isolation, and corrective) is developed. Methodological principles of safety, technical mastery, and individualization of the training process are formulated.

A training program and exercise complexes adapted to the gym conditions of professional pre-higher education institutions have been developed. The effectiveness of the methodology is confirmed by the results of a pedagogical experiment: the representatives of the experimental group showed a statistically significant improvement in muscle endurance, maximum strength, and positive changes in anthropometric data, which significantly exceeds the dynamics of the results of the control group. The research results confirmed the hypothesis, proved the feasibility of implementing strength loads into the educational process, and can be used in the practical activities of professional pre-higher education institutions.

Keywords: bodybuilding, teaching methodology, applicants of professional pre-higher education, strength endurance, training program, pedagogical experiment, physical education.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Збереження здоров'я людства на сучасному етапі набуває виняткової значущості. Поряд із зростанням економічного добробуту та стрімким розвитком інформаційно-комунікаційних технологій простежуються два небезпечні фактори: глобальне забруднення навколишнього середовища та катастрофічне зниження рухової активності людини, насамперед молодого покоління. Для України ця проблема ускладнюється ще й наслідками збройної агресії, яка призвела до погіршення умов життя, психологічного стану населення та обмеження можливостей для систематичних занять фізичною культурою.

Нинішні виклики у сфері підтримки соматичного та ментального благополуччя студентів коледжів диктують необхідність впровадження інноваційних методик, які б ефективно синтезували навчальну діяльність із рекреаційно-розвивальною метою. У цьому контексті інтеграція засобів атлетизму в освітній простір видається вкрай доцільною, адже цей напрям забезпечує не лише приріст силових показників та корекцію конституції тіла, а й загартовує психологічну витривалість молоді [53].

Затребувані вектори сучасної фізичної активності. У межах академічних занять значної актуальності набули різновиди оздоровчого фітнесу, до структури яких входять:

- аеробні вправи для покращення роботи серцево-судинної системи, контролю маси тіла та корекції емоційного стану;
- силові вправи з обтяженням для розвитку м'язової сили й зміцнення опорно-рухового апарату;
- вправи на розвиток гнучкості (стретчинг, східні практики), які розширюють амплітуду рухів та знижують ризик травматизму [29, 33].

Особливу цінність має бодібілдинг, який формує здорове, естетично розвинене тіло та забезпечує розвиток сили й витривалості. Його тренування мають анаеробний характер, відзначаються нетривалістю та високою

інтенсивністю, спрямовані на підвищення м'язового тону, зміцнення мускулатури та формування атлетичної статури [68].

Незважаючи на значний інтерес до атлетизму, наразі спостерігається дефіцит цілісного методичного забезпечення, адаптованого до специфіки освітнього процесу в коледжах. Окреслена суперечність між популярністю виду спорту та недостатньою теоретичною опрацьованістю дидактичних засад його викладання визначила вектор нашого наукового пошуку: **«Особливості застосування методики навчання бодібілдингу для здобувачів фахової передвищої освіти на заняттях з фізичної культури»**.

Об'єкт дослідження – система професійно-педагогічної підготовки з атлетизму студентів, які здобувають фахову передвищу освіту.

Предмет дослідження – сукупність методичних засад та алгоритмів викладання бодібілдингу в освітньому просторі коледжів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та розкрити специфіку впровадження методики атлетичних тренувань у структуру занять із фізичного виховання в закладах ФПО.

Гіпотеза дослідження базується на припущенні, що результативність засвоєння навичок бодібілдингу студентами суттєво підвищиться завдяки застосуванню комплексної методичної системи. Остання має базуватися на індивідуальних психофізіологічних показниках молоді та враховувати актуальні деструктивні чинники, зокрема вплив воєнного стану, що негативно позначається на руховому режимі та ціннісних орієнтаціях здобувачів.

Завдання дослідження:

1. Вивчити та систематизувати науково-теоретичні напрацювання (педагогічного, психологічного та фахового спрямування) за темою роботи.
2. Окреслити теоретико-методичний базис навчання бодібілдингу контингенту студентів закладів передвищої освіти.
3. Здійснити практичну перевірку дієвості запропонованих методичних підходів у реальних умовах фізичного виховання.

Методи дослідження.

Теоретичний інструментарій – системний розгляд та критичне вивчення фахових наукових джерел; застосування логічних операцій (аналітико-синтетичних методів, прийомів виведення загального з часткового та навпаки); структурна класифікація та підбиття концептуальних підсумків отриманої інформації.

Емпіричний інструментарій – соціологічне опитування науково-педагогічного складу та здобувачів для з'ясування їхніх поглядів на проблему; проведення персональних консультативних інтерв'ю та діагностичних бесід.

Експериментальна складова – послідовне впровадження педагогічного експерименту, що охоплює фази вихідної діагностики (констатації) та практичного впровадження розробленої методики (формування результатів).

Методологічне підґрунтя наукового пошуку базується на фундаментальних засадах системного підходу та принципах діалектичного розвитку (зокрема, через розгляд внутрішніх суперечностей як рушійної сили, трансформацію кількісних показників у нову якість та послідовність етапів спадкоємності). Також залучено ключові категоріальні пари філософії: детермінацію причинно-наслідкових зв'язків, кореляцію обов'язкових та варіативних чинників, виявлення глибинної сутності через зовнішні ознаки, а також гармонізацію змістового наповнення та структурної оболонки досліджуваного процесу.

Етапи дослідження:

1. Теоретичне вивчення психолого-педагогічної, медичної та методичної літератури, визначення об'єкта, предмета та гіпотези.
2. Обґрунтування історичних і методичних аспектів бодібілдингу, аналіз психофізіологічних особливостей здобувачів ФПО, діагностика та експериментальна перевірка методики.
3. Узагальнення та уточнення результатів, формулювання висновків щодо особливостей методики навчання бодібілдингу.

Наукова новизна полягає у визначенні специфічних особливостей методики навчання бодібілдингу здобувачів фахової передвищої освіти з урахуванням сучасних соціальних викликів, зокрема умов воєнного стану.

Теоретична цінність роботи зумовлена поглибленням дидактичних принципів експлуатації засобів атлетизму як інструментарію для інтенсифікації рухових спроможностей студентського контингенту.

Практична значущість виражена у розробці авторського навчального модуля (спецкурсу) та формуванні комплексних методичних порад для педагогічного й тренерського складу.

Оприлюднення та перевірка результатів пошуку відбувалася шляхом дискусій на заходах науково-практичного спрямування, звітування на кафедральних засіданнях, а також безпосередньо в ході практичної взаємодії зі здобувачами.

Композиційна побудова магістерського проєкту визначена послідовністю вирішення поставлених завдань. Текст включає вступну частину, два змістовні розділи, підсумкові висновки, бібліографічний опис використаних джерел одну діаграму та п'ять рисунків.

РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ З БОДІБІЛДИНГУ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ КОЛЕДЖУ

1.1. Силові види спорту як об'єкт наукових досліджень та місце бодібілдингу серед них.

Обґрунтування теоретико-методичних засад викладання бодібілдингу для студентів коледжів потребує чіткої ідентифікації цього виду спорту в загальній ієрархії фізичної культури. Як стверджують І. Масляк та М. Мамешина, сучасна класифікація спортивних дисциплін базується на принципах таксономії та системного розподілу, що дозволяє виокремити штучну та предметну структуризацію галузі [38].

Відповідно до нормативно-правового поля України, зокрема положень Єдиної спортивної класифікації, види спорту диференціюються на олімпійські, неолімпійські, нетрадиційні та прикладні (військово-технічні та професійні). Важливою складовою цієї системи є також адаптивний спорт для осіб із особливими потребами [14]. Окрім формально-юридичного поділу, науковці класифікують рухову активність за біомеханічними ознаками. Традиційно виділяють п'ять ключових груп:

- циклічні дисципліни (біг, плавання, веслування), де акцент робиться на витривалості та багаторазовому повторенні монотонних рухів;
- швидко-силові види (важка атлетика, стрибки, метання), що характеризуються максимальною інтенсивністю зусиль у короткий проміжок часу;
- єдиноборства (бокс, боротьба), де навантаження має ациклічний та стохастичний характер;
- ігрові види (футбол, баскетбол), що базуються на командній взаємодії та варіативності дій;

- складно-координаційні види (гімнастика, фігурне катання), де ключовою є точність рухів та артистизм [74].

У цій системі бодібілдинг (культуризм) посідає особливе місце, належачи до групи атлетичних видів спорту разом із пауерліфтингом, важкою атлетикою та гірйовим спортом. Аналіз лексикографічних джерел дозволяє трактувати «атлетизм» як систему вправ із обтяженнями, спрямовану не лише на розвиток сили, а й на оздоровлення, корекцію фігури та підвищення функціональних можливостей організму [4].

Сучасна наукова думка розглядає бодібілдинг як цілісну систему фізичних навантажень, мета яких полягає у гіпертрофії м'язів та створенні гармонійних пропорцій тіла [18]. На відміну від суміжних силових дисциплін, у бодібілдингу змагальний результат залежить від суб'єктивної оцінки експертами якості м'язового рельєфу, об'ємів та вміння презентувати атлетичну будову через обов'язкову програму позицій (подвійний біцепс, широкі м'язи спини тощо).

Ретроспективний аналіз розвитку атлетизму переконливо засвідчує, що ідеали тілесної досконалості мають глибоке культурно-історичне підґрунтя і своїм корінням сягають доби античності. У світоглядній системі Давньої Греції гармонія духу й тіла розглядалася як засадничий принцип виховання вільного громадянина поліса, а фізичне вдосконалення було невіддільним від морального та інтелектуального розвитку. У гімнасіях і палестрах формувалася концепція калокагатії – єдності краси й добродітності, що визначила подальший розвиток європейської педагогічної думки. Саме ця ідея гармонійного поєднання духовного й тілесного стала історичною передумовою для становлення різних форм силового тренування, які в модерну епоху трансформувалися у спеціалізовані системи розвитку м'язової сили та естетики тіла [30].

Водночас як самостійна спортивна дисципліна бодібілдинг сформувався лише на межі XIX–XX століть, коли індустріалізація, урбанізація та зміна способу життя зумовили потребу у свідомому фізичному самовдосконаленні.

Визначальну роль у цьому процесі відіграв Фрідріх Мюллер, відомий широкому загалу як Євген Сандов, який не лише популяризував силові вправи, а й створив перші систематизовані програми тренувань, організував публічні змагання з демонстрації мускулатури та заклав основи комерційної індустрії фізичної культури. Його діяльність сприяла переходу від циркової демонстрації сили до усвідомленої методики формування естетично розвиненого тіла [5].

Подальший етап інституціоналізації бодібілдингу пов'язаний із діяльністю Джо Вейдер, який розробив концепцію прогресивного навантаження, популяризував принципи роздільного тренування м'язових груп та заснував масштабні змагальні платформи, що забезпечили глобалізацію цього виду спорту. Вагомим чинником популяризації бодібілдингу у другій половині ХХ століття стали спортивні досягнення та медійна активність Арнольд Шварценеггер, чия кар'єра продемонструвала можливість поєднання високих спортивних результатів із соціальним успіхом. Завдяки цим процесам бодібілдинг перетворився з нішевого захоплення на масовий культурний феномен, що інтегрував елементи спорту, естетики, шоу-бізнесу та індустрії здорового способу життя [5].

В українському контексті розвиток атлетизму набув особливої динаміки наприкінці ХХ століття, коли в умовах державної незалежності почали формуватися національні спортивні інституції та федеративні структури. Створення Федерації бодібілдингу України, активізація діяльності осередків міжнародних організацій, зокрема WABBA, сприяли розбудові змагальної системи, підготовці тренерських кадрів і популяризації силових видів спорту серед молоді. У цей період атлетизм поступово інтегрувався в систему фізичного виховання закладів освіти, фітнес-індустрію та аматорський спорт, що забезпечило його стійке функціонування як соціокультурного явища [68].

У сучасних умовах, ускладнених викликами воєнного стану, соціально-економічною нестабільністю та зростанням психоемоційного навантаження на молодь, атлетизм набуває особливої значущості для студентів фахової

передвищої освіти. Він постає не лише як форма дозвілєвої активності чи елемент спортивної самореалізації, а як комплексний засіб профілактики гіподинамії, яка посилюється в умовах дистанційного навчання та обмеженої рухової активності. Регулярні силові тренування сприяють оптимізації функціонального стану опорно-рухового апарату, підвищенню рівня соматичного здоров'я та формуванню фізичної резистентності молоді [32].

Таким чином, бодібілдинг у вітчизняному освітньому просторі трансформувався в ефективний інструмент, що поєднує спортивні стандарти з оздоровчою та виховною парадигмою, забезпечуючи формування естетичних та фізичних ідеалів майбутніх фахівців.

1.2. Вікові, психофізіологічні та педагогічні особливості здобувачів фахової передвищої освіти

Студентський період, що припадає на навчання у закладах фахової передвищої освіти, охоплює віковий діапазон від 17 до 20–21 року та є особливим етапом життєвого становлення молоді людини. Саме в цей час відбувається перехід від шкільного етапу до професійно зорієнтованого навчання, що супроводжується зміною освітніх вимог, зростанням рівня самостійності та відповідальності за результати власної діяльності. Цей період характеризується не лише віковими змінами, а й суттєвими трансформаціями у способі життя, режимі дня, системі цінностей та пріоритетів.

У науковій традиції зазначений віковий інтервал визначається як пізній юнацький вік – завершальна стадія юності, яка виступає фундаментом для формування зрілої особистості. Саме на цьому етапі закладаються основи професійної спрямованості, формується стійка мотивація до саморозвитку, відбувається уточнення життєвих планів і стратегій. Молодь починає більш усвідомлено ставитися до власного майбутнього, до вибору професійної траєкторії, до необхідності систематичної праці над собою [23].

Навчання у закладах фахової передвищої освіти супроводжується активним включенням студента в нову освітню модель, яка передбачає поєднання теоретичної підготовки з практичною діяльністю. Це вимагає сформованості навичок самоорганізації, планування часу, відповідального ставлення до навчальних обов'язків. У цьому віці посилюється здатність до самостійного прийняття рішень, критичного осмислення інформації, аналізу власних досягнень і труднощів [27].

Студентський період також характеризується високою динамікою особистісного розвитку. Молоді люди активно переосмислюють власний досвід, формують індивідуальний стиль поведінки та взаємодії з оточенням. Відбувається поступовий перехід від зовнішньо зумовленої поведінки до внутрішньо мотивованої діяльності, що особливо важливо в умовах освітнього процесу, де результат значною мірою залежить від внутрішньої дисципліни й самоконтролю [3].

Разом із тим для цілісного розуміння особливостей здобувачів фахової передвищої освіти необхідно розглядати їх розвиток у багатовимірному контексті. Особистісні трансформації нерозривно пов'язані з фізичними передумовами, пізнавальними можливостями, соціальними взаємодіями та педагогічними умовами освітнього середовища. Тому логічним є послідовний аналіз кожного з цих аспектів, починаючи з морфофункціональних характеристик як біологічної основи навчально-тренувальної діяльності, а згодом переходячи до соціальних, когнітивних і педагогічних чинників, що визначають ефективність освітнього процесу [63].

Морфофункціональний аспект та чутливість розвитку в студентському віці становлять одну з ключових передумов ефективної організації силової підготовки. Період 17–20–21 року характеризується завершенням основних процесів фізичного дозрівання організму, що створює сприятливе підґрунтя для цілеспрямованого розвитку силових якостей. Однією з визначальних ознак цього етапу є завершення осифікації скелета та

остаточне формування тілесних пропорцій, що свідчить про перехід до відносно стабільного соматичного стану [70].

На відміну від підліткового віку, коли кісткова система ще перебуває в активній фазі росту і є більш уразливою до надмірних навантажень, у студентів закладів фахової передвищої освіти опорно-руховий апарат здатен витримувати значні осьові та динамічні навантаження за умови правильного дозування та техніки виконання вправ. Це має принципове значення для занять бодібілдингом, де базові багатосуглобові вправи, такі як присідання, станова тяга, жим штанги, передбачають залучення великих м'язових груп і створюють суттєве механічне навантаження на скелетно-м'язову систему [6].

У цей віковий період функціональні можливості м'язової системи істотно зростають. Поступово досягається стабілізація гормонального профілю, що супроводжується достатнім рівнем анаболічних гормонів, які забезпечують ефективне відновлення та розвиток м'язової тканини. Саме тому 17–20 років нерідко визначають як сенситивний період для розвитку силових якостей, оскільки організм здатен продуктивно реагувати на тренувальні стимули без надмірного ризику порушення природних механізмів росту та розвитку [8].

М'язова система в цей час зазнає не лише кількісних, а й якісних змін. Під впливом систематичних тренувань покращується внутрішньом'язова координація – здатність нервової системи синхронно активувати більшу кількість моторних одиниць у межах одного рухового акту. Це зумовлює підвищення сили без обов'язкового значного збільшення м'язової маси на початкових етапах тренування. Паралельно вдосконалюється міжм'язова координація, тобто узгоджена робота різних м'язових груп, що особливо важливо під час виконання складних базових вправ.

Сенситивність розвитку в цей період проявляється також у високій адаптивності до силових навантажень. Організм швидко реагує на поступове збільшення інтенсивності та обсягу роботи, за умови дотримання принципів поступовості, індивідуалізації та адекватного відновлення. Це створює

оптимальні умови для формування міцного функціонального фундаменту, який надалі визначатиме рівень спортивної результативності та стійкість до фізичних перевантажень.

Поряд із високим адаптаційним потенціалом, цей віковий період таїть у собі специфічні ризики, зумовлені психофізіологічним дисонансом. Юнацький максималізм та прагнення до швидких візуальних результатів часто призводять до ігнорування суб'єктивних сигналів організму (мікроболю, дискомфорту в суглобах). На фоні високих анаболічних можливостей м'язова тканина гіпертрофується швидше, ніж адаптується зв'язково-сухожильний апарат та окістя. Це створює небезпеку виникнення хронічних мікротравм та запальних процесів (тендинітів, періоститів) через невідповідність між зрислою силою м'язів та механічною міцністю пасивних структур опорно-рухової системи. Тому педагогічний контроль має бути спрямований на стримування надмірного ентузіазму та суворе дотримання темпів прогресії навантажень [47].

Нейродинамічні особливості та адаптивність у студентському віці становлять важливий психофізіологічний базис опанування бодібілдингу. У період 17–20–21 року зберігається висока лабільність нервових процесів, що проявляється у швидкій зміні збудження та гальмування, оперативній реакції на зовнішні подразники й здатності до ефективного формування нових умовно-рефлекторних зв'язків. Саме ця властивість забезпечує продуктивне засвоєння складних рухових дій, формування стійких динамічних стереотипів і вдосконалення техніки виконання силових вправ [35].

