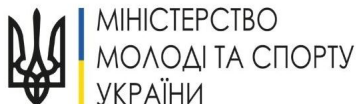


**МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОЛІМПІЙСЬКА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**



МІНІСТЕРСТВО
МОЛОДІ ТА СПОРТУ
УКРАЇНИ



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



Олімпійська
Академія
України



**ЗБІРНИК ТЕЗ
ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
«ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ
СУЧАСНОГО СПОРТУ: АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ТЕОРІЇ ТА
ПРАКТИКИ»**

3 квітня 2026 року



Харків - 2026

УДК: 796.011

Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики: збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції (електронне видання), 3 квітня 2026 року. Харків: ХДАФК, 2026. 299 с.

У збірнику представлені тези за секціями роботи конференції: теоретико-методичні аспекти системи підготовки спортсменів. Олімпійська освіта; сучасний стан і тенденції розвитку фітнесу та здоров'яформування; вектори трансформації екстремальних, техніко-естетичних, національних хвидів спорту; інформаційно-комунікаційні технології у фізичній культурі та спорті. Актуальні питання розвитку кіберспорту.

Збірник тез представляє теоретичний і практичний інтерес для докторів, аспірантів, магістрів, здобувачів, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових працівників.

Склад редакційної колегії

Голова редколегії:

Спіцин В. В., к.пед.н., декан факультету циклічних видів спорту Харківської державної академії фізичної культури.

Заступники голови редколегії:

Гриньова Т. І., к. фіз. вих., доцент, доцент кафедри лижних видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури.

Єфременко А. М., к. фіз. вих., доцент, завідувач кафедри легкої атлетики Харківської державної академії фізичної культури.

Рожков В. О., к. фіз. вих., доцент, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Харківської державної академії фізичної культури.

Члени редколегії:

Жерновнікова Я. В., к. пед. н., доцент, доцент кафедри інформатики, біомеханіки та кіберспорту Харківської державної академії фізичної культури.

Кизім П. М., доцент, завідувач кафедри танцювальних видів спорту та хореографії Харківської державної академії фізичної культури.

Мішин М. В., к. фіз. вих., доцент, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Харківської державної академії фізичної культури.

Мулик К. В., д. пед. н., професор, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Харківської державної академії фізичної культури.

Окунь Д. О., к. фіз. вих., доцент, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Харківської державної академії фізичної культури.

Петренко Ю. І., к. фіз. вих., доцент, доцент кафедри інформатики, біомеханіки та кіберспорту Харківської державної академії фізичної культури.

Пилипко О. О., к. пед. н., професор, завідувач кафедри водних видів спорту Харківської державної академії фізичної культури.

Пятисоцька С. С., д. фіз. вих., доцент, завідувач кафедри інформатики, біомеханіки та кіберспорту Харківської державної академії фізичної культури.

Семизорова А. Я., к. пед. н., доцент, доцент кафедри гімнастики Харківської державної академії фізичної культури.

Сидорова Т. В., к. фіз. вих., доцент, завідувач кафедри лижних видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури.

Стадник С. О., к. фіз. вих., доцент, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Харківської державної академії фізичної культури.

Таран Л. М., к. фіз. вих., доцент, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту Харківської державної академії фізичної культури.

Тарасевич О. А., к. фіз. вих., доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Харківської державної академії фізичної культури.

ЗМІСТ

I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ. ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА..... 9

Архицька Ірина, Мацюк Дмитро, Квасниця Ірина Формування ціннісних орієнтацій учнівської молоді у процесі занять регбі-7.....	9
Бєлий Сергій Формування Soft Skills тренера з виду спорту в процесі фахової підготовки.....	12
Близнюк Юрій, Жердєва Ганна Дослідження зв'язку психофізіологічних особливостей плавців віком 13-15 років з показниками змагальної діяльності на дистанції 50 метрів вільним стилем.....	15
Бугера Дмитро, Улан Аліна Моторна асиметрія спортсменів у командних ігрових видах спорту.....	18
Воронова Валентина, Мурзова Ілона, Ковальчук Вікторія Вплив особистостісних особливостей спортсменок на згуртованість та зіграність баскетбольної команди.....	21
Горіна Вікторія Особливості розвитку спеціальної силової витривалості велосипедистів 17–19 років у МТВ на етапі спеціалізованої базової підготовки.....	24
Дутчак Мирослав, Коваль Катерина Емпіричний аналіз стану антидопінгової освіти в Україні (на матеріалі опитування спортсменів)..	27
Дутчак Юрій Особливості державного регулювання підготовки висококваліфікованих спортсменів.....	30
Єрмолова Валентина, Радченко Лідія, Кроль Ірина 130 років славетної історії Ігор I Олімпіади.....	34
Заболотня Юлія, Бойченко Наталя Методичні підходи до оптимізації тренувального процесу дзюдоїстів-початківців, які мають особливі освітні потреби (РАС).....	36
Козлова Ксенія, Бур'яноватий Олександр Засоби та методи початкової підготовки в дзюдо.....	39
Козенко Сергій, Приходько Юрій Фізична підготовка у вищих навчальних закладах із специфічними умовами навчання.....	42
Котляр Сергій Лижний альпінізм (Skimo): перспективи нового виду спорту, який дебютував на зимових Олімпійських іграх 2026 року Мілан-Кортіно.....	46
Красова Інна, Рябченко Ольга Інноваційні ігрові методики як засіб мотивації та розвитку координаційних здібностей юних гімнасток.....	50
Лавриненко Маргарита Дослідження антропометричних даних дівчат-поулденсерів 10–12 років.....	54
Лисенко Альберт, Горбенко Олена Фізична підготовка як основа формування технічної майстерності юних спортсменів спортивних танців.....	57

Маленюк Тетяна, Собко Наталія Удосконалення фізичної підготовленості бейсболістів засобами силового фітнесу.....	60
Матвійчук Ірина Підтримка шкільного спорту в кризових умовах: досвід футбольної благодійної ініціативи в Україні.....	63
Марченко Світлана Особливості формування рухових навичок «Hiza Geri» та «Kin Geri» у хлопців каратистів 8 років.....	66
Мошенська Наталія Self-branding у цифрову епоху (цифрова репутація): нова парадигма підготовки фахівців спорту вищих досягнень.....	69
Наріжний Данійл, Горіна Вікторія Особливості підготовки спортсменів МТВ в умовах сучасних викликів.....	73
Павленко Віктор, Насонкіна Олена, Шутєєва Тетяна Особливості реалізації адаптивного фізичного виховання у контексті сучасної теорії та методики фізичної культури.....	76
Пашков Ігор Вплив фізичних навантажень на організм тхеквондистів..	79
Пашкова Вікторія Особливості застосування контролю у тхеквондо ВТФ.....	82
Пруднікова Марина Дослідження морфологічних та функціональних показників юних велосипедисток 14 і 15 років.....	85
Риженко Дар'я Розробка структури технічної підготовки спортсменів, які займаються спортивним гірським туризмом.....	87
Рожков Владислав Особливості застосування засобів віртуальної та доповненої реальності у підготовці спортсменів.....	89
Романова Вікторія Пріоритетні орієнтири олімпійських цінностей учнівської молоді.....	91
Сидорова Тетяна Ефективні підходи до викладання дисципліни «Лижний спорт» в умовах онлайн-навчання в закладах вищої освіти.....	95
Сотник Жанна Впровадження олімпійської освіти в освітній простір закладів вищої освіти.....	98
Стадник Світлана, Окунь Дар'я Роль олімпійської освіти у підготовці майбутніх тренерів.....	103
Стасюк Роман Застосування імітаційних та стрибкових вправ для вдосконалення техніко-тактичної майстерності в дзюдо.....	107
Таран Лариса, Тарасевич Олена Інституційні механізми підтримки розвитку жіночого футболу в структурі ФІФА.....	110
Шевченко Ольга Основи спортивної підготовки в гімнастиці художній.....	113
Шевчук Олександр, Улан Аліна Футбол як засіб соціалізації вимушенопереміщених осіб в Україні.....	116
Шестерова Людмила, Аджаметова Лейля Координаційна сходінка як засіб розвитку координаційних здібностей у юних легкоатлетів.....	119

II. СУЧАСНИЙ СТАН І ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ФІТНЕСУ ТА ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАННЯ..... 122