У контексті атлетизму це означає, що студенти здатні відносно швидко опанувати координаційно складні рухи, зокрема варіанти жиму штанги під кутом, тягові вправи, ізольовані рухи на тренажерах. Завдяки високій пластичності нервової системи формується раціональна моторна програма, яка з часом автоматизується та потребує менших енергетичних витрат на виконання. Це створює передумови для поступового ускладнення технічних завдань і підвищення тренувальних навантажень без втрати якості руху.

Водночас характерною особливістю цього віку є те, що нервово-м'язова адаптація часто випереджає морфологічні зміни. Спочатку вдосконалюється здатність центральної нервової системи залучати більшу кількість моторних одиниць, синхронізувати їх роботу та підвищувати силу скорочення, і лише згодом відбувається виражене зростання м'язової маси. Така послідовність обумовлює швидке підвищення силових показників навіть за відносно незначних зовнішніх змін у тілобудові [15].

З огляду на це педагогічний супровід набуває особливої ваги. Викладач повинен забезпечувати систематичний контроль за технікою виконання вправ, дозуванням навантажень і поступовістю їх зростання. Швидке покращення силових результатів не повинно випереджати адаптацію зв'язкового апарату та інших структур опорно-рухової системи. Раціональне поєднання нейродинамічних можливостей студентів із методично обґрунтованою програмою тренувань створює оптимальні умови для безпечного й ефективного розвитку силових якостей у межах освітнього процесу [61].

Когнітивно-педагогічний потенціал студентського віку становить важливу складову ефективної організації навчання в установах фахової передвищої освіти. У цей період відбувається стійкий перехід від переважно конкретно-образного до абстрактно-логічного мислення, що суттєво розширює можливості усвідомленого засвоєння навчального матеріалу. Здобувачі освіти демонструють здатність до аналітичного опрацювання інформації, встановлення причинно-наслідкових зв'язків та узагальнення отриманого досвіду [48].

У контексті бодібілдингу це проявляється в умінні не лише відтворювати запропоновані вправи, а й розуміти їх фізіологічну та методичну доцільність. Студенти здатні самостійно аналізувати структуру тренувальних програм, осмислювати принципи побудови навантаження, розуміти механізми дії таких методів, як суперсерії чи піраміда. Вони можуть співвідносити інтенсивність, обсяг і частоту тренувань із власними адаптаційними можливостями, що підвищує рівень відповідальності за результати.

Це створює підґрунтя для переходу від механічного копіювання рухів до свідомого самоконтролю та рефлексії. Викладач отримує можливість будувати освітній процес на засадах партнерської взаємодії, залучаючи студентів до обговорення цілей, методів і очікуваних результатів підготовки. У таких умовах формується здатність до самостійного планування тренувальної діяльності, ведення щоденників занять, проведення антропометричних вимірювань, аналізу змін у показниках сили та маси тіла [69].

Крім того, когнітивна зрілість дозволяє здобувачам освіти усвідомлено підходити до питань раціонального харчування, режиму відновлення та профілактики перевантажень. Спираючись на теоретичні знання, вони можуть коригувати власний раціон, оцінювати доцільність певних рекомендацій і критично ставитися до інформації з неофіційних джерел. Таким чином, когнітивно-педагогічний потенціал студентського віку забезпечує інтеграцію теорії та практики, що є визначальною умовою формування компетентного й відповідального ставлення до силових підготовки.

Соціально-психологічна домінанта студентського віку формується під впливом як внутрішніх вікових трансформацій, так і зовнішніх викликів сучасності. Молодь навчається в умовах підвищеного інформаційного навантаження, нестабільності соціального середовища, швидких змін у професійній сфері. До цього додається поширена гіподинамія, зумовлена тривалим перебуванням у цифровому просторі та зменшенням обсягу повсякденної рухової активності. У таких умовах фізична культура, зокрема бодібілдинг, набуває не лише тренувального, а й компенсаторного значення [55].

Силові заняття виступають ефективним засобом психологічного розвантаження, оскільки поєднують фізичне напруження з емоційною розрядкою. Регулярна м'язова діяльність сприяє зниженню рівня тривожності, стабілізації емоційного стану та формуванню відчуття внутрішнього контролю. Для студента це створює можливість відновити психічну рівновагу

після інтелектуального навантаження, що особливо важливо в умовах інтенсивного освітнього процесу.

Водночас значну роль відіграє соціальна потреба в належності до групи. Тренувальний зал стає простором взаємодії, підтримки й взаємного стимулювання. Спільна діяльність формує відчуття причетності, сприяє розвитку комунікативних навичок і відповідальності перед колективом. Прагнення до естетичного ідеалу атлетичної фігури також виконує мотиваційну функцію, оскільки зовнішній результат стає видимим маркером особистих зусиль і дисципліни [13].

Для студента коледжу заняття бодібілдингом набувають символічного значення. Йдеться не лише про розвиток м'язової сили, а й про зміцнення впевненості у власних можливостях, формування позитивної самооцінки та відчуття особистої ефективності. Досягнення конкретних фізичних результатів переноситься на інші сфери життя, зокрема на навчальну та майбутню професійну діяльність. Таким чином, соціально-психологічний вимір силової підготовки розкривається як чинник гармонійного розвитку особистості в умовах сучасних викликів.

Важливо враховувати внутрішню неоднорідність контингенту здобувачів ФПО. Студенти 1-го курсу (17 років) за багатьма ознаками ще перебувають у стані пізнього пубертату, де переважає емоційна лабільність, потреба у зовнішньому схваленні та швидка зміна інтересів. Для них бодібілдинг часто є способом самоствердження через зовнішню атрибутику. Натомість випускники (20–21 рік) демонструють ознаки психологічної зрілості: здатність до тривалої монотонної праці, вищу концентрацію на м'язових відчуттях та свідому орієнтацію на здоров'я, а не лише на естетику. Ця диференціація вимагає від викладача зміни стилю керівництва: від директивного контролю та ігрових елементів на молодших курсах до партнерської взаємодії та делегування права на самостійне планування тренувань старшокурсникам [73].

Отже, аналіз морфофункціональних, нейродинамічних, когнітивно-педагогічних та соціально-психологічних особливостей студентського віку дозволяє розглядати період навчання в закладах фахової передвищої освіти як об'єктивно сприятливий для системної організації силової підготовки та занять бодіблінгом. Поєднання завершеного фізичного дозрівання, високої пластичності нервової системи, здатності до абстрактно-логічного мислення й вираженої потреби в самоствердженні створює комплекс передумов для ефективного формування рухових умінь, розвитку силових якостей і становлення свідомого ставлення до власного фізичного вдосконалення.

Водночас результативність цього процесу безпосередньо залежить від науково обґрунтованої методики, що враховує вікову сенситивність, індивідуальні можливості здобувачів освіти та сучасні соціальні виклики. Системний підхід до організації занять, поєднання теоретичних знань із практичною діяльністю та педагогічна підтримка формують основу для безпечного й послідовного розвитку особистості засобами силової підготовки. Таким чином, викладені положення становлять концептуальне підґрунтя для подальшого розгляду методичних аспектів навчання бодіблінгу в умовах ФПО.

1.3. Специфіка реалізації методичного інструментарію під час занять атлетизмом у закладах освіти

Методика навчання будь-якої дисципліни ґрунтується на певних закономірностях, принципах, методах та способах навчання. Вона виступає системою взаємопов'язаних компонентів, які визначають ефективність освітнього процесу та забезпечують формування необхідних знань, практичних умінь і вольових якостей учнів або студентів. Розуміння закономірностей навчання дозволяє враховувати психофізіологічні особливості здобувачів освіти, їхній рівень фізичної підготовленості та

індивідуальні потреби, що є особливо важливим у контексті фізичного виховання та розвитку силових і координаційних навичок [43].

Як наголошують сучасні науковці, дослідження методики навчання у силових видах спорту, зокрема бодібілдингу, свідчать, що цей процес є надзвичайно складним і багатогранним педагогічним явищем. Він не обмежується лише фізичним виконанням вправ, а охоплює одночасно здобуття теоретичних знань, оволодіння спеціальними технічними навичками, розвиток рухових умінь та формування вольових якостей, що разом створюють цілісну систему фізичного і психічного розвитку. У цьому контексті навчання і тренування не можна розглядати як окремі процеси: вони взаємопов'язані та інтегровані, утворюючи єдиний навчально-тренувальний комплекс. Методи, застосовані під час тренувальних занять, слугують активними засобами навчання, тоді як навчальні вправи водночас виконують функцію тренувальних засобів, стимулюючи адаптаційні механізми організму, розвиток сили, витривалості, координації та гнучкості [71].

На початковому етапі навчання, коли здобувачі освіти лише знайомляться з базовими елементами силового тренування, особлива увага приділяється поступовому оволодінню технікою виконання базових силових вправ. До них належать класичні жими, присідання, тяги та інші рухи, які формують фундамент для подальшого розвитку м'язової сили та загальної фізичної підготовки. Одночасно студенти знайомляться зі спеціальними вправами, що спрямовані на удосконалення координації, швидкості реакцій, балансу та стабільності положення тіла під час силових навантажень. Не менш важливою складовою є виконання загальнорозвивальних вправ, що включають гнучкість, витривалість та мобільність суглобів, оскільки вони забезпечують гармонійний фізичний розвиток і профілактику травматизму [60].

Важливим аспектом навчального процесу є одночасне засвоєння теоретичних основ бодібілдингу. Це включає знання про анатомо-фізіологічні особливості організму, принципи побудови тренувальних програм,

особливості харчування, відновлення та безпечного виконання силових вправ. Теоретична підготовка дозволяє студентам усвідомлено виконувати фізичні завдання, аналізувати свої дії, оцінювати результати та коригувати техніку під керівництвом тренера чи викладача.

З огляду на психолого-педагогічні аспекти, організація навчального процесу у бодібілдингу будується на базі загальнодидактичних принципів, що забезпечують системність, послідовність, доступність і наочність навчання, а також інтеграцію теоретичних і практичних компонентів. Принципи педагогіки визначають логіку подання матеріалу, сприяють ефективному засвоєнню знань і навичок, стимулюють активність і самостійність студентів, формують дисципліну, наполегливість та відповідальність за власний прогрес [57].

Методику навчання можна розглядати як багаторівневу систему, де верхній рівень визначає конкретні практичні способи навчання, а нижній рівень формує базові закономірності та принципи, на яких ґрунтується навчальний процес. Закономірності навчання виступають теоретичною основою для розробки та вдосконалення занять, визначають логіку подання матеріалу, послідовність формування навичок та структуру вправ. Вони відображають взаємозв'язок між фізіологічними, психічними та соціальними особливостями студентів і забезпечують наукову обґрунтованість навчальної програми.

Принципи навчання, у свою чергу, забезпечують практичну реалізацію цих закономірностей. Вони виступають як керівні орієнтири діяльності викладача та студентів, визначають ефективні підходи до формування знань і навичок, а також способи організації навчальної та тренувальної діяльності. Дотримання принципів навчання дозволяє створити умови для систематичного, послідовного та безпечного освоєння фізичних вправ, ефективного розвитку м'язової сили, координації, витривалості та інших фізичних якостей [51].

У контексті бодібілдингу принципи навчання допомагають структурувати процес освоєння техніки, планувати навантаження та їх прогресію, а також забезпечувати індивідуалізацію підходів відповідно до вікових, фізіологічних та психофізіологічних особливостей студентів. Таким чином, система закономірностей і принципів виступає фундаментом, на якому базується ефективна організація занять, спрямованих на формування не лише фізичних умінь, а й свідомого ставлення до навчальної та тренувальної діяльності.

Слово «принцип» походить від латинського *principium* і перекладається як «основа», «опора» або «керівництво». У педагогічному контексті принципи навчання виступають фундаментальними керівними ідеями, що визначають основні вимоги до діяльності учнів та організації освітнього процесу. Вони не лише формують орієнтири для викладача, а й слугують показником того, як організовується навчальна діяльність і як досягається ефективно засвоєння знань, навичок та вольових якостей [43].

Принципи навчання мають глибоке філософське та психологічне обґрунтування і перевірені практикою численних поколінь педагогів. Вони акумулюють тисячолітній досвід організації та реалізації освітньої діяльності, узгоджуючи давні традиції з сучасними науковими знаннями та педагогічними технологіями.

Т. Хома підкреслює, що принципи навчання відображають нормативні основи освітнього процесу і є обов'язковими для застосування в комплексі. Вони повинні інтегруватися у всі аспекти навчальної діяльності, органічно поєднуючись між собою та утворюючи цілісну систему. Це означає, що принципи не застосовуються ізольовано, а діють одночасно та взаємопов'язано, забезпечуючи послідовність, системність і ефективність навчального процесу [72].

Незважаючи на різноманітність підходів до класифікації педагогічних принципів, у сучасній дидактиці доцільно дотримуватися класичних загальнодидактичних принципів, які забезпечують цілісність та ефективність

навчального процесу. До таких принципів належать систематичність, послідовність, свідомість, наочність, міцність, науковість, доступність та зв'язок теорії з практикою. Кожен із цих принципів відіграє важливу роль у формуванні знань, навичок і вольових якостей студентів, а також у розвитку їхніх фізичних і психічних здібностей [67].

Принцип наочності забезпечує максимально ефективне засвоєння знань завдяки залученню різних органів чуття та одночасній активізації зорового, слухового й кінестетичного сприйняття. У процесі навчання студенти значно легше та швидше опановують матеріал, коли він подається не лише у словесній формі, а й через ілюстрації, схематичні зображення, відеофрагменти, демонстрації, навчальні плакати або інтерактивні моделі. Поєднання вербального пояснення з візуальним супроводом сприяє формуванню цілісного уявлення про зміст навчального матеріалу, зменшує ймовірність помилкового трактування та підвищує рівень усвідомленості [52].

У бодібілдингу принцип наочності набуває особливої ваги, оскільки якість засвоєння техніки безпосередньо впливає на безпеку та результативність занять. Наочність реалізується через демонстрацію правильної техніки виконання вправ викладачем або підготовленим студентом, використання відеоаналізу рухів із можливістю уповільненого перегляду, застосування схем комплексного тренування та проведення практичних занять із постійною візуальною підтримкою. Ефективним є також порівняння правильних і помилкових варіантів виконання рухів, що дозволяє чітко окреслити критичні моменти техніки.

Такий підхід дає змогу студентам не лише зрозуміти алгоритм виконання вправи, а й сформуванню точний руховий образ, який закріплюється у свідомості як еталон. Візуалізація роботи окремих м'язових груп, пояснення траєкторії руху та положення тіла у просторі сприяють глибшому усвідомленню фізіологічних особливостей вправи. У результаті підвищується якість виконання, зменшується ризик травматизму та створюються передумови для стабільного прогресу в розвитку силових якостей.

Принцип систематичності та послідовності передбачає організацію навчального матеріалу в чітко продуманому логічному порядку: від простого до складного, від знайомого до нового, з урахуванням вікових, фізіологічних і індивідуальних особливостей студентів. Така структурованість забезпечує поступове освоєння знань і навичок, дозволяє закріплювати попередньо опановані елементи та створює основу для подальшого ускладнення тренувальних завдань [42].

У сфері бодібілдингу принцип систематичності реалізується через поетапне підвищення складності вправ, поступове збільшення обсягу та інтенсивності навантажень, починаючи з опанування базових технік і рухів та поступово переходячи до виконання комплексних силових і координаційних завдань. Такий підхід забезпечує формування стабільних рухових навичок, оптимізує адаптацію організму до тренувальних стимулів і мінімізує ризик перевантаження або травм. Крім того, послідовне навчання сприяє розвитку усвідомленого контролю над рухами та формуванню дисципліни, що є критично важливим для досягнення довгострокових результатів у силовому розвитку та загальній фізичній підготовці.

Принцип міцності передбачає, що отримані знання, навички та вміння закріплюються у довготривалій пам'яті студента, забезпечуючи їхнє стабільне відтворення та ефективне використання у практичній діяльності. Досягнення цього вимагає багаторазового повторення вправ, постійного контролю за правильністю виконання, а також поступового ускладнення завдань, що стимулює адаптаційні механізми організму та підвищує ефективність засвоєння матеріалу [2].

У практичному контексті бодібілдингу принцип міцності реалізується через систематичне відпрацювання техніки виконання вправ, регулярне підвищення навантаження та інтеграцію контрольних тренувань, тестувань і самооцінки результатів. Це дозволяє не лише закріплювати фізичні досягнення, але й формує усвідомлене управління руховими навичками, що є

критично важливим для безпечного та прогресивного розвитку силових якостей, витривалості та координації у студентів.

Принцип доступності зосереджується на забезпеченні того, щоб навчальний матеріал і тренувальні завдання відповідали реальним можливостям студентів, враховували їхній рівень фізичної підготовки, попередній досвід та індивідуальні особливості. Завдання повинні одночасно стимулювати розвиток фізичних і технічних здібностей, не перевантажувати організм і підтримувати постійний інтерес до занять [16].

У силовій підготовці цей принцип реалізується через індивідуальний підбір ваги снарядів, поступове збільшення складності та обсягу вправ, а також адаптацію тренувальних програм під рівень підготовки кожного студента. Такий підхід дозволяє забезпечити ефективне і безпечне засвоєння техніки, поступовий розвиток силових і координаційних якостей, а також формує усвідомлене ставлення до власного прогресу й самоконтролю під час тренувального процесу.

Принцип науковості гарантує, що знання та практичні навички студентів базуються на достовірних наукових даних, сучасних дослідженнях і перевірених методиках. У бодібілдингу це проявляється через використання доказових схем тренувань, постійний контроль за технікою виконання вправ, врахування індивідуальних анатомо-фізіологічних особливостей, а також адаптацію обсягу та інтенсивності навантажень відповідно до результатів фізіологічного, функціонального та моторного моніторингу. Такий підхід не лише підвищує ефективність тренувального процесу, а й забезпечує безпеку студентів, дозволяє прогнозувати прогрес у розвитку силових, витривалих та координаційних якостей, а також формує у молоді критичне мислення щодо власного навчально-тренувального процесу [26].

Принцип зв'язку навчання з життям передбачає не просто ознайомлення студентів із теоретичними знаннями чи демонстрацію вправ, а забезпечує глибоке усвідомлення практичної цінності засвоєних умінь і навичок у реальних умовах. Студенти повинні чітко розуміти, як здобути під

час занять знання та навички можуть застосовуватися не лише у спорті, а й у повсякденному житті, професійній діяльності, у побутових ситуаціях, а також у процесі саморозвитку та формування здорового способу життя. У контексті бодібілдингу це означає, що крім освоєння базових технік виконання вправ, студенти навчаються правильно піднімати і переносити вагу, контролювати положення тіла та дихання під час навантаження, розвивати силу, витривалість, координацію та гнучкість. Такий комплексний підхід дозволяє не лише покращувати фізичний стан, запобігати травмам, а й формує усвідомлене ставлення до власного тіла, підвищує впевненість у своїх силах і ефективність у спортивній або професійній діяльності, а також готує студентів до самостійного планування тренувального процесу в майбутньому [54].