- Абдула Наталя** Системність, як визначальний аспект здоров'я в оздоровчо-рекреаційній руховій активності..... 122
- Бутенко Галина** Рекреаційні технології підтримки фізичного та психосоціального розвитку учнів інклюзивних класів.....125
- Галета Мирослав** Індивідуалізація навантажень у групових фітнес-програмах жінок 21–35 років..... 129
- Гришко Любов, Кошелева Олена** Бразильське джиу-джитсу як засіб фізичного виховання дітей середнього шкільного віку.....132
- Джим Марина** Особливості харчування спортсменок, які виступають у категорії фітнес-бікіні, у підготовчому періоді тренувального процесу... 136
- Єракова Любов, Константинова Валерія, Кропта Мар'яна** Особливості використання реформерів на заняттях з пілатесу для жінок першого періоду зрілого віку..... 139
- Залойло Ілона** Особливості рухової активності, фізичного і психоемоційного станів та якості життя членів сімей учасників бойових дій.....141
- Калініченко Павло, Кудряшов Ігор** Фізичні практики як мультифакторний ресурс психічного благополуччя та когнітивної стійкості.....144
- Кириєнко Єлизавета, Артем'єва Галина** Особливості використання нестабільних платформ для тренування молоді у оздоровчому фітнесі... 147
- Красновська Марія, Сірик Антоніна** Здоров'язбережувальні освітні технології в бадмінтоні..... 149
- Мішин Максим, Бабаліч Вікторія** Роль адаптивного спорту у формуванні здоров'я та соціальної інтеграції осіб з інвалідністю..... 152
- Мулик Катерина, Катерина Корчак** Функціонально-силовий тренінг, як засіб оздоровчої та психоемоційної адаптації..... 155
- Мулик Катерина, Сидорова Тетяна, Абдула Наталя, Половінко Ксенія** Ефективність використання адаптивних ігор у рамках реалізації міжнародного проєкту..... 157
- Огниста Катерина, Огнистий Андрій** Технологія Step - як основа адаптивного та інклюзивного навчання..... 159
- Скріпченко Юлія, Артем'єва Галина** Стрітбол у системі рекреації: вплив на фізичний та психоемоційний стан людини.....162
- Спіцин Віталій** Характеристика показників фізичної підготовленості дітей 8-9 років..... 164
- Строїлова Дар'я** Сучасний стан та стратегічні вектори розвитку фітнес-індустрії в системі здоров'яформувальних технологій.....167
- Тельна Валерія, Артем'єва Галина** Історія виникнення та становлення силових видів спорту (на прикладі пауерліфтингу та бодібілдингу)..... 170

Тихорський Олександр Застосування спортивного харчування при заняттях з обтяженнями в тренажерному залі.....	173
Усіченко Ігор Розвиток фітнесу та здоров'я формування в сучасних умовах.....	176
Фоменко Олена, Школа Олена, Нестеренко Микола Запровадження методики «Kango Jump» для підготовки спортсменів різних видів спорту.....	178
Цигановська Наталя, Батулін Дмитро, Гончар В'ячеслав Організація фізичного виховання здобувачів освіти творчих спеціальностей в контексті викликів сучасності.....	181

III ВЕКТОРИ ТРАНСФОРМАЦІЇ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ, ТЕХНІКО-ЕСТЕТИЧНИХ, НАЦІОНАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ..... 184

Алєйніков Єгор, Іванов Іван Перспективи вдосконалення спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів в акробатичному рок-н-ролі.....	184
Батєєва Наталія, Кизім Петро Роль танцювальної техніки в техніко-естетичних видах спорту.....	187
Гуменюк Сергій Трансформація правил змагань Всесвітньої конфедерації рок-н-ролу як інструмент розвитку виду спорту «акробатичний рок-н-рол».....	190
Дейнеко Альфія, Марченков Михайло, Насонкіна Олена Стійка на руках як фундамент гімнастичної майстерності.....	194
Лисенко Альберт, Горбенко Олена Координаційні здібності як чинник формування просторової виразності у спортивних танцях європейської програми.....	198
Мошенська Тетяна, Павлова Ірина Вплив мотивації на результативність спортсменів у танцювальних видах спорту.....	201
Семизорова Алла, Стрюкова Олександра Ефективність занять художньою гімнастикою оздоровчої спрямованості з дівчатами різного віку та різного стажу тренувань.....	204
Сова Марія Спортивно-прикладний вишкіл у поєднанні з елементами екстремальних практик як чинник розвитку стресостійкості у вихованців ліцеїв з посиленою військово – фізичною підготовкою.....	208
Сосіна Валентина, Горголь Петро Особливості розвитку основних фізичних якостей у техніко-естетичних видах спорту.....	210
Топорков Олександр, Гриньова Тетяна Психологічні аспекти взаємодії та адаптації учасників у тривалих спортивних туристських походах.....	213

IV ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ РОЗВИТКУ КІБЕРСПОРТУ.....216

Алексєнко Яна, Пасько Владлена, Філенко Людмила Застосування графічного редактору для візуалізації спортивної інформації.....	216
Алтухов Павло, Шинкарук Оксана Сучасні наукові підходи дослідження техніки у веслуванні на каное.....	219
Андрєєв Арсеній, Шинкарук Оксана Особливості рухової активності гравців у кіберспорті.....	222
Бахмацький Владислав, Пятисоцька Світлана Використання онлайн-тактичних тренажерів у підготовці шахістів.....	225
Бондаренко Роман, Єфременко Андрій Психологічні детермінанти сприйняття мобільного навчання легкої атлетиці.....	228
Волобуєв Іван, Пятисоцька Світлана Навчання організаційних основ проведення кіберспортивних турнірів у програмі підготовки фахівців з кіберспорту у закладах вищої освіти.....	231
Гращенкова Жанна, Пятисоцька Світлана Цифрова компетентність майбутніх тренерів з обраного виду спорту.....	234
Грішкін Сергій, Шинкарук Оксана Визначення відмінностей в змісті психологічної підготовки гравців в кіберспорті відповідно до формату змагань.....	237
Долгополова Наталія, Алексєєва Ірина Біомеханічне обґрунтування оптимізації робочого місця кіберспортсмена.....	241
Жерновнікова Яна, Полторацька Ганна Зведені таблиці як інструмент аналізу даних у спортивній діяльності.....	244
Колосова Олена Аналіз психофізіологічних даних спортсменів з використанням мови програмування Python.....	248
Корж Роман Вплив штучного інтелекту на мотивацію спортсменів.....	251
Кропивницька Тетяна, Палкін Олег Кіберспорт в системі спорту України: організаційні формати та виклики.....	254
Лях-Породько Олексій, Лях-Породько Святослав Використання онлайн бібліотеки відео інтерв'ю зі спортсменами української діаспори у навчальному процесі для підвищення інтересу студентів до історії спорту та олімпійського руху України.....	257
Ляшко Євгеній, Пятисоцька Світлана Технології штучного інтелекту у підготовці гравців у кіберспорті.....	260
Олександр Краснощок, Кудряшов Ігор Цифровізація спортивної діяльності як чинник залучення аудиторії та розвитку галузі.....	263
Петренко Юлія, Петренко Юрій Біомеханічний контроль рухової активності спортсменів за допомогою системи OptoJump Next.....	267
Писаренко Іван, Шинкарук Оксана Теоретичні передумови інтеграції кіберспорту у професійну підготовку операторів дистанційно керованих систем.....	270

Приймак Марія, Калита Лариса Комунікаційний потенціал PR у процесі соціалізації спортсменів.....	273
Скалозуб Андрій, Шинкарук Оксана Система практичних рекомендацій щодо індивідуальної та командної роботи з мінімізації тильту у кіберспорті.....	276
Тищенко Ася, Долгополова Наталія Цифровізація суддівства у тхеквондо як чинник трансформації змагальної діяльності спортсменів..	280
Устенко Артем, Шинкарук Оксана Значущість спеціальних платформ у процесі підготовки гравців в кіберспорті.....	283
Шинкарук Оксана, Андрєєв Костянтин Психолого-педагогічні чинники формування позитивних дозвіллевих установок і здоров'язбережувальної поведінки підлітків-геймерів у цифровому середовищі.....	286
Шинкарук Оксана, Давидов Денис Систематизація засобів електронного спорту для вдосконалення спеціалізованих навичок взаємодії та реагування військовослужбовців.....	289
Шинкарук Оксана, Завадський Дмитро Особливості спонсорських відносин у кіберспорті: структура, моделі та тенденції розвитку.....	292
Ярмоленко Максим Умови, що забезпечують ефективний розвиток кіберспортивних організацій і клубів.....	295

I ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ. ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА

ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ РЕГБІ-7

Ірина Архицька, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Дмитро Мацюк, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Ірина Квасниця, д-р філос., доцент

Хмельницький національний університет
Хмельницький, Україна

Вступ. У сучасних умовах система загальної середньої освіти перебуває на етапі подолання суперечності між критичним зниженням рівня рухової активності здобувачів освіти та об'єктивною потребою суспільства у формуванні фізично загартованої, ціннісно орієнтованої особистості. Глобальна цифровізація, поширення гіподинамії та зміна морально-етичних пріоритетів молоді актуалізують пошук інноваційних моделей фізичного виховання, здатних інтегрувати рухову активність із вихованням соціально значущих якостей.