Це розуміння практичної значущості навчання безпосередньо формує основу для впровадження специфічних принципів методики бодібілдингу. Саме завдяки усвідомленню того, як набуті навички впливають на фізичний стан, безпеку та ефективність діяльності, можливо організувати навчальний процес так, щоб він відповідав віковим, фізіологічним та психофізіологічним особливостям студентів. Ця логіка й визначає вибір ключових методичних підходів: принципи свідомості та активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності і послідовності, міцності та прогресу, які разом забезпечують ефективне формування силових, координаційних та технічних навичок у здобувачів фахової передвищої освіти.

Принцип свідомості та активності передбачає, що студенти повинні не просто механічно виконувати вправи, а глибоко усвідомлювати кожне завдання, розуміти фізіологічні та технічні аспекти рухів, оцінювати власні можливості та приймати обґрунтовані рішення щодо оптимального виконання вправ. Свідомість у цьому контексті виступає своєрідною протиотрутою від ігнорування болю та гонитви за максимальною вагою, забезпечуючи безпечне і ефективне тренування.

Активність студентів проявляється через самостійний аналіз рухових дій, корекцію техніки, планування прогресивного нарощування навантаження,

а також пошук найбільш ефективних способів реалізації вправ. Такий підхід формує у здобувачів фахової передвищої освіти не лише високий рівень самоконтролю, але й відповідальне ставлення до власного розвитку, виховує дисциплінованість, рішучість і волюві якості, що є ключовими для досягнення стійких результатів у силовій підготовці та бодібілдингу. Крім того, усвідомлене виконання вправ стимулює інтеграцію теоретичних знань і практичних умінь, підвищує мотивацію до регулярних тренувань та сприяє формуванню самостійної навчально-тренувальної культури [28].

Принцип наочності реалізується через демонстрацію вправ, використання кінограм, схем, фото- та відео-матеріалів, а також інтерактивних моделей, що дозволяє студентам отримати максимально чітке і наочне уявлення про техніку виконання рухів. Такі візуальні засоби допомагають засвоїти правильну амплітуду рухів, положення корпусу та кінцівок, ритм виконання, темп, дихальну техніку та інші критично важливі елементи. У бодібілдингу наочність сприяє більш точному, усвідомленому та безпечному освоєнню як базових, так і складних силових вправ, дозволяє студентам швидше коригувати власну техніку та інтегрувати отримані знання у практичний тренувальний процес. Крім того, використання наочних матеріалів стимулює самостійне спостереження, порівняння та аналіз рухів, що підвищує ефективність навчання і формує рефлексивну культуру виконання вправ [38].

Принцип доступності та індивідуалізації орієнтує навчальний процес на реальні можливості та індивідуальні характеристики кожного студента. Для студентів-першокурсників віком 17 років він реалізується через обмеження максимальних ваг та поступове підвищення навантаження, з акцентом на відпрацювання ідеальної техніки виконання вправ. Такий підхід дозволяє сформувати міцну технічну базу, уникнути травм і забезпечити ефективне засвоєння рухових навичок на початковому етапі навчання [50].

Для студентів старших курсів віком близько 20 років індивідуалізація тренувального процесу може включати більш інтенсивні методи, такі як

суперсерії, піраміди або варіативні схеми навантажень. Це дозволяє максимально розвивати силу, витривалість і координацію, враховуючи вже сформовану технічну базу, фізіологічну зрілість та адаптаційні можливості організму. Такий підхід забезпечує ефективність занять, підвищує мотивацію та створює умови для поступового нарощування складності тренувальних завдань відповідно до індивідуальних потреб і можливостей кожного студента.

Принцип систематичності та послідовності передбачає чітку, логічну та послідовну організацію навчального матеріалу, коли студенти рухаються від простого до складного, від базового до більш комплексного, при цьому навантаження нарощується поступово, відповідно до фізичних і психофізіологічних можливостей кожного учня. У практичному сенсі це означає, що спершу студенти опановують основи силових вправ – віджимання, присідання, базові жими – і концентруються на відпрацюванні правильної техніки, контролі амплітуди, положення тіла та ритму рухів. Лише після досягнення стабільності та впевненості в базових рухах відбувається перехід до більш складних багатокomпонентних комбінацій, комплексних вправ із варіативним темпом, підвищених вагових навантажень або інтенсивних методів, таких як суперсерії та піраміди [9].

Такий підхід не лише забезпечує послідовне та безпечне нарощування фізичної підготовки, а й формує стійкі рухові навички, зміцнює м'язово-нервову координацію та самоконтроль, знижує ризик травм і перевантажень, а також стимулює свідоме та активне засвоєння матеріалу. Систематичність дозволяє поєднувати навчальні й тренувальні завдання в єдину логічну структуру, що підвищує ефективність занять та забезпечує поступовий розвиток силових, координаційних і технічних якостей студентів.

Принцип міцності та прогресу забезпечує не лише закріплення знань, умінь і навичок у довгостроковій пам'яті студентів, а й стабільний поступовий розвиток фізичних якостей та технічної майстерності. Реалізація цього принципу передбачає регулярне повторення вправ, систематичну участь у

контрольних тренуваннях, тестуваннях та змаганнях, що дозволяє перевіряти рівень засвоєння техніки і коригувати індивідуальні програми тренувань. Прогрес у цьому контексті проявляється у планомірному підвищенні навантажень, вдосконаленні технічних аспектів виконання вправ, збільшенні обсягу роботи та інтенсивності тренувань [1].

Для студентів це означає стабільне і послідовне зростання силових показників, підвищення координації рухів, витривалості та швидкості реакції. Регулярне відпрацювання техніки сприяє формуванню стійких рухових стереотипів, розвитку нервово-м'язової адаптивності та ефективної самоконтролю під час виконання складних силових вправ. У бодібілдингу це проявляється у можливості безпечного й ефективного підвищення робочих ваг, освоєнні нових методів навантаження, таких як суперсерії чи піраміди, а також у зміцненні фізіологічної основи для подальшого спортивного розвитку [25].

Розглянуті принципи методики навчання бодібілдингу – свідомості та активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності та послідовності, міцності та прогресу – формують фундамент для організації ефективного навчально-тренувального процесу. Вони визначають не лише загальні підходи до побудови занять, а й спрямовують вибір конкретних методів, що дозволяють реалізувати поставлені цілі на практиці.

На основі цих принципів викладач може обирати методи, які забезпечують поетапне освоєння техніки вправ, розвиток силових та координаційних якостей, формування самоконтролю і відповідального ставлення до тренувального процесу. Методи виступають конкретними інструментами реалізації принципів: вони визначають, як відбувається демонстрація вправ, організація повторень, комбінування силових та координаційних елементів, дозування навантажень і контроль за прогресом студентів [31].

Таким чином, перехід від абстрактних принципів до конкретних методів створює системний, послідовний та адаптивний процес навчання, де кожен

студент здобуває не лише знання і навички, а й формується фізична, технічна та психофізіологічна готовність до безпечного та результативного виконання вправ бодібілдингу.

Методи використання технічних засобів у навчанні бодібілдингу передбачають застосування спеціалізованих приладів і систем для контролю техніки виконання вправ, аналізу рухових параметрів та оцінки ефективності тренування. Це можуть бути датчики руху, відеоаналіз, електронні системи вимірювання сили, амплітуди рухів та рівня активності м'язів. Для студентів закладів фахової передвищої освіти такий підхід забезпечує можливість безпосередньо спостерігати власні помилки, своєчасно коригувати техніку, оцінювати індивідуальний прогрес і відстежувати досягнення у реальному часі. Особливо важливо, що застосування технічних засобів враховує рівень підготовки різних категорій студентів: для першокурсників 17–18 років акцент робиться на правильності виконання базових вправ із обмеженими вагами, тоді як для старших курсів 19–20-річних випускників система дозволяє впроваджувати складніші методики, включаючи суперсерії, піраміди та комбіновані вправи з більш високим навантаженням. Такий підхід підвищує ефективність засвоєння навичок, формує самоконтроль та відповідальність за власний розвиток і гарантує безпечний та якісний тренувальний процес для всього контингенту студентів [46].

Метод членіння передбачає розподіл складної вправи на окремі частини або фази – студенти спочатку опановують кожен елемент окремо, а потім поступово інтегрують їх у повну техніку [44]. Такий підхід особливо ефективний для першокурсників 17–18 років, оскільки дозволяє зменшити навантаження на центральну нервову систему, концентруватися на правильності виконання кожного руху, відпрацьовувати ключові патерни та уникати травм. Для молодших студентів важливо поступово формувати рухову пам'ять, закладати базові навички контролю тіла в просторі і навчати їх правильної взаємодії м'язових груп у різних фазах руху. Метод членіння також дозволяє викладачеві більш детально спостерігати за прогресом

кожного студента, вчасно виявляти помилки і коригувати техніку, що створює надійну основу для подальшого переходу до складніших вправ.

Метод комбінованого навчання поєднує елементи методу членіння та виконання вправ у цілому – студент спочатку відпрацьовує окремі частини руху, а потім інтегрує їх у комплексну дію, поступово збільшуючи темп, амплітуду та складність. Для студентів середніх курсів 19–20 років цей підхід є ключовим, оскільки вони вже мають базову фізичну підготовку і можуть більш ефективно контролювати координацію та ритм рухів. Метод комбінованого навчання дозволяє не лише закріпити технічні навички, а й формує автоматизм виконання вправ, знижує втому при повторних спробах і підвищує адаптивність до більш інтенсивних тренувальних навантажень, таких як суперсерії або піраміди. Крім того, він стимулює свідоме поєднання силових і координаційних компонентів, що позитивно впливає на результативність занять та безпеку студентів [19].

Метод фіксованих положень передбачає зупинку руху у визначеній фазі для детальної перевірки положення тіла та окремих частин кінцівок – студенти мають можливість відчутти правильну амплітуду, оптимальне положення суглобів, контроль центру ваги та взаємодію м'язів у кожній фазі. Для першокурсників це дозволяє формувати чіткі рухові стереотипи, закріплювати базові навички без перенавантаження. Для старших студентів метод фіксованих положень є ефективним інструментом для тонкої корекції техніки під час роботи з вільними вагами та складними багатокomпонентними вправами, що підвищує безпеку тренувального процесу та покращує результативність силових досягнень [34].

Метод м'язового відчуття базується на тактильній взаємодії з тренером та внутрішньому відчутті руху – студент виконує вправу під контролем наставника, який направляє рух і обмежує помилкові дії. Це дозволяє «навчити м'язи» відчувати правильну траєкторію руху, оптимальне напруження та координацію. Для молодших студентів метод забезпечує формування базових відчуттів правильної роботи м'язів, а для старших курсів – удосконалює

точність і чутливість до навантаження, дозволяє застосовувати складні методики підвищеної інтенсивності без ризику травм і формує стійкі рухові та психофізіологічні навички [37].

Після засвоєння базових методів навчання, таких як членіння, комбіноване навчання, фіксовані положення та метод м'язового відчуття, наступним етапом організації навчального процесу є програмоване та комбіноване навчання. Воно забезпечує поетапне і системне засвоєння рухових навичок з урахуванням індивідуальних фізичних та психофізіологічних особливостей студентів. Програмоване навчання може здійснюватися за лінійним або розгалуженим принципом. У лінійному випадку кожна наступна вправа або етап виконується після повного і безпомилкового засвоєння попереднього – це оптимальний підхід для молодших курсів, першокурсників 17–18 років, для яких важливий чіткий алгоритм, послідовність і стабільна техніка. Для старших студентів 19–20 років доцільніше застосовувати розгалужене програмування, що дозволяє гнучко коригувати тренувальні вправи залежно від помилок, темпу засвоєння матеріалу та м'язового відгуку кожного учня. Такий підхід стимулює самостійність, критичне оцінювання власних можливостей і дозволяє старшим курсантам ефективно адаптувати програму до свого рівня фізичної підготовки та індивідуальних потреб, забезпечуючи прогресивне нарощування силових та координаційних навичок [39].

У навчанні силовим вправам для студентів фахової передвищої освіти важливо дотримуватися основних правил педагогіки руху: починати від простого до складного, забезпечувати позитивне перенесення навичок від допоміжних до основних вправ і поступово збільшувати навантаження відповідно до фізичних можливостей. Використання допоміжних вправ сприяє детальному освоєнню технічних елементів основних вправ, дозволяє уникати формування неправильних рухових стереотипів та забезпечує більш швидке і якісне формування рухових навичок [58].

Комбіноване навчання поєднує різні методи – членіння, фіксовані положення, м'язове відчуття та використання технічних засобів – з програмованим підходом, створюючи комплексну систему опанування техніки. Такий підхід дозволяє не лише розвивати фізичні якості студентів (силу, витривалість, координацію), а й формувати активну навчальну позицію, самостійність у засвоєнні нових рухових навичок та здатність до самоконтролю під час занять.

Для ефективного опанування техніки базових і спеціальних силових вправ у студентів фахової передвищої освіти навчальний процес поділяється на етапи, що враховують вікові, психофізіологічні та мотиваційні особливості студентів. Початковий етап орієнтований на першокурсників і передбачає лінійне засвоєння базових вправ з обмеженням максимальних ваг на користь правильної техніки. Основний етап для студентів середніх курсів включає комбіноване навчання та м'язове відчуття для розвитку силових якостей і нарощування обсягів. Поглиблений етап на старших курсах дозволяє застосовувати розгалужене програмування, фіксовані положення та самостійне планування тренувального процесу, забезпечуючи стабілізацію навичок і підготовку до самостійної діяльності [62].

Нижче наведена таблиця, яка наочно демонструє відповідність етапів навчання, основних завдань, ролі викладача та пріоритетних методів для різних курсів.

Таблиця 1.1

Етапи навчання силових вправ
у студентів фахової передвищої освіти:
завдання, роль викладача та пріоритетні методи

Етап навчання	Основне завдання	Роль викладача	Пріоритетні методи
Початковий (1 курс)	Формування рухового стереотипу, зміцнення корсету	Контролер, інструктор	Членіння, наочність, лінійне програмування
Основний (2-3 курс)	Розвиток силових якостей, збільшення обсягів	Наставник, партнер	Комбіноване навчання, м'язове відчуття

Етап навчання	Основне завдання	Роль викладача	Пріоритетні методи
Поглиблений (4 курс)	Стабілізація навичок, самостійне планування	Модератор, консультант	Фіксовані положення, розгалужене програмування

Дотримання такої послідовності дозволяє забезпечити гармонійний розвиток фізичних, психічних та соціальних якостей студентів, створює умови для безпечного виконання силових вправ та підвищує ефективність занять з фізичної культури у закладах фахової передвищої освіти.

Висновки до Розділу 1

Проведений теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок, що силові види спорту, зокрема бодібілдинг, є ефективним інструментом фізичного виховання здобувачів фахової передвищої освіти. Вони не лише сприяють розвитку м'язової сили, витривалості, координації та гнучкості, а й формують дисципліну, самоконтроль, витримку та відповідальність за власний прогрес. Бодібілдинг займає особливе місце серед силових видів завдяки поєднанню фізичного розвитку з формуванням естетичних та рухових навичок, що забезпечує комплексний розвиток студентів і створює передумови для подальшої спортивної та професійної самореалізації.

Вікові, психофізіологічні та когнітивні особливості здобувачів фахової передвищої освіти визначають оптимальні умови для засвоєння силових і технічних вправ. Студенти у віці 18–20 років перебувають на піку фізичного розвитку: м'язова сила, витривалість, швидкість реакції, координація рухів та гнучкість м'язів знаходяться на високому рівні. Сенсорні функції, включно із зором, слухом та чутливістю рухових центрів, також досягають оптимуму, що дозволяє швидко опанувати нові вправи, підвищувати складність навантажень та досягати високих результатів у тренуваннях. У когнітивній сфері у цьому віковому періоді спостерігається висока оперативна пам'ять, увага, здатність до абстрактного мислення, узагальнення та логічного аналізу,

що створює сприятливі умови для освоєння комплексних тренувальних програм, поєднуючи силові вправи з координаційними завданнями та технікою безпечного виконання рухів.

Не менш важливим є мотиваційний і соціальний фактор. Студентський вік характеризується формуванням соціальної самосвідомості, прагненням до професійних досягнень і самореалізації. Мотив навчання і фізичного розвитку формується під впливом педагогічного середовища, підтримки однолітків, а також власної самоповаги. Організація навчання з урахуванням індивідуальних та групових досягнень, системи заохочень і колективної взаємодії сприяє підвищенню ефективності занять, формує дисципліну, наполегливість і відповідальність за власний прогрес і прогрес групи.

Методика навчання бодібілдингу у закладах фахової передвищої освіти базується на класичних дидактичних принципах (систематичності, послідовності, свідомості, наочності, міцності, науковості, доступності та зв'язку з практикою) та специфічних принципах спортивного навчання: свідомості і активності, наочності, індивідуалізації, систематичності, послідовності, міцності та прогресу. Для реалізації цих принципів використовуються різноманітні методи навчання: використання технічних засобів, метод членіння, комбінованого навчання, фіксованих положень та метод м'язового відчуття. Програмоване і комбіноване навчання забезпечує поступове засвоєння рухових навичок з урахуванням індивідуальних особливостей студентів, дозволяє коригувати вправи залежно від помилок та досягнень, а допоміжні вправи сприяють ефективному засвоєнню технічних елементів основних силових вправ.