Аналіз сучасних наукових досліджень у галузі фізичного виховання, спортивної педагогіки та олімпійської освіти підтверджує посилення уваги до гуманістичного потенціалу спорту [1]. У межах концепції олімпійської освіти принципи fair play, поваги та солідарності розглядаються як фундаментальні чинники морального становлення особистості. Цей вектор підтримується Міжнародним олімпійським комітетом (МОК) [2]. Також у регламентуючих документах World Rugby (Всесвітньої федерації регбі) акцентовано увагу на ціннісній основі регбі – повазі, цілісності та дисципліні, що створює підґрунтя для його впровадження в освітній простір як дієвого виховного ресурсу [3].

Попри значну кількість праць, присвячених удосконаленню фізичної підготовленості учнів (Булатова М., Галан Я., Свістельник І., Єрмолова Є.), механізм практичної інтеграції конкретних видів спорту в систему формування ціннісних орієнтирів залишається висвітленим фрагментарно. Дослідження командних ігрових видів спорту переважно зосереджені на аспектах техніко-тактичної підготовки або оптимізації тренувального процесу. Водночас питання цілеспрямованого використання регбі-7 для соціалізації та морального виховання здобувачів середньої освіти не отримали належного наукового обґрунтування.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати виховний потенціал регбі-7 як засобу формування системи ціннісних орієнтацій учнівської молоді в контексті олімпійської освіти.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження ґрунтувалось на аналізі та узагальненні науково-методичної літератури й нормативних документів World

Rugby та МОК для визначення категоріального апарату; системно-структурному аналізі взаємозв'язків між етикою регбі-7 та процесом соціалізації молоді; компаративному аналізі виховного потенціалу ігрових видів спорту.

Результати дослідження та їх обговорення. Формування ціннісних орієнтацій учнівської молоді в сучасних умовах трансформації освітнього простору постає не просто як педагогічне завдання, а як стратегічна потреба суспільства у вихованні особистості, здатної до активної конструктивної життєдіяльності. У процесі занять регбі-7 цей процес набуває комплексного характеру, оскільки спирається на інтегрований фундамент компетентнісного підходу, класичних теорій соціалізації та гуманістичних положень концепції олімпійської освіти. Ефективність виховного впливу в даному контексті визначається не лише виконанням рухових дій, а глибокою ціннісною наповненістю освітнього процесу з фізичного виховання, де педагог виступає не лише транслятором технічних навичок, а й модератором морального вибору здобувача освіти.

Слід зауважити, що основою виховного потенціалу регбі-7 є його унікальний етичний кодекс, що історично склався та закріплений у нормативних директивах World Rugby [3]. На відміну від багатьох інших ігрових видів спорту, де емоційна експресія часто межує з порушенням етичних норм, у регбі культивується безумовна повага до суперника та арбітра. Суддя в цій грі є єдиним носієм права на інтерпретацію правил, і будь-яка спроба оскарження його рішень гравцями (окрім капітана у чітко регламентованих випадках) розцінюється як грубе порушення етосу гри. Така жорстка регламентації комунікації формує у школяра стійку правову культуру, здатність визнавати авторитет суспільних норм та приймати рішення офіційних осіб без агресії чи протесту. Це стає важливим чинником громадянського виховання, готуючи молодь до життя в правовому суспільстві, де дотримання встановлених правил є запорукою стабільності.

Особливе значення має змагальна діяльність, яка у регбі-7 виступає як унікальне педагогічне середовище. Саме в умовах реального протиборства, де фізичне напруження поєднується з необхідністю миттєвого прийняття рішень, відбувається зовнішній прояв внутрішніх моральних установок здобувача освіти. В умовах високої динаміки гри, що триває лише 14 хвилин, принципи fair play (чесної гри) перестають бути абстрактними гаслами і стають практичними інструментами взаємодії. Школярі навчаються демонструвати «гідну перемогу», що виключає зверхність над суперником, та «чесну поразку», яка передбачає визнання сили опонента та аналіз власних помилок без пошуку винних ззовні.

Специфіка регбі-7, що полягає у кількості гравців на полі стандартних розмірів, створює умови для максимальної інтенсифікації соціальної взаємодії. Кожен із семи учасників команди має критичне завдання для загального результату, що нівелює можливість пасивної участі. Це формує здатність працювати в команді, стимулює розвиток колективної відповідальності: здобувач освіти усвідомлює, що його помилка або недисциплінованість

миттєво відбиваються на всій команді. Таким чином, через гру відбувається природне формування навичок взаємодопомоги, солідарності та емоційної стійкості, що є основою соціальної компетентності особистості.

Для деталізації механізмів впливу доцільно розглянути взаємозв'язок між педагогічними методами та конкретними результатами формування цінностей (табл. 1)

Таблиця 1

Матриця формування ціннісних орієнтацій у процесі занять регбі-7

Компонент виховання	Методичні прийоми та інструментарій	Сформовані ціннісні орієнтації
Нормативно-етичний	Виконання спортивний ритуалів (вітання команд, коридор пошани наприкінці гри), безумовне дотримання етичного кодексу	Дисциплінованість, повага до закону (правил), визнання авторитету (арбітра, педагога)
Психолого-емоційний	Аналіз ігрових ситуацій через рефлексію, метод дебрифінгу після гри	Самоконтроль, емоційна стабільність, здатність до гідного сприйняття поразки
Соціально-комунікативний	Командні вправи в малих групах, рольова гра (капітанство), тег-регбі	Солідарність, відповідальність, лідерство, навички конструктивної співпраці
Когнітивно-гуманістичний	Інтеграція олімпійської освіти, Олімпійські уроки, вивчення історії спорту	Толерантність, повага до культурного різноманіття, усвідомлення ідеалів миру

Методична ефективність системи виховання засобами регбі-7 посилюється через використання специфічних прийомів, таких як «педагогічний дебрифінг». Це не лише розбір технічних помилок, а глибоке обговорення поведінкових аспектів гри: чи було проявлено повагу до травмованого суперника, як команда реагувала на несправедливу (на їхню думку) дію судді, чи була надана підтримка гравцеві, який припустився помилки. Використання безконтактної версії гри – тег-регбі – на початкових етапах у закладах загальної середньої освіти дозволяє залучити до цього процесу всіх учнів, незалежно від рівня їхньої фізичної підготовленості, забезпечуючи інклюзивність виховного простору.

Висновки. Підсумовуючи, можна стверджувати, що регбі-7 у системі олімпійської освіти є потужним інструментом соціалізації. Гра дозволяє трансформувати зовнішні вимоги спортивної дисципліни у внутрішні ціннісні установки молоді. Подальше впровадження цього виду спорту в практику фізичного виховання закладів загальної середньої освіти через варіативні модулі та позакласну роботу сприятиме не лише фізичному вдосконаленню здобувачів освіти, а й формуванню стійкого морального фундаменту особистості, готової до викликів сучасного соціуму

Список використаної літератури.

1. Галан Я. П. Олімпійська освіта в контексті патріотичного виховання дітей: монографія. Чернівці: ЧНУ, 2022. 216 с.
2. International Olympic Committee. URL: <https://www.olympics.com/ioc>
3. World Rugby. URL: <https://www.world.rugby>

ФОРМУВАННЯ SOFT SKILLS ТРЕНЕРА З ВИДУ СПОРТУ В ПРОЦЕСІ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Сергій Бєлий, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. Розвиток цифрової економіки актуалізувало проблему цифрових компетенцій фахівців фізичної культури і спорту і, водночас, у тренерів з виду спорту виникає потреба в м'яких навичках (soft skills) [3]. Сучасні тенденції вищої педагогічної освіти вимагають від фахівця різноманітних навичок для вирішення професійних завдань, а цифровізація нашого суспільства та разом із нею швидка трансформація всіх галузей діяльності, призвела до підвищення попиту не тільки на спеціалізацію технічних навичок. На відміну від «жорстких» навичок – hard skills, які легко піддаються визначенню та виміру, у сучасних фахівців будь-якої галузі виникає потреба у «м'яких» навичках – soft skills [1].