Отже, комплексне врахування фізіологічних, психофізіологічних, когнітивних, мотиваційних та соціальних особливостей здобувачів фахової передвищої освіти створює сприятливі умови для ефективного засвоєння методики бодібілдингу. Це дозволяє формувати високий рівень фізичних якостей, активну життєву позицію студентів та підвищувати результативність занять з фізичної культури.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ БОДІБЛДИНГУ

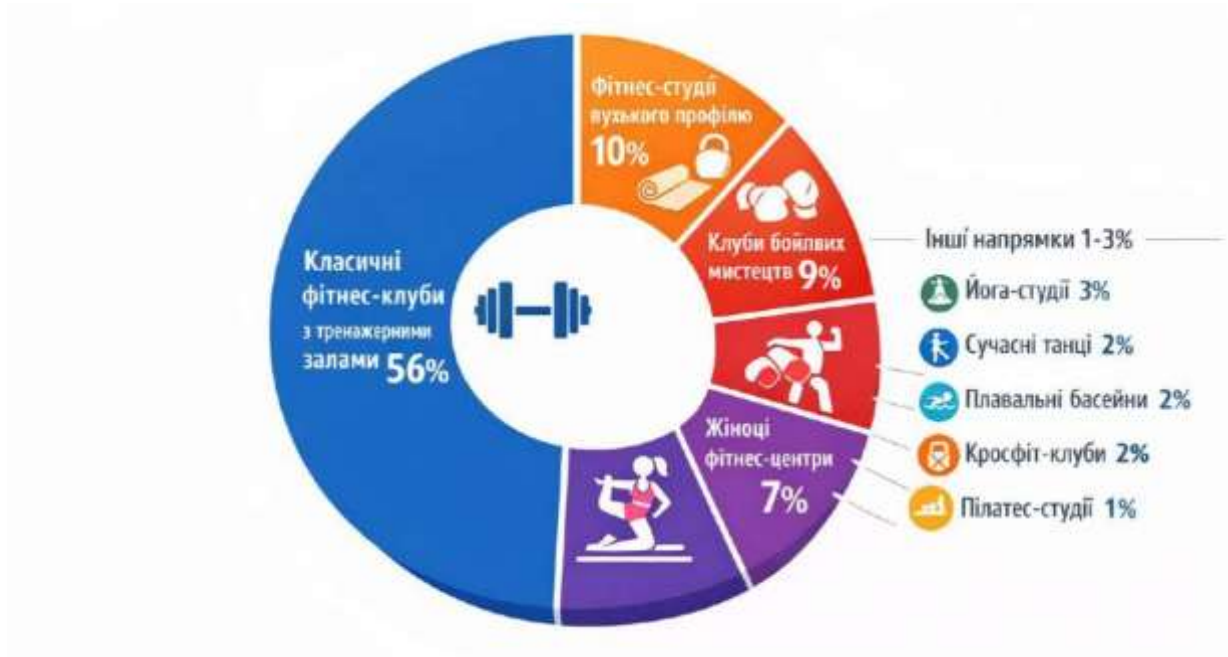
2.1. Мета, завдання та організація педагогічного експерименту

Сьогодні фітнес-індустрія в Україні набуває все більшого розвитку та охоплює широкий спектр фізичних і спортивних напрямів, що стає вагомим чинником формування культури здоров'я нації та фізичного гарту молоді. Як зазначають О. О. Дембіцька, С. І. Гайдай, Н. Л. Чайченко та Г. Л. Хапсаліс, аналізуючи перспективи розвитку даної галузі, сучасний стан ринку характеризується активною диверсифікацією послуг та інтеграцією новітніх оздоровчих технологій в освітній простір. Відповідно до аналітичних даних, Україна впевнено входить до двадцятки провідних європейських країн за кількістю діючих фітнес-клубів, спеціалізованих залів та загальною чисельністю їх відвідувачів. Статистика свідчить, що загалом сучасними фітнес-послугами в Україні користуються понад 1 млн громадян, що становить приблизно 2,4% від загальної кількості населення країни. Проте, попри кількісне зростання закладів, якість та цільова спрямованість занять для різних вікових груп потребує детального наукового вивчення [11]

Для нашого дослідження принципово важливим є детальний розподіл фітнес-об'єктів за конкретними напрямками їхньої професійної діяльності, що дозволяє зрозуміти ринкову кон'юнктуру та запити населення (див. діаграму 2.1).

Діаграма 2.1

Розподіл фітнес-об'єктів за напрямками



Як свідчать статистичні дані, найбільшу частку на ринку становлять класичні фітнес-клуби з тренажерними залами – 56%, фітнес-студії вузького профілю займають 10%, клуби бойових мистецтв – 9%, а спеціалізовані жіночі фітнес-центри – 7%. Інші спеціалізовані напрямки, такі як йога-студії, студії сучасних танців, плавальні басейни, кросфіт-клуби та пілатес-студії, займають сегменти від 1 до 3% загального обсягу ринку. Такий розподіл вказує на те, що класичний силовий тренінг залишається базовою потребою більшості відвідувачів.

Особливо значущим для нашого експериментального дослідження є аналіз структури відвідувачів фітнес-центрів за віковими групами, оскільки це дозволяє виявити найбільш пасивні верстви молоді. Студентська молодь віком 17–20 років, яка є безпосереднім об'єктом нашої уваги, відвідує лише 5% від загальної кількості споживачів фітнес-послуг. Віковий діапазон 21–25 років становить 11%. Ці критично низькі дані свідчать про недостатній рівень залученості студентської молоді у фітнес-активність та атлетизм, що об'єктивно потребує додаткового наукового аналізу, виявлення факторів, які обмежують рухову активність молодих людей у цьому напрямі, та розробки

дієвих методичних засобів залучення молоді до тренувань у межах освітнього процесу [75].

Щодо статевої приналежності, то фітнес-послугами в Україні користуються практично порівну: 49% відвідувачів – жінки, 51% – чоловіки. Серед найбільш актуальних трендів у топ-10 входять: високоінтенсивні інтервальні тренування (НІТ), групові програми, сучасні носимі технології (смарт-годинники та трекери), вправи з вагою власного тіла, силовий тренінг, сертифіковані професіонали, йога, персональні тренування, спеціалізовані програми для людей похилого віку та функціональний фітнес [31, 45]. Силовий тренінг стабільно посідає шосте місце і користується особливою популярністю серед чоловічої частини молоді, що прямо підтверджує необхідність впровадження системної роботи з бодібілдингу у навчальний процес закладів фахової передвищої освіти [75].

Важливим аспектом є також те, що значна частина студентів свідомо віддає перевагу тренуванням із використанням вільної ваги та елементів класичного силового тренінгу, включаючи складні багатосуглобові вправи для розвитку силових і координаційних здібностей. Водночас у сучасних фітнес-центрах застосовуються різні підходи до силового тренінгу, зокрема у реабілітаційних програмах для осіб із серцево-судинними захворюваннями, порушенням постави та обміну речовин [45]. Така специфіка тренувальної діяльності студентів та існуюча різноманітність методичних підходів створюють реальні перспективи для впровадження елементів бодібілдингу в систему фізичного виховання молоді як засобу загального оздоровлення та формування гармонійної статури.

Саме врахування цих об'єктивних особливостей стало науковим підґрунтям для проведення нашого педагогічного експерименту.

Метою експериментального дослідження було науково обґрунтувати, розробити та перевірити на практиці ефективність методики навчання бодібілдингу студентів фахової передвищої освіти віком 17–20 років.

Завданнями експерименту визначено: вивчення вихідного рівня підготовленості студентів; розробка структури методичного інструментарію; впровадження системи занять на основі диференціації навантажень; оцінка динаміки змін за визначеними критеріями. Для досягнення мети застосовувалась спеціально розроблена методика, що комплексно інтегрує психофізіологічні особливості юнацького віку, когнітивні можливості студентів до глибокого засвоєння нового матеріалу, мотиваційні чинники залучення до регулярних тренувань, а також соціальні аспекти, які формують позитивне та підтримуюче навчальне середовище.

Гіпотеза нашого експерименту полягала в тому, що застосування комплексної методики навчання бодібілдингу, яка базується на поетапному засвоєнні техніки, свідомому контролі м'язової діяльності та врахуванні вікової специфіки, призведе до значного та статистично достовірного підвищення рівня фізичної підготовленості студентів, розвитку їхньої внутрішньої мотивації, стійких практичних умінь та рефлексивних навичок у порівнянні з традиційним підходом до організації занять з фізичної культури. При цьому методика базувалася на подоланні проявів «юнацького максималізму» та впровадженні диференційованого підходу до студентів різних курсів (17 років проти 20 років).

Педагогічний експеримент проводився протягом другого семестру 2024–2025 навчального року на базі двох споріднених за профілем закладів фахової передвищої освіти, що дозволило забезпечити репрезентативність вибірки та провести ґрунтовний порівняльний аналіз ефективності запропонованої методики.

- *Контрольна група (КГ)*. Відокремлений структурний підрозділ «Старобільський фаховий коледж Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

- *Експериментальна група (ЕГ)*. Відокремлений структурний підрозділ «Фаховий коледж Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Обидва коледжі функціонують за

адресою: 37505, Полтавська обл., м. Лубни, вул. Віктора Новікова, 2, що забезпечило однакові умови матеріально-технічної бази для обох груп.

У дослідженні взяли участь 30 здобувачів фахової передвищої освіти віком 17–20 років. За допомогою методу формування паралельних груп на основі результатів попереднього констатувального зрізу та первинного тестування було сформовано дві групи по 15 студентів у кожній: Експериментальна група та Контрольна група. Така організація дослідження дозволила максимально об'єктивно оцінити ефективність впровадженої методики та порівняти її фінальні результати з традиційним підходом до навчання, де заняття проводилися за стандартною навчальною програмою коледжу.

Для нашого експериментального дослідження було науково визначено та обґрунтовано чотири ключові критерії ефективності методики навчання бодібілдингу, які були всебічно адаптовані до специфіки студентської аудиторії ФПО.

Для студентів віком 17–20 років мотиваційно-ціннісний критерій включає декілька взаємопов'язаних складових, які детально аналізувалися під час експерименту.

1. Мотиваційно-ціннісний критерій – відображає рівень усвідомлення студентом значущості фізичного розвитку, сприйняття здоров'я як цінності та прагнення до самовдосконалення. Він включає пізнавальну, фізичну, ціннісну та соціальну мотивацію [40].

Пізнавальна мотивація проявляється у щирому прагненні студента системно поглиблювати знання про анатомію, фізіологію, методику тренувань і функціонування організму під час фізичного навантаження. Вона включає розуміння причинно-наслідкових зв'язків між вправою та її впливом на м'язи, суглоби та загальний стан організму, усвідомлення «навіщо» виконується кожен рух і як це відображається на здоров'ї та результативності тренувального процесу. Така мотивація спонукає до активного самостійного вивчення матеріалу, критичного аналізу власних дій, пошуку оптимальних

способів виконання вправ та інтеграції теоретичних знань із практичними навичками. У бодібілдингу це дозволяє не лише правильно виконувати базові та спеціальні силові вправи, а й прогнозувати ефект тренування, уникати травм, коригувати техніку та поступово підвищувати навантаження. Пізнавальна мотивація формує свідоме і відповідальне ставлення до власного розвитку, стимулює активну участь у навчально-тренувальному процесі та забезпечує стабільне вдосконалення фізичних, координаційних і психофізіологічних навичок [41].

Фізична мотивація виявляється як внутрішня потреба студента у послідовному розвитку своїх силових, координаційних та витривалих якостей, прагненні досягти гармонійної фізичної форми та пропорційності тіла. Вона стимулює активну участь у тренувальному процесі, регулярне виконання базових і спеціальних вправ, контроль за технікою та поступове підвищення навантажень, що сприяє формуванню стійких фізичних показників. Для студентів коледжів та технікумів це також означає усвідомлення власного тіла, розвиток естетичного смаку у фізичній формі та здатність оцінювати результати тренувань, визначати прогалини у розвитку окремих груп м'язів та планувати корекційні заходи. Фізична мотивація створює внутрішній стимул для регулярних занять, підтримки високого рівня енергії та працездатності, формує дисципліну, наполегливість і відповідальність за власний фізичний стан, а також безпосередньо впливає на якість засвоєння техніки вправ, безпеку тренувального процесу і підвищує ефективність досягнення бажаних силових та естетичних результатів.

Ціннісна мотивація проявляється як усвідомлена потреба студента в підтримці та зміцненні власного здоров'я, розумінні його фундаментальної ролі для успішної професійної діяльності та особистого розвитку. Вона формує у здобувачів освіти здатність визначати пріоритети, ставити довгострокові цілі та планувати власну фізичну активність, враховуючи вплив тренувань на загальний стан організму та ефективність навчальної та професійної діяльності. Ця мотивація стимулює відповідальне ставлення до

власного тіла, свідоме дотримання режиму занять, харчування, відпочинку та відновлення, а також розвиває навички самоконтролю й самоорганізації. Для студентів фахової передвищої освіти ціннісна мотивація також підкреслює значення регулярної фізичної активності як складової гармонійного способу життя, зміцнення психоемоційної стійкості та формування професійної компетентності, адже здоров'я є базовою передумовою досягнення високих результатів у навчанні, спортивній підготовці та майбутній кар'єрі [41].

Соціальна мотивація проявляється як усвідомлена потреба студента у взаємодії з однолітками та груповому середовищі, де колективна підтримка, спільні досягнення та здорове змагальне середовище стимулюють активність і регулярність занять. Вона включає бажання брати участь у колективних тренуваннях, спортивних змаганнях, внутрішніх контрольних заходах та командних проектах, де студент відчуває власну значущість і цінність внеску у загальний результат. Важливим аспектом є роль викладача фізичної культури як наставника та авторитетної моделі для наслідування – його приклад, рекомендації та заохочення формують правильні мотиваційні установки, допомагають подолати психологічні бар'єри та страхи, а також сприяють розвитку лідерських, комунікативних і командних навичок. Соціальна мотивація стимулює інтеграцію індивідуальних і колективних досягнень, сприяє формуванню почуття відповідальності, взаємоповаги, емпатії, що в подальшому відображається не лише у фізичній активності, а й у професійній та соціальній компетентності студента [41].

Для викладачів цей критерій визначає ступінь усвідомленості щодо важливості педагогічного супроводу студентів, готовності організувати навчально-тренувальний процес так, щоб стимулювати активність, формувати ціннісні установки і підвищувати самостійність студентів. Показниками тут виступають: усвідомлення необхідності мотивувати студентів для досягнення результатів; здатність створювати сприятливе навчальне середовище; формування внутрішньої потреби у фізичній активності; готовність до індивідуальної роботи та оцінка студентами якості взаємодії з наставником.

Високий рівень цього критерію забезпечує формування стійкої мотивації та свідомого ставлення до занять, що є передумовою успішності всієї експериментальної методики.

2. Когнітивний критерій є одним із ключових показників ефективності навчально-тренувального процесу, оскільки він дозволяє оцінити глибину теоретичної підготовки та інтелектуальної компетентності як студентів, так і викладачів фізичної культури. Цей критерій визначає, наскільки учасники процесу володіють системними знаннями про структуру і функції організму, особливості розвитку силових та координаційних якостей, а також здатністю грамотно застосовувати теорію під час практики в тренажерному залі [36].

Для студентів віком 17–20 років когнітивний критерій охоплює наступні інформаційні блоки.

Базові анатомо-фізіологічні знання – це розуміння будови та функціонування організму, що дозволяє студентам усвідомлювати фізіологічні процеси під час тренувань і коригувати свої дії для досягнення максимального ефекту. До цього блоку входить знання про будову м'язової системи, механізми кріплення та взаємодії м'язів, роль кісткової системи у підтримці правильної постави та оптимальному розподілі навантажень, а також функціонування нервової системи у координації рухів. Студенти отримують уявлення про роботу серця та легень під час різних рівнів фізичного навантаження, розуміють процеси м'язової адаптації, гіпертрофії та відновлення після тренувань, що дозволяє планувати обсяг і інтенсивність занять відповідно до власних фізіологічних можливостей і вікових особливостей. Такі знання формують основу для безпечного і ефективного виконання силових вправ, забезпечують усвідомленість рухів і підвищують здатність студентів самостійно аналізувати та коригувати свої тренувальні програми, інтегруючи теорію та практику в систематичний процес розвитку фізичних якостей [36].

Методичні знання – це система уявлень та практичних навичок, які дозволяють студентам усвідомлено будувати свій тренувальний процес, ефективно організовувати заняття та уникати травм. Вона включає розуміння логіки побудови тренувального циклу – від планування щотижневих і щоденних навантажень до визначення довгострокових цілей розвитку сили, витривалості та координації. Студенти засвоюють принципи послідовності виконання вправ, починаючи з базових рухів і переходячи до більш складних або ізолюючих елементів, що дозволяє формувати стійкі рухові стереотипи та уникати перевантаження окремих м'язових груп. Крім того, цей блок включає знання правил безпечного виконання рухових дій, правильного положення корпусу, техніки підйому та перенесення ваги, а також контроль за диханням і стабілізацією тіла. Особлива увага приділяється оптимальному плануванню відпочинку між підходами та тренувальними сесіями, що забезпечує відновлення м'язової тканини, попереджає перетренованість і сприяє поступовому нарощуванню фізичних показників. Методичні знання формують у студентів здатність самостійно коригувати тренувальний процес, аналізувати результати та інтегрувати теоретичні основи з практичним виконанням вправ, що є критично важливим для ефективного і безпечного розвитку фізичних якостей у фаховій передвищій освіті [36].

Харчові та дієтичні знання – це комплекс уявлень та практичних навичок, що дозволяють студентам усвідомлено підходити до організації свого раціону під час занять бодібілдингом та силовими тренуваннями. Вони включають розуміння принципів раціонального харчування, співвідношення білків, жирів і вуглеводів (БЖУ) залежно від етапу тренувального циклу та фізичної активності, а також значення вітамінів, мінералів та мікроелементів для підтримки обміну речовин, синтезу м'язової тканини та відновлення після навантажень. Студенти вчаться планувати прийоми їжі, визначати оптимальний час споживання білків для стимуляції гіпертрофії м'язів, враховувати вплив вуглеводів на енергетичний баланс та контролювати споживання жирів для підтримки гормонального фону. Окрему увагу

приділяють режиму гідратації – кількості води та її співвідношенню до інтенсивності тренувань, температури навколишнього середовища та індивідуальних потреб організму. Ці знання дозволяють студентам не лише досягати максимальних фізичних результатів, а й підтримувати загальний стан здоров'я, профілакувати перевантаження та травми, а також формують здатність до самостійного контролю та корекції харчового режиму відповідно до прогресу тренувань, особливостей метаболізму та конкретних цілей фізичного розвитку [36].

Психофізіологічні знання – це сукупність уявлень та практичних навичок, що дозволяють студентам усвідомлено управляти своїм фізичним і психологічним станом під час занять бодібілдингом та силовими тренуваннями. Вони включають розуміння впливу стресу, емоційного стану та рівня мотивації на здатність організму адаптуватися до навантажень, а також на відновлювальні процеси після тренувань. Студенти опановують принципи організації повноцінного сну, розподілу фізичних і розумових навантажень протягом дня, відпочинку між підходами та тренуваннями, що сприяє максимальній продуктивності та мінімізації ризику перевтоми або травм. Крім того, вони здатні регулювати інтенсивність та обсяг навантажень відповідно до власного самопочуття, оцінювати рівень втоми та адаптаційні можливості організму, враховувати індивідуальні біоритми і фізіологічні особливості. Такі знання допомагають студентам формувати усвідомлене ставлення до свого фізичного розвитку, підвищують самоконтроль, сприяють довгостроковій мотивації, а також закладають основу для професійної компетентності у сфері фітнесу та спортивної підготовки [36].

Для викладачів фізичної культури когнітивний критерій охоплює здатність системно використовувати набуті знання для організації процесу, що відповідає віковим, психофізіологічним і соціальним особливостям молоді. Показниками ефективності виступають: повнота і системність знань студентів; здатність орієнтуватися у фаховій літературі та сучасних фітнес-технологіях; вміння застосовувати знання на практиці для самостійного

планування занять; рівень розуміння викладачами індивідуальних особливостей учнів та здатність поєднувати теорію з практикою для формування результативного процесу навчання.

3. Діяльнісно-практичний критерій дозволяє оцінити не лише теоретичний багаж, а й реальну здатність студентів трансформувати знання у навички в умовах тренувального залу. Цей критерій є мірилом того, наскільки учасники процесу можуть ефективно виконувати силові та координаційні вправи, дотримуватися техніки безпеки, адаптувати навантаження до власних можливостей та здійснювати конструктивну взаємодію з викладачем для досягнення цілей [49].