У сучасному світі головною цінністю відтепер не є речовий продукт праці, а інформація, і якщо робочі навички з часом «старіють» та вимагають постійного вдосконалення, то soft skills будуть завжди затребувані, корисні та необхідні. Як зазначає Максимець О. «...основним, базисним компонентом soft skill є знатність до ефективних комунікацій» [2].

Формування у тренерів з виду спорту soft skills – є однією з умов ефективної фахової підготовки майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту. У цьому контексті важливим є вдосконалення освітнього процесу.

Розглянемо soft skills, які необхідні тренеру з виду спорту у професійно-педагогічній діяльності для вирішення поставлених завдань чи досягнення заданого результату діяльності в умовах глобальної цифровізації суспільних процесів.

Мета дослідження: виокремити soft skills, які необхідні тренеру з виду спорту здатного розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в процесі професійної діяльності, що передбачає застосування відповідних теорій та методів і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Матеріал і методи дослідження: аналіз нормативних документів, науково-методичної літератури та мережі Internet, системний аналіз, узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Згідно з Оксфордським словником, «м'які» навички – це особисті якості, які дозволяють ефективно та гармонійно взаємодіяти з іншими людьми. Як підтверджують різні соціологічні дослідження, понад 90% роботодавців вважають soft skills такими ж важливими якостями співробітника, як і його професійні навички. Тому роботодавцям важливі як професійні – «жорсткі», а й додаткові – «м'які» навички [4, 5].

Вітчизняні вчені під «м'якими» навичками розуміють групу компетентностей, що забезпечують успішну самореалізацію майбутніх фахівців у професійній діяльності. Включають навички критичного мислення, комунікації, здатності до роботи в команді, самомотивації, креативності, етичної толерантності, стресостійкості тощо [3].

Розглянемо «м'які» навички, які необхідно тренеру з виду спорту розвивати та удосконалювати в процесі фахової підготовки.

1. Комунікація та партнерство у цифровому середовищі. Як і в багатьох інших галузях, у спортивній індустрії необхідною навичкою тренера з виду спорту є вміння орієнтуватися в цифровому середовищі, використовувати різні цифрові засоби та ефективно спілкуватися та вибудовувати взаємини з різними суб'єктами навчально-тренувального процесу, включаючи медичних фахівців, менеджерів, тренерів, юристів, фінансових експертів, пресу, громадськість, уболівальників та членів сім'ї.

2. Креативне мислення та прийняття ефективних рішень. Тренер повинні швидко вміти приймати компетентні рішення, генерувати нові ідеї для вирішення завдань, абстрагуватися від стандартних моделей, об'єктивно оцінювати ситуацію, висувати та аналізувати різні альтернативні варіанти, вибирати оптимальну стратегію підготовки спортсмена. Тренер повинен бути в курсі інноваційних технологій підготовки спортсменів та розбиратися у питаннях із суміжних галузей.

3. Управління часом. Тренер, якій працює у сфері олімпійського і професійного спорту повинен навчитися ефективно керувати часом. На нього покладається організація та планування тренувань, прес-конференцій, виступів, поїздок, ігор та матчів – все це вимагає навичок управління своїм часом. Також одна з головних завдань тренера полягає в тому, щоб навчити вихованців розставити пріоритети у вимогах до свого часу.

4. Управління стресовими ситуаціями. Не всі професії є стресовими, але керівники завжди цінують фахівця, здатного впоратися зі стресовими ситуаціями. Стрес трапляється з усіма, як під час виступу чи гри, чи то підготовка до важливої зустрічі чи презентації, чи розминка перед фінальним виступом чи матчем, організація заходів чи спілкування з пресою – подолання стресових ситуацій є природним явищем у спорті. Справлятися зі станами емоційної напруги, почуттям підвищеної тривоги, невпевненості в собі, занепокоєння та зберігати спокій при управлінні стресом – важлива «м'яка» навичка для кожного тренера, яка вимагає практики.

5. Саморозвиток та вдосконалення професійної майстерності. Роботодавець завжди шукає людину, яка прагне успіху та саморозвитку. Кожний тренер, спортсмен чи гравець команди знають, що змагальні результати не завжди закінчується перемогою. Усвідомлення цього факту з часом вчить людину життєстійкості, вчить приймати невдачі – як частину життя, долати страх, приймати виклики та вчитися.