Реалізація технічних навичок – це системне відпрацювання студентами базових і спеціальних силових вправ із високим рівнем точності та контролю. Вона включає бездоганне виконання рухових патернів, чіткий контроль амплітуди та траєкторії рухів, дотримання встановленого темпу та ритму підходів, правильне чергування напруження і розслаблення м'язів, а також коректну техніку дихання під час виконання зусиль. Студенти вчаться відчувати оптимальне навантаження для кожної м'язової групи, попереджати перенапруження та травми, усвідомлено адаптувати вправи під власний рівень підготовки та індивідуальні фізіологічні особливості. Такий підхід сприяє формуванню стійких моторних навичок, розвитку координації, балансу та силових показників, а також формує здатність до самоконтролю, самостійного аналізу техніки і планування прогресу тренувань у реальному часі.

Самостійне планування тренування – здобувачі ФПО навчаються обирати відповідні вправи на цільові м'язові групи, визначати оптимальну тривалість підходів та пауз для відпочинку, а також вести тренувальний щоденник для відстеження прогресу. Цей підхід розвиває аналітичні та організаційні здібності, формує навички планування навантаження і контролю результатів, що особливо важливо для майбутніх фахівців у сфері фізичної культури та спорту.

Взаємодія з викладачем фізичної культури – це безцінний компонент діяльнісно-практичного аспекту навчання, який дозволяє студентам постійно отримувати оперативний зворотний зв'язок щодо виконання вправ, уточнювати технічні нюанси та коригувати помилки ще під час тренування. Завдяки такій взаємодії викладач виступає не лише як наставник і контролер, але й як рольова модель, яка демонструє оптимальні рухові патерни, безпечно використання тренажерів і снарядів та ефективні методики самоконтролю. Студенти мають можливість обговорювати власні відчуття під час виконання вправ, уточнювати інтенсивність навантажень та отримувати персоналізовані рекомендації щодо поліпшення техніки. Такий підхід підвищує рівень безпеки тренувального процесу, сприяє усвідомленому освоєнню рухових навичок, формує відповідальне ставлення до свого фізичного розвитку, а також стимулює мотивацію до регулярних занять, особливо для студентів молодших курсів, які тільки набувають базові навички. Для старших курсів взаємодія з викладачем забезпечує можливість вдосконалювати складні та комбіновані рухові елементи, відточувати координацію та самостійно планувати прогресивне нарощування навантажень під професійним контролем.

Використання методичних прийомів атлетизму передбачає інтеграцію різних педагогічних методів для ефективного опанування техніки силових вправ, зокрема метод членіння рухів, що дозволяє розподіляти складні вправи на окремі елементи, детально відпрацьовувати кожен етап і зменшувати навантаження на центральну нервову систему, метод фіксованих положень, який допомагає фіксувати ключові фази руху для перевірки точності виконання, контролю амплітуди та положення суглобів, та метод м'язового відчуття, що базується на тактильному та сенсорному контролі викладача, дозволяючи студентам відчути правильну траєкторію руху, оптимальне напруження м'язів та координацію. Застосування цих прийомів здійснюється з урахуванням етапності навчання – для студентів молодших курсів акцент робиться на базові рухи та правильну техніку з легкою вагою і контролем викладача, тоді як для старших курсів – на складні багатокomпонентні вправи,

комбінації та поступове нарощування навантаження із самостійним вибором вправ залежно від м'язового відгуку, що забезпечує безпечно та послідовне засвоєння техніки, а також формування стійких силових, координаційних і психофізіологічних навичок у студентів фахової передвищої освіти.

Для викладачів цей критерій включає здатність: грамотно планувати та організовувати процес згідно з рівнем підготовки студентів; вчасно коригувати помилки у техніці; забезпечувати страховку та безпеку; активно взаємодіяти зі студентами, заохочуючи їх до вольових зусиль та дисципліни; проводити оцінку ефективності занять, відстежуючи прогрес. Показниками є точність виконання вправ, здатність до самостійної організації тренування, рівень комунікації та вміння правильно застосовувати методичні правила бодібілдингу.

4. Рефлексивний критерій є критично важливою складовою оцінки педагогічного процесу, оскільки він відображає здатність учасників до усвідомлення та переосмислення своєї діяльності. Рефлексія дозволяє виявити сильні та слабкі сторони, обґрунтувати причини успіхів чи невдач, а також сформулювати стратегію подальшого розвитку [24].

Аналіз власних результатів передбачає систематичну оцінку студентами якості виконання вправ, що включає контроль технічної правильності рухів, стабільності положення тіла, узгодженості дихання з фазами зусилля та рівня м'язового напруження, а також об'єктивну фіксацію прогресу в силових показниках, розвитку витривалості та гнучкості на основі порівняння індивідуальних досягнень упродовж певного періоду тренувань. Такий підхід охоплює ведення записів щодо робочих ваг, кількості повторень і підходів, тривалості відпочинку, суб'єктивних відчуттів після навантаження та швидкості відновлення, що дозволяє своєчасно виявляти позитивну динаміку або ознаки перевтоми. Водночас здійснюється оцінка дотримання правил безпеки, зокрема правильності використання обладнання, техніки страховки та відповідності навантаження власним функціональним можливостям, що формує відповідальне ставлення до тренувального процесу, розвиває навички

самоконтролю та сприяє усвідомленому коригуванню індивідуальної програми занять.

Виявлення сильних і слабких сторін передбачає сформовану здатність студентів до критичного самоаналізу власної рухової діяльності, що включає уважне розпізнавання технічних помилок під час виконання вправ, аналіз причин їх виникнення та усвідомлення шляхів усунення недоліків. Такий процес охоплює оцінку пропорційності розвитку м'язових груп, визначення м'язів, що відстають у силових показниках, витривалості чи координації, а також розуміння функціональних обмежень, які можуть впливати на якість виконання вправ. Студенти навчаються співвідносити власні результати з нормативними показниками або попередніми досягненнями, робити обґрунтовані висновки щодо необхідності зміни обсягу чи інтенсивності навантаження, добору спеціальних вправ для корекції дисбалансів і вдосконалення техніки. У результаті формується здатність планувати подальші дії з урахуванням індивідуальних особливостей, що сприяє більш цілеспрямованому розвитку фізичних якостей, підвищує ефективність тренувального процесу та зміцнює відповідальне ставлення до власного професійного зростання.

Планування подальшої діяльності передбачає усвідомлене формування індивідуальної стратегії розвитку фізичних якостей з урахуванням досягнутих результатів, функціонального стану організму та поставлених короткострокових і довгострокових цілей. Воно охоплює корекцію робочих ваг відповідно до рівня підготовленості, періодизацію навантаження, зміну співвідношення обсягу й інтенсивності вправ, а також раціональний розподіл тренувальних днів і відпочинку. Студенти аналізують ефективність попередньої програми, визначають доцільність включення нових вправ або модифікації вже наявних, оптимізують структуру тренування залежно від пріоритетних м'язових груп і функціональних завдань. Такий підхід сприяє послідовному зростанню силових показників, витривалості та гнучкості,

запобігає застою в результатах і формує здатність до самостійного, науково обґрунтованого конструювання тренувального процесу.

Самодіагностика та оцінка взаємодії передбачає здатність студента до рефлексивного аналізу власної участі в освітньо-тренувальному процесі та усвідомлення ефективності співпраці з викладачем фізичної культури. Вона охоплює оцінювання того, наскільки конструктивною, своєчасною та зрозумілою є надана допомога, чи відповідають рекомендації індивідуальному рівню підготовленості та поставленим цілям, а також якою мірою студент реально впроваджує отримані поради у практику занять. Такий підхід формує відповідальне ставлення до зворотного зв'язку, розвиває критичне мислення та здатність коригувати власну поведінку відповідно до професійних настанов. У результаті посилюється усвідомленість навчально-тренувальної діяльності, підвищується якість засвоєння техніки вправ і зміцнюється партнерський характер взаємодії між студентом і викладачем.

Для викладачів рефлексія включає здатність оцінювати ефективність використаних методів навчання, виявляти системні помилки групи, адаптувати програму під прогрес студентів та здійснювати глибокий педагогічний аналіз власної діяльності. Показниками є здатність студентів аргументовано описувати свої помилки, уміння самостійно оцінювати результати, активне використання рекомендацій викладача та готовність наставника модифікувати методику залежно від потреб конкретної групи.

Для оцінювання ефективності методики навчання бодібілдингу у студентів ми застосували всебічний комплексний підхід, що охоплював увесь період експерименту. Він передбачав проведення розгорнутих блочних анкетувань, тестувань фізичних якостей та глибоких індивідуальних бесід як зі студентами, так і з викладачами. Така організація дозволила отримати вичерпну інформацію за всіма чотирма критеріями. Для забезпечення наукової достовірності та об'єктивності результатів активно застосовувалася математична статистика: обчислювались середні арифметичні значення, дисперсія, стандартне відхилення, а також використовувалися критерії

значущості для порівняння результатів між ЕГ та КГ. Цей підхід дозволив не лише зафіксувати динаміку змін, а й статистично обґрунтувати отримані дані, що буде докладно викладено у підрозділі 2.3.

Мотиваційно-ціннісний блок допоміг з'ясувати рівень усвідомлення цінності здоров'я та задоволеність заняттями. Когнітивний блок відобразив рівень інтелектуальної підготовки та знання методики. Діяльнісно-практичний блок оцінив реальні вміння в тренажерному залі та техніку вправ. Рефлексивний блок дав змогу побачити здатність учасників до самоаналізу та корекції. У підсумку, застосування анкет, тестів та бесід дозволило сформувати цілісну картину, яка доводить, що успіх методики залежить від гармонійного поєднання всіх чотирів критеріїв та майстерності викладача у мотивуванні й навчанні студентів свідомої самостійної діяльності.

2.2. Зміст і технологія впровадження методики навчання бодібілдингу

Концептуальні засади методики. Сучасні підходи до навчання фізичної культури у закладах фахової передвищої освіти дедалі більше відходять від класичного сприйняття тренування лише як засобу формування фізичних навичок. У цьому контексті запропонована методика навчання бодібілдингу має на меті комплексно поєднати фізичний розвиток із психологічним та емоційним благополуччям студентів [56]. На відміну від традиційного підходу, який часто обмежується відпрацюванням стандартного набору силових вправ та контрольних показників, наша методика пропонує цілісний підхід, орієнтований на формування стійких силових якостей, розвиток координації, підтримку загального здоров'я та підвищення стресостійкості молоді віком 17–20 років.

Метою цієї методики є системне формування силових і функціональних якостей студентів, одночасно підтримуючи їхнє психоемоційне здоров'я, шляхом усвідомленого застосування елементів бодібілдингу під час занять з

фізичної культури. Це означає, що студенти не просто виконують вправи, а поступово опановують принципи самоконтролю, правильного дихання, адаптації до фізичних навантажень та аналізу власних досягнень. Такий підхід допомагає формувати не лише фізичну силу, а й здатність до саморегуляції та управління власним психоемоційним станом, що особливо важливо в умовах високого навчального навантаження та стресових ситуацій, зокрема в умовах воєнного стану.

Методологічні принципи впровадження. Ефективність методики забезпечується дотриманням низки визначальних педагогічних принципів.

Принцип індивідуалізації полягає у цілеспрямованому доборі вправ, обсягу та інтенсивності навантаження, темпу виконання і тривалості відпочинку з урахуванням фізичних можливостей кожного студента, його функціонального стану, стану здоров'я, рівня рухової підготовленості та індивідуальних темпів адаптації до силових навантажень. Реалізація цього принципу передбачає попередню діагностику, постійний моніторинг самопочуття, корекцію робочих ваг і структури тренування залежно від динаміки результатів, що забезпечує поступове та безпечне зростання силових, координаційних і витривалих якостей. Такий підхід сприяє запобіганню перевантаженню і травматизації, формує позитивний емоційний фон занять, підтримує мотивацію до систематичних тренувань і створює умови для гармонійного фізичного розвитку кожного здобувача фахової передвищої освіти [7].

Принцип безпеки ґрунтується на пріоритетності збереження здоров'я студентів у процесі виконання силових вправ і передбачає систематичний контроль правильності техніки рухів, положення тіла, траєкторії та амплітуди виконання, а також чітке дотримання правил використання спортивного інвентарю й тренажерів. Особлива увага приділяється відповідності навантаження функціональним можливостям здобувачів, поступовому та обґрунтованому збільшенню інтенсивності занять, застосуванню страховки та взаємострашування, а також формуванню навичок самоконтролю під час

роботи з обтяженнями. Реалізація цього принципу здійснюється під постійним педагогічним контролем викладача, який своєчасно коригує технічні помилки, регулює обсяг роботи та запобігає перевтомі, що забезпечує мінімізацію ризику травматизації, створює безпечне освітнє середовище та сприяє сталому фізичному розвитку студентів [17].

Принцип системності та послідовності передбачає цілісну організацію навчально-тренувального процесу як взаємопов'язаної структури, у якій кожен елемент має логічне місце та функціональне призначення. Процес вибудовується у вигляді послідовних блоків, де кожне заняття характеризується чіткою структурою – розминка, основна частина, заминка – що забезпечує поступову підготовку організму до навантаження, ефективно виконання силових вправ та адекватне відновлення. Водночас кожен новий етап навчання органічно продовжує попередній, спирається на вже сформовані рухові навички та поступово ускладнює зміст і характер вправ відповідно до зростання підготовленості студентів. Такий підхід забезпечує стабільність результатів, сприяє планомірному розвитку фізичних якостей, формує стійкий руховий стереотип і створює методично обґрунтовану основу для довготривалого прогресу у сфері атлетичної підготовки [66].

Принцип варіативності передбачає цілеспрямоване включення різних методів організації силового тренування, зокрема систем фул-боді, спліт-тренування, кругових методів, а також зміну темпу, кількості повторень, порядку виконання вправ і характеру навантаження. Такий підхід дозволяє уникнути монотонності занять, попередити адаптаційне плато та підтримувати стабільний інтерес студентів до навчально-тренувального процесу. Варіювання змісту занять сприяє комплексному розвитку силових, координаційних і витривалих якостей, активізує різні м'язові групи та функціональні системи організму, а також стимулює психоемоційну залученість здобувачів. У результаті забезпечується більш гнучка й динамічна побудова тренувальної програми, що підвищує ефективність занять і формує позитивну мотивацію до систематичної фізичної активності [12].

Принцип мотивації передбачає створення таких педагогічних умов, за яких у студентів формується внутрішня зацікавленість у систематичних заняттях атлетизмом та усвідомлене ставлення до власного фізичного розвитку. Його реалізація ґрунтується на використанні механізмів самоконтролю, регулярного відстеження особистого прогресу у силових показниках, витривалості та технічній майстерності, а також на наданні своєчасного позитивного зворотного зв'язку з боку викладача. Фіксація індивідуальних досягнень, порівняння результатів у динаміці та підтримка навіть незначних успіхів сприяють зміцненню впевненості у власних можливостях і підвищенню відповідальності за кінцевий результат. Унаслідок цього формується стійка навчальна й особистісна мотивація, що забезпечує активну участь студентів у тренувальному процесі та орієнтацію на довготривале самовдосконалення [64].

Таким чином, сукупність окреслених принципів формує методологічне підґрунтя розробленої системи підготовки, забезпечуючи її цілісність, наукову обґрунтованість і практичну доцільність. Їх комплексна реалізація дозволяє не лише впорядкувати зміст навчально-тренувального процесу, а й створити сприятливі умови для поступового зростання фізичних показників студентів, збереження їхнього здоров'я та підтримання стійкої мотивації до занять. Водночас ефективність будь-якої методики визначається не лише задекларованими принципами, а й конкретним механізмом їх практичного втілення у структурі занять. Саме тому наступним кроком є характеристика технології реалізації запропонованого підходу, що відображає послідовність, тривалість і зміст організації навчального процесу в межах педагогічного експерименту.

Технологія реалізації передбачає організацію восьми тижневого мікроциклу, що є фундаментальною складовою педагогічного експерименту та розроблена з урахуванням фізіологічних, психофізіологічних і вікових особливостей студентів юнацького віку, зокрема 17–20 років. У межах цього мікроциклу для експериментальної групи був створений спеціалізований

графік тренувань, який забезпечував оптимальне навантаження на різні м'язові групи, сприяв поступовій адаптації організму до силових і кардіореспіраторних навантажень, а також передбачав поступове підвищення інтенсивності вправ у відповідності до індивідуальних особливостей кожного студента. Заняття проводилися тричі на тиждень – у понеділок, середу та п'ятницю – тривалістю 90 хвилин кожне, що дозволяло виділити достатньо часу для виконання розминки, основної частини та заминки, а також для усвідомленого відпрацювання техніки рухів під контролем викладача. Програма мікроциклу була поділена на чотири послідовні етапи, кожен із яких мав конкретну спрямованість на формування, розвиток і стабілізацію рухових, силових і координаційних навичок.

Перший етап – адаптаційний (1–2 тижні) – передбачав формат фул-боді, коли тренування охоплювали всі основні групи м'язів під час однієї сесії. Студенти опановували базові вправи – присідання з власною вагою, жим лежачи з мінімальним навантаженням, тягу гантелей, планку для стабілізації корпусу. Особливий акцент робився на постановці правильного дихання, розвитку м'язового відчуття та формуванні перших рухових стереотипів під наглядом викладача.

Другий – базово-формуючий етап (3–4 тижні) – передбачав перехід до спліт-системи «верх–низ», збільшення обсягу роботи до чотирьох підходів та введення додаткових вправ, таких як армійський жим і вправи на прес. Додатково включався біг на 1000 м у помірному темпі для стимуляції кардіореспіраторної системи та підвищення загальної витривалості, що було особливо актуально для молодших студентів, яким ще потрібна плавна адаптація до регулярних тренувань.

Третій етап – інтенсифікаційний (5–6 тижні) – характеризувався використанням суперсерій, коли вправи на антагоністичні групи м'язів виконувалися без перерви, наприклад, жим лежачи поєднувався з підтягуваннями. Це дозволяло підвищити щільність тренувального процесу, стимулювати адаптаційні механізми організму, активізувати нервово-м'язову

координацію та збільшувати ефективність розвитку силових і координаційних якостей. На цьому етапі старші студенти мали можливість індивідуалізувати навантаження, обираючи вправи та методи з урахуванням м'язового відгуку та рівня підготовки.

Четвертий – силовий етап (7–8 тижні) – передбачав застосування пірамідальної системи навантажень, коли вага поступово зростала, а кількість повторень зменшувалася (10–8–6), з основним акцентом на «базовий трикутник» – жим лежачи, присідання та станова тяга. Така структура дозволяла максимально розвивати силу, координацію та витривалість, одночасно закріплювати технічну майстерність, формувати самостійність та усвідомлене ставлення студентів до власного тренувального процесу.

Поетапний підхід забезпечував створення системної, методично обґрунтованої програми, що відповідала фізіологічним можливостям студентів, враховувала вікові та індивідуальні особливості, сприяла комплексному розвитку ключових фізичних і рухових характеристик та формуванню стійкої мотивації до регулярних тренувань, дисциплінованості й відповідального ставлення до власного фізичного розвитку. На основі цих принципів була побудована структурована схема восьми тижневого мікроциклу, яка дозволяє наочно відобразити логіку поетапного нарощування навантаження, цілі кожного етапу, роль викладача та пріоритетні методи навчання для студентів різного віку і рівня підготовки, що представлено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Приблизний восьми тижневий мікроцикл навчання бодібілдінгу для студентів

Тиждень	Кількість занять	Основні вправи	Підходи × повторення	Акцент / особливості
1–2	2–3 на тиждень	Присідання, жим лежачи, тяга гантелей, планка, розтягування.	2–3 × 10–12	Техніка, адаптація, невеликі ваги.
3–4	3 на тиждень	День 1 (низ): присідання, випади. День 2 (верх): жим, підтягування. День 3: Функціонал.	3–4 × 8–12	Збільшення обсягу, розвиток витривалості.
5–6	3 на тиждень	Спліт «верх–низ», впровадження суперсерій та вправ на антагоністи.	3–4 × 8–12	Локальне навантаження, інтенсифікація.
7–8	3 на тиждень	Жим штанги, присідання, станова тяга (схема 5×5), обтяження в підтягуваннях.	4–5 × 5–8	Силова спрямованість, прогресія ваги.

Викладена таблиця демонструє поетапний характер мікроциклу та поступове нарощування навантаження, що забезпечує ефективне засвоєння техніки, розвиток силових і координаційних якостей, а також адаптацію організму студентів до більш складних фізичних навантажень. На її основі формується розуміння структури та змісту кожного окремого заняття, що дозволяє забезпечити оптимальний баланс між тренувальною роботою, відновленням і контролем техніки. Далі буде розглянуто типове 90-хвилинне заняття, де детально визначено розподіл часу на розминку, основну частину та заминку, а також порядок виконання вправ і акценти для розвитку ключових фізичних характеристик.

Структура та зміст окремого заняття. Типове 90-хвилинне заняття було детально регламентоване для забезпечення балансу між навантаженням та відновленням.

Підготовча частина (15–20 хв) передбачала комплексну розминку, спрямовану на поступову активацію всіх основних систем організму та підготовку студентів до виконання силових і координаційних вправ. На початковому етапі використовувався легкий біг на місці або на степпері протягом 5–7 хвилин для стимуляції кровообігу, підвищення температури м'язів і мобілізації серцево-судинної системи. Далі виконувалися спеціальні динамічні вправи для суглобів – обертальні, згинально-розгинальні рухи, амплітудні махи кінцівками та вправи на стабілізацію корпусу. Особливу увагу приділяли активації цільових м'язових груп за допомогою еластичних стрічок, що дозволяло включити в роботу м'язи-стабілізатори та підготувати нервово-м'язовий апарат до складніших рухових завдань. Така структура розминки не лише знижувала ризик травм, а й забезпечувала оптимальну готовність центральної нервової системи, серцево-судинної та дихальної систем до майбутнього навантаження, формуючи у студентів усвідомлене ставлення до процесу тренування та навички самоконтролю під час початкових фаз заняття.

Основна частина (60–65 хв) будувалася як ключовий етап заняття, спрямований на розвиток силових, координаційних та технічних навичок студентів. Спочатку відбувалося детальне вивчення нової техніки під постійним контролем викладача – він здійснював корекцію положення тіла, амплітуди руху та темпу виконання. Після цього студенти переходили до виконання основного силового блоку відповідно до конкретного етапу мікроциклу – адаптаційного, базово-формуєчого, інтенсифікаційного чи силового – з поступовим нарощуванням обсягів і інтенсивності навантажень. Водночас активно застосовувалися методичні прийоми атлетизму – метод членіння рухів, що дозволяв розподіляти складні вправи на окремі фази для детального відпрацювання рухових патернів, та метод м'язового відчуття, який забезпечував тактильний контроль викладача, допомагав студентам відчутти правильну траєкторію руху, оптимальне напруження м'язів і координовану взаємодію антагоністичних груп. Така організація основної

частини гарантувала не лише ефективне засвоєння техніки, а й формування усвідомленого підходу до тренування, високий рівень самоконтролю та мінімізацію ризику травматизації.

Заключна частина (5–10 хв) була спрямована на комплексне відновлення організму після виконання силового блоку та інтенсивних тренувальних вправ. Студенти виконували статичний стрейчинг, що включав плавне розтягування основних м'язових груп – квадрицепсів, задньої поверхні стегон, грудних і дельтоподібних м'язів, спини та м'язів корпусу – із контролем амплітуди та правильного положення тіла, що допомагало знизити м'язове напруження та попередити травматизацію. Дихальні практики передбачали чергування глибоких вдихів і повільних видихів для стабілізації серцево-судинної та дихальної систем, зниження пульсу та рівня стресу, а також підвищення концентрації уваги й психоемоційної стійкості студентів. Додатково застосовувалися елементи релаксації – короткі сеанси йоги, міні-медитації або техніки прогресивного розслаблення, які сприяли нормалізації тону м'язів, покращенню гнучкості, відновленню психоемоційного балансу та зниженню тривожності. Такий підхід забезпечував не лише фізичне відновлення після тренування, а й формування у студентів усвідомленого ставлення до процесу відновлення, стимулював саморегуляцію, підтримував загальну працездатність і підвищував готовність до наступних занять.

По завершенні структурування заняття на підготовчу, основну та заключну частини студенти отримували комплексне уявлення про весь процес тренування, що створювало міцну основу для подальшого розвитку фізичних і технічних навичок. Цей підхід дозволяв не лише відпрацьовувати вправи у чіткій послідовності та забезпечувати відновлення організму, а й інтегрувати набуті знання у навчально-тренувальну діяльність. Саме на основі такої системної організації занять формувалася перехід до змістових блоків навчання, де поєднувалися теоретична підготовка, практичне освоєння вправ і програмування індивідуальних тренувальних циклів.

Змістові блоки навчання. Методика інтегрувала теоретичну та практичну підготовку.

Теоретичний блок охоплював глибоке вивчення анатомії та фізіології людини, що дозволяло студентам зрозуміти будову і функціонування м'язової, кісткової та нервової системи, закономірності роботи серцево-судинної та дихальної систем під навантаженням, а також принципи адаптації організму до силових і витривалісних вправ. Особлива увага приділялася біомеханіці рухів – вивченню траєкторій, амплітуди, координаційних взаємозв'язків між групами м'язів і суглобами під час виконання силових вправ. Студенти також опановували правила безпеки під час тренувального процесу, включаючи контроль робочих ваг, правильне положення тіла, методи страхування та уникнення травматизму. Не менш важливим компонентом теоретичного блоку було вивчення основ нутриціології – принципів збалансованого харчування, ролі білків, вуглеводів і жирів (БЖУ), значення вітамінів, мінералів і гідратації, що забезпечує оптимальне відновлення та підвищення ефективності тренувань [20, 21, 22, 59].

Практичний блок передбачав оволодіння студентами технікою базових силових вправ, таких як присідання, жим лежачи, станова тяга, а також ізолюючих вправ для конкретних груп м'язів. Акцент робився на формуванні правильних рухових стереотипів, постановці дихання, контролі амплітуди рухів і темпу виконання, що дозволяло мінімізувати ризик травм і забезпечувати ефективність тренувального процесу. Використовувалися методи наочності, членіння рухів, м'язового відчуття та фіксованих положень для точного відпрацювання кожного елемента вправи. Студенти навчалися оцінювати власні помилки, коригувати техніку під контролем викладача та самостійно відслідковувати прогрес у силових і координаційних якостях.

Блок програмування формував здатність студентів самостійно планувати та організовувати тренувальний процес, складати прості індивідуальні програми з урахуванням цілей, фізичних можливостей і етапу підготовки. Студенти вели щоденники тренувань, де фіксували навантаження,

обсяг повторень і підходів, оцінювали рівень втоми та прогрес у розвитку силових, витривалісних і координаційних якостей [10]. Такий підхід сприяв формуванню самостійності, усвідомленого контролю за власним розвитком і навичок планування подальшого фізичного вдосконалення.

Після засвоєння теоретичних знань, практичних навичок та вміння самостійно планувати тренування важливо забезпечити ефективний контроль і стимулювання прогресу студентів. Саме для цього наступний етап методики передбачав впровадження системи контролю та мотивації, яка поєднує педагогічний нагляд викладача з активним самоконтролем здобувачів, дозволяє оцінювати інтенсивність навантаження, фіксувати результати та підтримувати високий рівень залученості у тренувальний процес.

Ознайомлення з орієнтовним восьмитижневим мікроциклом (Таблиця 2.1) для студентів ЕГ стає очевидним, що кожен етап тренувальної програми має чітку структуру та поступово підвищує складність навантаження, одночасно формуючи технічні, силові та координаційні навички. Для забезпечення максимальної ефективності та безпеки навчання на всіх етапах застосовувалася система контролю і мотивації, яка поєднувала педагогічний нагляд викладача з активним самоконтролем студентів. Саме завдяки такому підходу в ЕГ було можливе своєчасне коригування техніки, відстеження індивідуальних досягнень та підтримка високого рівня мотивації через використання шкали Борга, змагальних елементів, групових обговорень, цифрових додатків і ведення щоденників тренувань. Такий комплексний контроль дозволяв забезпечити усвідомлене виконання вправ, поступове підвищення навантаження та формування відповідального ставлення до власного фізичного розвитку.

2.3. Динаміка показників фізичної підготовленості здобувачів у процесі експериментального навчання

Результати проведеного анкетування надали можливість отримати цілісне уявлення про стан сформованості основних критеріїв, які визначають якість та результативність навчально-виховного процесу з бодібіндингу. Варто зазначити, що отримані дані демонструють досить показову тенденцію: переважна більшість як студентів, так і викладачів фізичної культури перебувають переважно на середньому або низькому рівнях розвитку мотиваційного, когнітивного, діяльнісно-практичного та рефлексивного критеріїв. Така ситуація не лише сигналізує про наявність певних труднощів у системі підготовки, а й виявляє потребу в перегляді традиційних підходів до організації навчання.

Звертає на себе увагу те, що високий рівень зафіксовано лише у незначній кількості респондентів. Так, серед викладачів фізичної культури лише 15–25% продемонстрували достатню сформованість мотиваційного та когнітивного критеріїв, що свідчить про обмежене коло педагогів, які мають стабільне прагнення до вдосконалення, а також ґрунтовні знання у сфері викладання бодібіндингу. Подібні результати простежуються і серед студентів: лише 15–26% опитаних показали високий рівень мотивації чи когнітивної підготовки. Іншими словами, більшість майбутніх фахівців відчують потребу у додаткових стимулах, що сприятимуть активному залученню до навчання, поглибленню знань про методику тренувань та вдосконаленню практичних умінь.

Ще більш критичною є ситуація з діяльнісно-практичним та рефлексивним критеріями. Аналіз відповідей довів, що як викладачі, так і студенти мають певні труднощі із застосуванням теоретичних знань на практиці, а також з умінням здійснювати самооцінку власних досягнень та результатів діяльності. Наприклад, значна частина студентів зазначала, що їм бракує впевненості у правильному виконанні базових вправ бодібіндингу, а викладачі часто вказували на труднощі в доборі оптимальних методичних прийомів для різних рівнів підготовленості групи. Це свідчить про необхідність системного підвищення компетентності всіх учасників

експерименту, адже без розвитку рефлексивних умінь та практичних навичок неможливе формування цілісної професійної компетентності.

Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що результати анкетування не лише окреслили вихідний рівень підготовленості студентів і викладачів, а й стали відправною точкою для подальшого експериментального пошуку. У зв'язку з цим головна мета педагогічного експерименту полягає у підвищенні ефективності навчання бодібіндингу серед студентів фахової передвищої освіти віком 17–20 років. Для досягнення цього передбачається системне впровадження спеціально розробленої методики, яка ґрунтується на урахуванні фізіологічних особливостей юнацького віку, когнітивних можливостей опанування нового матеріалу, мотиваційних чинників залучення до тренувань та соціальних аспектів, що формують позитивне освітнє середовище.

Важливим елементом даної роботи стало формулювання конкретних завдань експерименту, які логічно випливають із зазначеної мети. По-перше, необхідно було визначити початковий рівень мотивації студентів, їхніх теоретичних знань та практичних умінь у сфері бодібіндингу. Це завдання передбачає проведення попередніх тестувань, опитувань і спостережень. По-друге, особлива увага приділялася аналізу компетентності викладачів фізичної культури в методиці проведення занять з бодібіндингу, адже саме професіоналізм педагогів є ключовим чинником успішного навчання. По-третє, передбачалася розробка системи навчально-тренувальних заходів, які мають бути максимально адаптовані до вікових і психофізіологічних особливостей студентів. Для прикладу, у тренувальний процес планується включати не лише силові вправи, але й елементи загальної фізичної підготовки та мотиваційні бесіди. По-четверте, важливим кроком було визначення ефективності запропонованої методики шляхом повторного анкетування та практичних спостережень, що дозволить об'єктивно оцінити динаміку змін. Нарешті, п'ятим завданням стало виявлення проблемних зон та формування

практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення рівня самостійності студентів, їхньої активності та інтересу до занять бодібілдингом.

Таким чином, проведене анкетування стало не лише діагностичним інструментом, а й своєрідним орієнтиром для визначення напрямів удосконалення навчально-тренувального процесу. Чітко сформульовані мета та завдання експерименту створюють підґрунтя для впровадження сучасної, комплексної методики, здатної забезпечити розвиток у студентів стійкого інтересу до бодібілдингу, формування глибоких знань і практичних умінь, а також підвищення рівня педагогічної майстерності викладачів. У перспективі це сприятиме якісному зростанню фізичної підготовки та професійної компетентності майбутніх фахівців у сфері фізичної культури та спорту.

Аналіз динаміки фізичної підготовленості здобувачів у межах експериментальної та контрольної групи протягом восьми тижнів дав змогу оцінити ефективність запропонованої методики навчання бодібілдингу. Особлива увага приділялася силовим, швидкісно-витривалим та морфологічним показникам, оскільки саме вони найбільш інформативно відображають специфіку занять бодібілдингом у контексті розвитку фізичних якостей студентів фахової передвищої освіти. Для забезпечення чистоти та наукової достовірності експерименту всі процедури тестування було стандартизовано. Це дозволило мінімізувати вплив суб'єктивних чинників, уникнути двозначності під час трактування результатів та гарантувати порівнюваність даних на різних етапах дослідження. Зокрема, швидкісні можливості студентів визначалися за допомогою бігу на дистанцію 30 метрів. Виконання тесту відбувалося на рівній біговій доріжці. Студенти стартували з положення стоячи після команди викладача, а будь-які попередні рухи чи фальстарту вважалися порушенням. Кожному учаснику надавалося дві спроби з інтервалом відпочинку 3–5 хвилин, у протокол заносився кращий результат. Час фіксувався за допомогою електронних воріт або двома хронометристами одночасно з точністю до 0,01 секунди. Витривалість оцінювалася за допомогою бігу на 1000 метрів. Дистанція долалася на стадіоні з біговими

доріжками, і кожен учасник мав лише одну спробу. Результатом вважався час подолання дистанції, зафіксований із точністю до 0,1 секунди. Умовою зарахування було повне проходження відстані без скорочення траєкторії та без зупинок. Силові можливості студентів аналізувалися комплексно через вправи, характерні для бодібілдингу. У жимі штанги лежачи виконання здійснювалося на горизонтальній лаві, де студент мав утримувати правильне вихідне положення: лопатки та таз притиснуті до лави, стопи на підлозі, хват трохи ширший за плечі. Результатом визнавався один чистий підйом без сторонньої допомоги, зі збереженням повної амплітуди руху. У протокол заносилася максимальна піднята вага, виконана технічно правильно. Аналогічно оцінювалася сила нижніх кінцівок у присіданнях зі штангою. Вихідне положення передбачало розташування штанги на плечах та стоп на ширині плечей. Тест вважався виконаним, якщо студент опускав таз нижче рівня паралелі стегон із підлогою та піднімався без допомоги. До результатів заносився максимальний ваговий показник, виконаний без порушення техніки. Додатково фіксувалася сила м'язів верхнього плечового пояса за допомогою підтягувань на перекладині. Виконання відбувалося з положення виса на прямих руках до моменту, коли підборіддя опинялося вище перекладини. Усі повторення, виконані без ривків та «махів», зараховувалися, а у протокол заносилася кількість підтягувань у межах однієї серії до відмови. Статичну силову витривалість визначали за допомогою вправи «планка». Студент утримував положення упору на передпліччях і носках, при цьому тіло повинно було залишатися прямою лінією. Час виконання фіксувався до моменту втрати правильної техніки (опускання таза, вигинання спини). Окрім цього, використовувалися вправи з власною вагою, які виконувалися до відмови. Це дозволяло оцінити локальну силову витривалість окремих м'язових груп. Підраховувалася кількість технічно правильних повторень у межах однієї спроби. Морфологічні зміни контролювалися за допомогою антропометричних вимірювань. Маса тіла визначалася за допомогою електронних ваг у ранковий час до прийому їжі, зріст – за допомогою

ростоміра, а окружність грудної клітки, рук і стегон вимірювалася сантиметровою стрічкою у стандартних контрольних точках. Індекс маси тіла (ІМТ) розраховувався за класичною формулою ($\text{маса}/\text{зріст}^2$). Для підвищення точності вимірювання виконувалися двічі, а в разі розбіжності понад 0,5 см проводилося третє, після чого до аналізу бралася середнє значення двох найближчих результатів. Таким чином, завдяки ретельній стандартизації вдалося створити надійну основу для подальшого аналізу динаміки змін. Саме це дало змогу об'єктивно оцінити, як за вісім тижнів змінювалися показники у контрольній та експериментальній групах. Подальший аналіз результатів дозволив простежити особливості зростання силових якостей, витривалості, швидкості та морфологічних параметрів як усередині кожної групи, так і в міжгруповому порівнянні.

У процесі педагогічного експерименту важливим завданням було визначення реальної динаміки фізичної підготовленості здобувачів фахової передвищої освіти, які брали участь у впровадженні методики навчання бодібілдингу на заняттях з фізичної культури. З цією метою здійснювалися вимірювання та спостереження, що дозволяли отримати об'єктивну картину змін у розвитку основних фізичних якостей студентів.

На початку експериментального дослідження було критично важливо переконатися, що експериментальна група та контрольна група не відрізняються за рівнем фізичної підготовленості. Цей етап є фундаментальним, оскільки він визначає чистоту експерименту: будь-які подальші зміни фізичних показників студентів можна буде безпосередньо пов'язати з впровадженням методики, а не з початковими відмінностями між групами.

Для оцінки фізичної підготовленості студентів використовувалися різноманітні тести, що дозволяли комплексно охопити всі ключові аспекти їхньої фізичної форми. Силові можливості студентів оцінювалися через виконання вправ, характерних для бодібілдингу, зокрема: жим штанги лежачи, присідання зі штангою, підтягування на перекладині та утримання положення

«планка». Кожна з цих вправ мала свою специфіку: жим штанги лежачи дозволяв оцінити силу грудних м'язів та трицепсів; присідання зі штангою – силу нижньої частини тіла та стабілізаторів хребта; підтягування – розвиток м'язів спини та плечового поясу; «планка» – статичну витривалість корпусу та м'язів-стабілізаторів. Такі вправи не лише визначали максимальні силові можливості студентів, а й дозволяли оцінити правильність техніки, контроль дихання та координацію рухів, що є важливими компонентами безпечного тренувального процесу.

Витривалість студентів визначалася комплексно. По-перше, використовувався біг на дистанцію 1000 метрів, що дозволяв оцінити загальну функціональну підготовленість та роботу серцево-судинної системи під навантаженням. По-друге, студенти виконували вправи з власною вагою до відмови, що давало змогу оцінити м'язову витривалість та здатність організму протистояти втомі. Комбінований підхід до оцінки витривалості дозволяє отримати більш повну картину фізичної підготовки, оскільки враховує як аеробні, так і анаеробні показники.

Для оцінки швидкісних якостей студентів застосовувався біг на короткі дистанції – 30 та 60 метрів. Ці тести дозволяють визначити швидкість старту, максимальну швидкість руху, а також здатність до швидкісно-силових зусиль, які є важливими не лише у спортивній діяльності, а й у повсякденних рухових завданнях.

Окрім функціональних показників, проводилися антропометричні заміри, що давали змогу оцінити морфологічні зміни організму: масу тіла, індекс маси тіла, окружності грудної клітки, рук і стегон. Це дозволяло не лише відстежувати приріст сили, а й оцінювати гармонійність розвитку тіла, симетрію м'язів та прогрес у формуванні фізичної композиції студентів.

Для наочності та порівняння результатів були складені таблиці середніх показників фізичної підготовленості обох груп на початковому етапі експерименту.

Таблиця 2.2

**Порівняльна таблиця вихідних показників фізичної
підготовленості**

Показник	ЕГ (n=15)	КГ (n=15)	t-критерій	p
Сила (загальний індекс, кг)	48,3 ± 3,2	47,8 ± 3,5	0,42	0,68
Жим штанги лежачи (ІПМ, кг)	52,6 ± 4,1	52,1 ± 4,3	0,37	0,71
Присідання зі штангою (кг)	78,4 ± 5,6	77,9 ± 5,8	0,29	0,77
Підтягування на перекладині (рази)	9,2 ± 1,4	9,0 ± 1,5	0,33	0,74
Планка (сек.)	92,5 ± 10,3	91,7 ± 10,7	0,28	0,79
Витривалість (хв, крос 1000 м)	4,25 ± 0,32	4,28 ± 0,30	0,31	0,76
Швидкість (с, спринт 30 м)	5,12 ± 0,21	5,15 ± 0,20	0,28	0,78
Вправи до відмови (рази)	32,4 ± 4,2	32,1 ± 4,0	0,24	0,81
ІМТ (кг/м ²)	22,1 ± 1,4	22,0 ± 1,3	0,31	0,76
Окружність грудей (см)	91,2 ± 3,5	91,0 ± 3,6	0,36	0,72
Окружність стегон (см)	54,8 ± 2,7	54,7 ± 2,8	0,29	0,77
Зріст (см)	172,4 ± 5,1	173,0 ± 4,8	0,36	0,72
Вага (кг)	65,8 ± 4,6	66,2 ± 5,0	0,24	0,81

Результати констатувального зрізу, представлені у таблиці, дозволяють ґрунтовно оцінити стартові можливості студентів експериментальної (ЕГ) та контрольної групи (КГ).

1. Силкові показники.

Жим штанги лежачи та присідання зі штангою відображають рівень розвитку основних м'язових груп верхнього та нижнього плечового поясу. Як видно з результатів, середні значення ЕГ і КГ практично ідентичні (різниця менше 1 кг, $p > 0,7$), що підтверджує однаковий рівень силової підготовленості.

Підтягування на перекладині дозволяють оцінити відносну силу та розвиток м'язів спини і рук. Обидві групи продемонстрували майже однаковий результат (9,2 та 9,0 повторень відповідно).

Утримання положення «планка» є показником силової витривалості м'язів корпусу. Показники (92,5 та 91,7 секунд) також не виявили суттєвої різниці між групами.

2. Витривалість. Біг на дистанцію 1000 метрів показав близькі результати у двох групах (4,25 хв проти 4,28 хв). Це свідчить про рівнозначний рівень загальної аеробної підготовки, яка має велике значення для відновлювальних процесів у бодібілдингу.

3. Швидкісні якості. Біг на коротку дистанцію (30 м) відображає рівень швидкості реакції та вибухової сили. Різниця між ЕГ і КГ мінімальна (5,12 проти 5,15 с), що знову підтверджує їх рівноцінність.

4. Антропометричні дані. Зріст і вага студентів також не мали суттєвих відмінностей. Це важливо, адже морфологічні показники прямо впливають на силові можливості та потенціал у бодібілдингу.

5. Статистичний аналіз. За результатами застосування t-критерію Стьюдента виявлено, що в жодному з досліджуваних показників немає статистично значущих відмінностей (усі значення $p > 0,05$). Це означає, що обидві групи були рівноцінними на початку дослідження, а подальші зміни у фізичній підготовленості можна безпосередньо пов'язати з впровадженою методикою.

Таким чином, проведений аналіз підтвердив, що експериментальні умови були чистими та об'єктивними. Це створює надійну базу для відстеження подальшої динаміки показників, що й стане предметом наступного етапу дослідження. На цьому етапі основна увага була зосереджена на фіксації змін у фізичній підготовленості студентів під впливом різних методик навчання.

Аналіз динаміки фізичної підготовленості здобувачів у межах експериментальної (ЕГ) та контрольної групи (КГ) протягом восьми тижнів став одним із ключових етапів дослідження, оскільки саме він дозволив оцінити реальний вплив впровадженої методики навчання бодібілдингу на розвиток фізичних якостей студентів фахової передвищої освіти. На відміну від констатувального зрізу, що лише фіксував вихідний рівень підготовленості, поточний етап відображає зміни, які відбулися у результаті систематичних занять за різними підходами: експериментальною методикою

у ЕГ та традиційними програмами у КГ. У центрі уваги дослідження були три основні блоки показників:

1. *Силові якості.* Для їх оцінки використовували вправи, характерні для бодібілдингу: жим штанги лежачи, присідання зі штангою, підтягування на перекладині та утримання положення «планка». Вибір цих тестів був зумовлений їх універсальністю та можливістю об'єктивного кількісного вимірювання силової витривалості й максимальної сили.

2. *Витривалість.* Досліджувалася за допомогою бігу на дистанцію 1000 м, а також виконання вправ із власною вагою до відмови. Це дозволяло оцінити як загальну аеробну витривалість, так і локальну м'язову витривалість.

3. *Морфологічні показники.* Антропометричні заміри (маса тіла, індекс маси тіла, окружності грудної клітки, рук та стегон) дозволяли простежити, чи супроводжується приріст сили та витривалості також позитивними змінами у морфологічних характеристиках тіла, що має безпосереднє значення для занять бодібілдингом.

Таким чином, дослідження динаміки показників мало комплексний характер і дозволяло оцінити не лише функціональний прогрес у розвитку фізичних якостей, а й структурні зміни організму здобувачів.

Для оцінки ефективності розробленої методики було проведено порівняльний аналіз результатів експериментальної та контрольної груп. Особлива увагу приділялася силовим, швидкісно-витривалим та морфологічним показникам.

Важливим суб'єктивним критерієм адаптації студентів ЕГ до навантажень стала шкала Борга (шкала сприйняття зусилля). Згідно з результатами спостережень, на початкових етапах (1–2 тижні) студенти оцінювали тренування на рівні 16–17 балів («важко»), проте до кінця 8-го тижня, попри об'єктивне збільшення робочих ваг, рівень суб'єктивного зусилля знизився до 13–14 балів («помірно важко»), що свідчить про якісну адаптацію нервово-м'язового апарату.

Динаміка показників у експериментальній групі. Результати аналізу в ЕГ свідчать про суттєві позитивні зрушення у більшості досліджуваних показників (табл. 2.2).

Таблиця 2.3

Динаміка показників фізичної підготовленості у ЕГ (n=15)

Показник	Початок	Кінець	Δ	t	p
Жим штанги лежачи (кг)	52,6 ± 4,1	61,0 ± 3,8	+8,4	6,92	<0,001
Присідання зі штангою (кг)	78,4 ± 5,6	89,7 ± 4,5	+11,3	7,14	<0,001
Підтягування (рази)	9,2 ± 1,4	12,1 ± 1,8	+3,7	6,08	<0,001
Планка (с)	92,5 ± 10,3	117,7 ± 10,2	+25,2	5,86	<0,001
Біг 1000 м (хв)	4,25 ± 0,32	3,92 ± 0,28	-0,33	4,92	<0,001
Вправи до відмови (рази)	32,4 ± 4,2	40,7 ± 4,6	+8,3	5,21	<0,001
ІМТ (кг/м ²)	22,1 ± 1,4	22,7 ± 1,5	+0,6	2,46	<0,05
Окружність грудей (см)	91,2 ± 3,5	94,8 ± 3,7	+3,6	3,74	<0,01
Окружність стегон (см)	54,8 ± 2,7	56,7 ± 2,9	+1,9	3,25	<0,01

Таблиця демонструє динаміку фізичної підготовленості студентів експериментальної групи протягом восьми тижнів систематичних занять за впровадженою методикою навчання бодібілдингу.

У таблиці наведено такі показники:

- Показник – конкретний фізичний або морфологічний параметр (наприклад, жим штанги лежачи, присідання, час бігу, ІМТ);
- Початок – середнє значення показника на початку експерименту (\pm стандартне відхилення);
- Кінець – середнє значення показника наприкінці експерименту (\pm стандартне відхилення);
- Δ – абсолютна зміна показника (Кінець – Початок), що показує, наскільки покращилися результати;
- t – t-критерій Стюдента для перевірки статистичної достовірності змін.

p – рівень статистичної значущості змін:

$p < 0,05$ – зміни вважаються достовірними;

$p < 0,01$ – високодостовірні зміни;

$p < 0,001$ – дуже високодостовірні зміни;

$p > 0,05$ – зміни не є статистично достовірними.

Жим штанги лежачи та присідання зі штангою: показники збільшилися відповідно на 8,4 кг та 11,3 кг. Високі значення t-критерію (6,92 та 7,14) при $p < 0,001$ свідчать про статистично значуще поліпшення силових можливостей студентів, що підтверджує ефективність силового тренінгу у методиці.

Підтягування та планка: кількість підтягувань зросла на 3,7 рази, а час утримання планки – на 25,2 с. Результати є статистично значущими ($p < 0,001$), що вказує на розвиток м'язової витривалості та стабілізаційних здібностей корпусу.

Біг 1000 м: час пробігу скоротився на 0,33 хвилини, демонструючи покращення кардіореспіраторної витривалості ($t = 4,92$, $p < 0,001$).

Вправи до відмови: збільшення на 8,3 повторень відображає розвиток загальної силової витривалості та здатності працювати до м'язової втоми.

ІМТ (індекс маси тіла): незначне підвищення на 0,6 кг/м² є статистично достовірним ($p < 0,05$), що свідчить про збільшення м'язової маси без негативного впливу на здоров'я.

Окружність грудей та стегон: збільшення на 3,6 см та 1,9 см відповідно свідчить про розвиток м'язової маси у верхній та нижній частинах тіла ($p < 0,01$).

Динаміка показників у контрольній групі. У КГ результати мали більш скромний характер, а частина показників не зазнала статистично значущих змін (табл. 2.3).

Таблиця 2.4

Динаміка показників фізичної підготовленості у КГ (n=15)

Показник	Початок	Кінець	Δ	t	p
Жим штанги лежачи (кг)	52,1 ± 4,3	54,6 ± 3,6	+2,5	1,84	>0,05
Присідання зі штангою (кг)	77,9 ± 5,8	81,7 ± 4,2	+4,8	1,92	>0,05
Підтягування (рази)	9,0 ± 1,5	9,0 ± 1,6	0	1,36	>0,05
Планка (с)	91,7 ± 10,7	93,2 ± 9,8	1,5	1,62	>0,05
Біг 1000 м (хв)	4,28 ± 0,30	4,19 ± 0,29	-0,09	1,54	>0,05
Вправи до відмови (рази)	32,1 ± 4,0	34,0 ± 4,1	+1,9	1,82	>0,05
ІМТ (кг/м ²)	22,0 ± 1,3	22,1 ± 1,4	+0,1	0,74	>0,05
Окружність грудей (см)	91,0 ± 3,6	91,5 ± 3,7	+0,5	0,88	>0,05
Окружність стегон (см)	54,7 ± 2,8	54,9 ± 2,8	+0,2	0,66	>0,05

Таблиця показує, як змінювалася фізична підготовка студентів контрольної групи протягом восьми тижнів занять за традиційною програмою бодібілдингу.

Жим штанги лежачи та присідання зі штангою трохи збільшилися – на 2,5 кг і 4,8 кг відповідно. Але значення t-критерію і $p > 0,05$ показують, що ці зміни не є статистично значущими. Іншими словами, силові показники студентів майже не змінилися.

Підтягування і планка також показали невелике зростання – на 0,8 рази та 4,7 с, проте ці зміни теж не є достовірними ($p > 0,05$). Це говорить про те, що м'язова витривалість і стабілізаційні здібності корпусу практично не покращилися.

Час пробігу 1000 м скоротився лише на 0,09 хвилини, що статистично незначимо, тобто кардіореспіраторна витривалість залишилася майже без змін.

Вправи до відмови збільшилися на 1,9 повторень, а ІМТ – на 0,1 кг/м², але ці зміни теж незначущі.

Окружність грудей і стегон майже не змінилася – на 0,5 см та 0,2 см відповідно, що підтверджує відсутність помітного приросту м'язової маси у верхній і нижній частинах тіла.

В цілому, контрольна група показала лише незначні зміни в фізичній підготовці, що ще раз підкреслює переваги експериментальної методики порівняно з традиційним підходом.

Порівняння результатів експериментальної та контрольної групи чітко демонструє ефективність впровадженої методики навчання бодібілдингу. Студенти ЕГ за восьми тижнів систематичних занять показали суттєві покращення практично всіх фізичних показників: сила у жимі штанги та присіданнях зросла на 8,4 та 11,3 кг, підтягування – на 3,7 рази, час утримання планки – на 25,2 секунд, а час пробігу 1000 м скоротився на 0,33 хвилини. Крім того, значно збільшилася кількість вправ до відмови та окружність грудей і стегон, що свідчить про розвиток м'язової витривалості та приріст м'язової маси. Всі ці зміни є статистично достовірними ($p < 0,05-0,001$).

Натомість студенти КГ демонстрували лише незначні покращення фізичних показників: сила, витривалість, ІМТ та морфологічні параметри змінилися мінімально і без статистичної достовірності ($p > 0,05$). Це підтверджує, що традиційна програма бодібілдингу не забезпечує помітного прогресу за обмежений термін занять.

Таким чином, порівняльний аналіз результатів двох груп показав, що застосування комплексної експериментальної методики суттєво підвищує ефективність навчання бодібілдингу, сприяє розвитку силових, витривалих та морфологічних показників студентів. Отримані дані створюють підґрунтя для формулювання висновків експерименту та рекомендацій щодо оптимізації процесу навчання у закладах фахової передвищої освіти.

Висновки до Розділу 2.

Мета та завдання експерименту були досягнуті. Педагогічний експеримент дозволив перевірити ефективність спеціально розробленої методики навчання бодібілдингу серед студентів фахової передвищої освіти віком 17–20 років та оцінити її вплив на розвиток фізичних, морфологічних і мотиваційних показників.

Організація дослідження забезпечила об'єктивність результатів. Розподіл студентів на експериментальну та контрольну групи по 15 осіб у кожній та дотримання однакових умов навчання дозволили створити чисті

експериментальні умови і коректно порівняти вплив різних підходів до навчання.

Впроваджена методика навчання бодібілдингу продемонструвала високу ефективність. Студенти ЕГ показали статистично достовірне покращення силових показників (жим штанги, присідання), витривалості (біг 1000 м, планка, вправи до відмови) та морфологічних параметрів (ІМТ, окружність грудей і стегон) порівняно з початковим рівнем та з контрольної групою.

Контрольна група за традиційною програмою навчання показала лише незначні зміни. Всі показники КГ збільшилися мінімально і не досягли статистичної достовірності ($p > 0,05$), що свідчить про обмежену ефективність стандартного підходу до занять бодібілдингом у студентів фахової передвищої освіти.

Порівняльний аналіз результатів двох груп підтвердив гіпотезу експерименту. Комплексна методика навчання бодібілдингу дозволяє досягти значних покращень фізичної підготовленості студентів, сприяє розвитку силових, витривалих та морфологічних показників і формує умови для підвищення мотивації до систематичних тренувань.

Таким чином, результати педагогічного експерименту підтвердили ефективність запропонованої методики навчання бодібілдингу та створили підґрунтя для її подальшого використання і вдосконалення у системі фізичного виховання студентської молоді.

Загальні висновки

Аналіз наукових джерел показав, що ефективність навчання бодібіндингу у студентів фахової передвищої освіти залежить від вікових, психофізіологічних та мотиваційних особливостей, а також від компетентності викладача. Традиційні програми навчання не завжди враховують сучасні виклики та низький рівень фізичної активності молоді, що підтверджує необхідність створення цілісної, адаптованої методики.

Педагогічний експеримент показав, що студенти експериментальної групи, які займалися за впровадженою методикою, досягли значного прогресу в силових показниках (жим штанги лежачи, присідання зі штангою), м'язовій витривалості (підтягування, планка, вправи до відмови) та кардіореспіраторній витривалості (біг 1000 м). Водночас у контрольній групі, що працювала за традиційною програмою, зміни були мінімальними і статистично недостовірними. Це підтверджує перевагу комплексного підходу над стандартними заняттями.

Порівняння динаміки показників експериментальної та контрольної груп підтвердило, що комплексна методика сприяє одночасному розвитку сили, витривалості, координації та морфологічних показників. Студенти експериментальної групи демонстрували стійке покращення результатів, що свідчить про ефективність інтегрованого підходу.

Запропонована методика може бути використана у закладах фахової передвищої освіти для організації систематичних занять із бодібіндингу. Вона враховує фізіологічні, когнітивні, мотиваційні та соціальні аспекти, сприяє формуванню здорового способу життя та розвитку фізичних якостей студентів. Результати дослідження можуть стати основою для розробки спеціалізованих навчальних програм і методичних рекомендацій для викладачів.

Дослідження дозволило визначити ключові фактори, що впливають на ефективність навчання бодібіндингу у студентів ФПО, та показало, що цілісна методика дозволяє достовірно підвищити фізичну підготовленість та

мотивацію до тренувань. Робота розширює наукові уявлення про поєднання освітніх і оздоровчих компонентів у фізичному вихованні.

Отже, гіпотеза дослідження підтвердилася: комплексна методика навчання бодібілдингу значно покращує фізичні, морфологічні та мотиваційні показники студентів у порівнянні з традиційним підходом. Методика має як теоретичне, так і практичне значення та може бути рекомендована до впровадження у закладах фахової передвищої освіти.

Список використаних джерел

1. Айунц Л. Р. Сучасна система фізичної і спортивної підготовки. Фізіологічні механізми та методико-педагогічні положення силової підготовки. Загальні засоби і методи фізичної культури (Суворо регламентованої вправи зі стабільною руховою структурою в системі фізичної і спортивної підготовки) : навч. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2006. 39 с. Алтухова А. В. Сутність принципу міцності знань: сучасний аспект. Педагогіка та психологія. 2012. Вип. 42. С. 15–20.
2. Алтухова А. В. Сутність принципу міцності знань: сучасний аспект. Педагогіка та психологія. 2012. Вип. 42. С. 15–20.
3. 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 ступеневої 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.
4. Андрушко В. О., Ливацька С. О. 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 конф. (м. Полтава, 2025). Полтава, 2025. С. 117–121.
5. Бодібілдинг / авт.-уклад. С. К. Фомін // Енциклопедія Сучасної України : електронна версія [онлайн] / голов. редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк та ін.; НАН України, НТШ. Київ : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2004. URL: <https://esu.com.ua/article-35944>
6. Босенко А. І., Топчій М. С., Орлик Н. Фізіологія спорту : навч. посіб. Одеса : Букаєв В. В., 2017. 67 с.

7. Брояковський О. В. Особливості тренувального процесу у силових видах спорту. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2024. Вип. 216. С. 127–133. DOI: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2024-1-216-127-133>.
8. Власенко С. О., Приймак С. Г. Функціональні можливості організму людини при реалізації спортивної діяльності. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2023. Вип. 209. С. 144–148. DOI: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-209-144-148>.
9. Голубєва О. Т., Семенів Б. С., Покотило Л. І. Принципи і способи навчання, покладені в основу методики занять фізичними вправами. Науковий вісник Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького. 2011. Т. 13, № 2-3 (48). С. 176–179.
10. Грабар К. В. Організація та планування самостійних занять фізичними вправами в період дистанційного навчання. Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Харків, 18 грудня 2020 р.). Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2020. С. 14–17.
11. Дембіцька О. О., Гайдай С. І., Чайченко Н. Л., Хапсаліс Г. Л. Перспективи розвитку фітнес-індустрії в Україні. *Rehabilitation and Recreation*. 2023. № 1. С. 45–52.
12. Дубовой О. В., Дубовой В. В., Нескородєв А. А. Принципи багаторічного планування та варіативності тренувальних навантажень у підготовці пауерліфтерів. *Theory and practice of the development of technical sciences : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. (2024 р.)*. 2024. С. 236–241.
13. Духневич В. М. Психологічна модель формування соціальної згуртованості. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2024. Т. 35 (74), № 6. С. 151–158.
14. Єдина спортивна класифікація України : офіц. сайт Міністерства молоді та спорту України. URL: <https://mms.gov.ua/sport/yedina-sportivna-klasifikaciya>

15. 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.
16. Журба М. А. Принцип доступності фізичної культури і спорту: правовий аспект реалізації. Актуальні проблеми вітчизняної юриспруденції. 2016. № 6 (1). С. 80–84.
17. Казмірчук І., Салук І. Профілактика травматизму у силових видах спорту. Матеріали XVIII наукової конференції Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя. Тернопіль, 2014. С. 280.
18. Качан О.А., Отравенко О.В. Цікава фізкультура як бренд Нової Української Школи: навч.-метод. посіб. / О.А. Качан, О.В. Отравенко. Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2025. 154 с. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11180>
19. 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>
20. Ковальчук О., Гузій Є., Кучиренко І. Особливості тренувального процесу спортсменів у бодібілдингу. Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи : зб. матеріалів XXVII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Переяслав, 4 травня 2020 р.). 2020. Вип. 27. С. 183–186.
21. Комісова Т. Є. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту : навч. посіб. Харків : ФОП Петров В. В., 2022. 146 с.,
22. Комісова Т. Є., Коваленко Л. П., Бондар В. О. Визначення стану серцево-судинної системи старшокласників за функціональними пробами. Природничі науки: проекти, дослідження, перспективи : матеріали конф. Полтава, 2023. С. 80–81.,

23. Коц С. М., Коц В. П. Анатомія людини : навч. посіб. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2022. 333 с. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/13033>
24. Коц С. М., Коц В. П. Вікова фізіологія та вища нервова діяльність : навч. посіб. Харків : ХНПУ, 2020. 287 с. URL: <http://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/5977>
25. Кращенко Ю. П. Саморегуляційно-рефлексивний критерій вихованості лідерських якостей майбутніх учителів у системі студентського самоврядування. Витоки педагогічної майстерності. Серія: Педагогічні науки. 2014. Вип. 13. С. 179–185.
26. 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.
27. Кузьома Т. Б. Реалізація принципу науковості в навчально-пізнавальній діяльності студентів. Педагогічний альманах. 2012. Вип. 16. С. 143–147.
28. Курок Р. Тенденції розвитку фахової передвищої освіти в сучасних умовах. Професійна педагогіка. 2021. Вип. 1 (22). С. 41–48.
29. Курнишев Ю., Мосейчук Ю. Реалізація принципу свідомості і активності на уроках фізичної культури учнів ЗЗСО. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 4. С. 94–99.
30. Ливацька С. Ю., Шпак Н. В. Фундаментальні аспекти техніки виконання спеціально-підготовчих вправ у культуризмі. Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців : матеріали конф. Полтава–Лубни, 2025. С. 408–413.
31. 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. Харків : ХДАФК, 2025. С. 52–59.

32. Ливацький О. В. Фізичне виховання студентської молоді в контексті гуманітарної політики держави. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. 2018. № 1 (315), ч. 2. С. 118–122.

33. 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

34. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Сучасні проблеми фізичної активності здобувачів повної загальної середньої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. Педагогічні науки. 2025. № 1 (березень). С. 212–218.

35. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Потенціал фізичної культури у коледжі щодо національно-патріотичного виховання. *Slovak international scientific journal*. 2021. № 54. С. 27–29.

36. Ливацький О. В., Отравенко О. В., Ливацька С. Ю. Роль освітнього компоненту «Теорія і методика фізичного виховання» у формуванні професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. Педагогічні науки. 2025. Вип. 3. С. 136–146. DOI: <https://doi.org/10.12958/3083-6514-2025-3-136-146>.

37. Ливацький О., Пантелєєв Г. Методика застосування спеціально-підготовчих вправ атлетичної гімнастики на заняттях з фізичної культури. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків : ХДАФК, 2025. С. 146–150.

38. 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.

39. Лизогуб В. С., Хоменко С. М., Пустовалов В. О., Кожемяко Т. В. Нейродинамічні основи програмування у спорті : монографія. Черкаси : ФОП Гордієнко Є. І., 2025. 197 с.
40. Литвинова Н. В., Петрикей О. О., Гриценко Л. Г. Критерії, показники та рівні сформованості професійної компетентності майбутніх фахівців. Інноваційна педагогіка. 2019. Вип. 12, т. 2. С. 143–147.]
41. Лопуга Г. В., Ніловка К. Д. Бодібілдинг. Користь та шкода для організму людини. Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти : матеріали VI міжнар. наук.-практ. конф. (Полтава – Лубни, 18–19 квітня 2024 р.). Полтава, 2024. С. 98–102.
42. Масляк І. П., Мамешина М. А. Теорія та методика фізичного виховання : навч. посіб. 2-ге вид., перероб. і допов. Харків : ХДАФК, 2025. 124 с.
43. 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.
44. Мельничук Л. Б., Шкабаріна М. А. Діагностика готовності майбутніх педагогів до інноваційної діяльності за мотиваційно-ціннісним критерієм. Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ. 2019. Вип. 1. С. 106–115.
45. Мірошниченко О. А. Види мотивації особистості до професійної діяльності. Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка. 2016. № 25. С. 87–93. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Potip_2016_25_17
46. Миколаєнко А. Використання принципу систематичності і послідовності для вчителя трудового навчання. Всеосвіта. URL: <https://vseosvita.ua/library/vikoristanna-principisistematicnosti-i-poslidovnosti-dla-vcitela-trudovogo-navcanna-258385.html>
47. Момот О. Педагогіка фізкультурно-спортивної діяльності : навч.-метод. посіб. Полтава : Астроя, 2023. 104 с.

48. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1–4 класах закладів загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / А. А. Боляк та ін. Київ : Видав. дім «Освіта», 2021. 160 с.

49. Овдій М., Кондратюк М., Ливацький О., Дубовой О., Дубовой В. Зв'язок між силою кисті та хронічним болем у попереку Неонатологія, хірургія та перинатальна медицина, 15(2(56)), 144–149. <https://doi.org/10.24061/2413-4260.XV.2.56.2025.20>

50. Олешко В. Г. Методика використання методичних прийомів для навантаження м'язів спортсменів у бодібілдингу. Спортивна підготовка юнаків та студентів в неолімпійських видах єдиноборств в умовах навчального закладу : матеріали наук.-практ. конф. (19 червня 2025 р.). 2025. С. 26–28.

51. Отравенко О. В. Психофізична підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки»*. 2025. № 109. С. 70–77. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2025-109-9>

52. Отравенко О. В., Ливацький О. В., Ваховський Л. Ц. Системний аналіз у методології наукових досліджень галузі фізичної культури. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. Вип. 24. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17834385>.

53. Отравенко О.В. Педагогічні умови формування здоров'язберезувальної компетентності учнівської та студентської молоді в умовах ступеневої освіти. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. 2016. № 4, С.47-50. ISSN 2520-2685.

54. Отравенко О. В. Здоров'язберезувальна компетентність як складова якісної професійної підготовки здобувачів вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2019. №4(327). Ч. 1. С. 100–107. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2019-4\(327\)-1-100-107](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-100-107)

55. Отравенко О. Здоров'язберігаючі технології в умовах змішаного навчання закладів освіти. Collection of Scientific Papers «ΛΟΓΟΣ». December 9, 2022. Cambridge, UK. С. 176–179. DOI: <https://doi.org/10.36074/logos-09.12.2022.48>

56. Пивовар А., Кириченко Т. Особливості побудови тренувальних програм в атлетизмі і бодіфітнесі. Теорія і практика фізичної культури і спорту. 2023. № 3. С. 8–16.

57. Попфалуші С. А., Левдер А. І. Наочність як засіб активізації навчального процесу. Актуальні питання історії України, всесвітньої історії та методик їх викладання : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Рівне, 19 травня 2023 р.). Рівне : ПВНЗ «МЕГУ ім. акад. С. Дем'янчука», 2023. С. 166–170.

58. Про фахову передвищу освіту : Закон України від 06.06.2019 № 2745-VIII. Відомості Верховної Ради України. 2019. № 30. Ст. 119. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2745-19#Text>

59. Рижкова У. С. Зв'язок виховання з життям як ключовий принцип виховання. Дебют: Збірник тез доповідей студентів психолого-педагогічного факультету МДУ за результатами участі у Декаді студентської науки 2023. Київ, 2023. С. 99–102.

60. Романов А. Д. Дослідження факторів впливу на соціально-психологічну домінанту системи управління персоналом. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Економіка. 2015. Вип. 2 (46). С. 229–233.

61. Сальникова С., Головкина В., Пуздимір М. Вплив фізичних навантажень на ментальне здоров'я молоді в умовах ЗВО під час війни. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. Вип. 8 (195). С. 119–122. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08\(195\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).26).

62. Силові види спорту: Атлетична гімнастика : навч. посіб. / уклад.: О. К. Сиротинська та ін. Київ : КІІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 157 с.

63. Сичов С. О., Сиротинська О. К. Педагогічні засоби управління силовим фітнесом для підвищення працездатності студентів у процесі навчання. *Rehabilitation and Recreation*. 2021. № 9. С. 103–108. DOI: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.13>.
64. Соколова О. В., Омеляненко Г. А., Тищенко В. С. Біомеханіка фізичних вправ : навч. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2020. 96 с.
65. Сорокін Ю. С., Черненко С. О. Теорія і методика викладання атлетизму : навч. посіб. Краматорськ : ДДМА, 2019. 70 с.
66. Стасюк Р. М. Педагогічний контроль та структура тренувального заняття у силових видах спорту, підходи до планування та оптимізації. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2024. № 10. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13857102>.
67. Стасюк Р. М. Силові види спорту : конспект лекцій для студ. спец. 017 «Фізична культура і спорт». Суми : Сумський державний університет, 2023. 67 с. URL: <https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/91856>
68. Стрельников В., Лебедик Л., Вонсович Л. Формування лідерських навичок майбутніх фахівців у закладах вищої і фахової передвищої освіти. *Гуманізація навчально-виховного процесу*. 2021. № 1 (100). С. 34–44.
69. Тарасевич О. А. Мотивація до занять обраним видом спорту у осіб чоловічої і жіночої статі. *Молодь та олімпійський рух : зб. тез доповідей X Міжнар. наук. конф. (24–25 травня 2017 р.)*. Київ, 2017. С. 319–320.
70. Теорія та методика фізичного виховання : навч. посіб. 2-ге вид. перероб. і допов. / І. П. Масляк, М. А. Мамешина. Харків : ХДАФК, 2025. 124 с.
71. Тодорова В. Г. Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Основи теорії і методики спортивного тренування» для здобувачів вищої освіти за першим (бакалаврським) рівнем за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. Одеса : Університет Ушинського, 2025. 99 с.
72. Тодорова В. Г. Специфіка дидактичних принципів в спорті : конспект лекцій з дисципліни «Технології спорту вищих досягнень» для

спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» (магістер. рівень). Одеса : Університет Ушинського, 2025. 7 с.

73. Українська федерація бодібілдингу та фітнесу : офіц. сайт. URL: <https://www.ufbf.org.ua/>

74. Фенцик О. М., Василяйко М. І. Формування готовності майбутніх учителів початкових класів до педагогічної комунікації. Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія: Педагогіка та психологія. 2020. № 1 (11). С. 123–129.

75. Філіпцова К. А., Топчій М. С. Вікова фізіологія і валеологія : навч. посіб. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 383 с.

76. Холодова О. О., Бочарова В. Б., Віннік Ю. В. Фізичне виховання. Основи розвитку силових якостей в атлетичній гімнастиці. Вінниця : ВНАУ, 2020. 201 с.

77. Хома Т. В. Педагогіка фізичного виховання і спорту : теоретико-практичний супровід до самостійної роботи студентів : навч. посіб. Ужгород : Говерла, 2020. 104 с. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/31793>.

78. Швець В. Л. Організаційно-управлінські аспекти формування готовності інструкторів з фізичної підготовки і спорту органів внутрішніх справ : дис. ... д-ра філос. : 017, 01. Львів, 2025. 263 с.

79. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2007. 272 с.

80. Школа О. М., Отравенко О.В. Фоменко О.В. Сичов Д.В. Оздоровчі фітнес технології в навчанні: навчальний посібник для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальностей А7 Фізична культура і спорт, А4 Середня освіта (Фізична культура) / уклад.: О.М. Школа, О.В. Отравенко, О.В. Фоменко, Д.В. Сичов; вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Полтава. 2025. 129 с.

В і д г у к
наукового керівника на кваліфікаційну роботу
здобувача другого (магістерського) рівня вищої освіти

Кваліфікаційна робота Андрушка Василя Олеговича на тему **«Особливості застосування методики навчання бодібілдингу для здобувачів фахової передвищої освіти на заняттях з фізичної культури»** є завершеним і змістовним дослідженням, що справляє позитивне враження завдяки актуальності проблематики та належному науково-методичному рівню виконання.

Робота має чітку структуру, логічну послідовність викладу та внутрішню узгодженість розділів. Автором повністю досягнуто поставлену мету дослідження та реалізовано визначені завдання, що свідчить про ґрунтовне розуміння специфіки атлетизму та його впливу на фізичний стан молоді. Особливу увагу приділено аналізу методики навчання бодібілдингу, її адаптації до вікових особливостей здобувачів фахової передвищої освіти, а також обґрунтуванню ролі силових тренувань у формуванні гармонійної статури та зміцненні здоров'я.

Практичні рекомендації, представлені в роботі, мають вагоме прикладне значення та можуть бути використані у професійній діяльності викладачів фізичного виховання, тренерів тренажерних залів і фахівців у сфері масового спорту. Запропоновані підходи є доцільними для впровадження в освітній процес закладів фахової передвищої освіти.

Кваліфікаційна робота відповідає чинним вимогам, що висуваються до досліджень такого рівня. Андрушко Василь Олегович заслуговує на позитивну оцінку та присудження ступеня магістра за спеціальністю 014.11 – Середня освіта (Фізична культура).

Доцент кафедри теорії
та методики фізичного виховання
ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка»

кпн, доцент



Олександр ЛИВАЦЬКИЙ

Р е ц е н з і я
на кваліфікаційну роботу здобувача спеціальності
014.11 Середня освіта (Фізична культура)
Андрушка Василя Олеговича
на тему «Особливості застосування методики навчання бодібілдингу для
здобувачів фахової передвищої освіти на заняттях з фізичної культури»

Кваліфікаційна робота здобувача другого (магістерського) рівня вищої освіти Андрушка Василя Олеговича присвячена актуальній проблемі сучасної методики фізичного виховання та відповідає сучасним вимогам до наукових досліджень у галузі фізичної культури і спорту.

Обрана тема є значущою, оскільки бодібілдинг як засіб фізичного виховання користується стійким інтересом серед молоді, водночас потребує науково обґрунтованої методики навчання та раціонального дозування фізичних навантажень. Автором здійснено ґрунтовний аналіз широкого кола наукових і методичних джерел, що свідчить про системний і відповідальний підхід до дослідження. У роботі представлено цілісне бачення методики силового тренування та сформульовано практично орієнтовані рекомендації щодо навчання техніки вправ у процесі фізичного виховання.

Матеріал викладено послідовно, логічно та аргументовано, що підтверджує належний рівень професійної підготовки здобувача. Теоретичні узагальнення підкріплено результатами аналізу динаміки фізичної підготовленості, які підтверджують доцільність і ефективність запропонованих методичних рішень. Отримані результати мають перспективи практичного використання для вдосконалення навчальних програм з фізичної культури в коледжах і ліцеях.

Кваліфікаційна робота відповідає встановленим вимогам, демонструє здатність автора до самостійного аналізу, узагальнення та розв'язання актуальних завдань педагогічної і спортивної науки. Робота заслуговує на високу оцінку, а її автор – на присудження ступеня магістра за спеціальністю 014.11 – Середня освіта (Фізична культура).

Старший викладач кафедри
початкової освіти
ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка»

доктор філософії



Володимир ДУБОВОЙ