6. Командна робота. Навчитися працювати з іншими та оцінювати і визнавати таланти інших людей, які можуть сприяти досягненню спільної мети. Тренер як і всі члени команди мають знати сильні та слабкі сторони один

одного, проводити самоаналіз, обмінюватися стратегіями, обговорювати нові тактики та працювати разом для досягнення результату.

7. Лідерські та організаторські здібності. У сучасному світі ключовою є навичка багатозадачності. Тренер окрім організації тренування повинен планувати різні події, в яких можуть брати участь значна кількість людей, вести різні записи та сповіщати інших, залишатися в курсі подій та можливостей; надихати, мотивувати та керувати своїми колегами, вихованцями, делегувати повноваження, тощо. Все це є важливими навичками лідерства і розвиненими організаторськими здібностями.

Висновки. Для сучасного тренера з виду спорту «м'які» навички так само важливі, як і його професійні. Спортивна індустрія, як сфера соціально-культурної діяльності, повинна адаптуватися до сьогоденного суспільства і ринку праці. Це закликає до компетентнісного та цілісного підходу при навчанні фахівців галузі фізичної культури та спорту з акцентом на соціальні компетенції та відповідні навички. Враховуючи специфіку професійної діяльності тренера з виду спорту і з метою формування soft skills, необхідно впроваджувати в освітній процес закладу вищої освіти тренінги, майстер-класи, ділові та рольові ігри, метод кейс-стаді тощо, тобто інтерактивні методи, які сприятимуть формуванню комунікативних, лідерських, організаційних, командних навичок тощо.

Список використаної літератури.

1. Горська Г., Мельничук І. Психологічні умови розвитку Soft Skills майбутніх спеціалістів у процесі професійної підготовки. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2023. № 2. С. 15–22. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-2-2>
2. Максимець О. Інтерактивні методи формування Soft Skills майбутніх фахівців при вивченні мовознавчих дисциплін. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2024. Вип. 73. Том 2. С. 340–344. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863/73-2-52>
3. Плачинда Т. Формування Soft Skills у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту як умова якісної професійної підготовки. *Освітологічний дискурс*. Вип. 2. Т. 49. С. 94–101, 2025. DOI: <https://doi.org/10.28925/2312-5829/2025.2.9>
4. Lyle J., Cushion C. *Sport Coaching Concepts: A framework for coaching practice* (2nd ed.). London: Routledge, 2017. 368 с. DOI: <https://doi.org/10.4324/9780203126424>
5. Waeffler P. The importance of Soft Skills in Elite Sport Coaching With the specific perspective of coaching Olympic athletes. Research Gate: Discover the world's research. 2018. 15 p. https://www.researchgate.net/publication/335890439_The_importance_of_Soft_Skills_in_Elite_Sport_Coaching_With_the_specific_perspective_of_coaching_Olympic_athletes (accessed: 02.03.2026).

ОСОБЛИВОСТІ ПРОХОДЖЕННЯ КВАЛІФІКОВАНИМИ ПЛАВЦЯМИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДИСТАНЦІЇ 50 МЕТРІВ ВІЛЬНИМ СТИЛЕМ

Юрій Близнюк, к.фіз.вих., доцент
Ганна Жердєва, викладач

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. Сучасний етап розвитку спортивного плавання характеризується високим рівнем конкуренції та постійним зростанням вимог до підготовленості спортсменів, особливо на спринтерських дистанціях. Досягнення високих результатів у плаванні на дистанції 50 метрів вільним стилем значною мірою зумовлюється не лише рівнем фізичної та технічної підготовленості, але й індивідуальними особливостями спортсменів.

Змагальна діяльність у спринтерському плаванні має виражений індивідуальний характер, що проявляється у варіативності швидкості проходження дистанції, темпу та «кроку» циклу гребкових рухів. При цьому ефективність подолання дистанції визначається здатністю спортсмена підтримувати оптимальне співвідношення цих показників в умовах наростаючої втоми [1;2;3;4].

Мета дослідження: дослідити показники змагальної діяльності у кваліфікованих плавців-спринтерів на дистанції 50 метрів вільним стилем.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні прийняли участь 9 спортсменів.

Для досягнення цілі були використані наступні методи дослідження: бібліографія; антропометричні дослідження; дослідження темпу рухів, «кроку» циклу гребкових рухів, кількості циклів та часу пропливання відрізків дистанції 50 метрів кролем на грудях; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих плавців передбачав дослідження темпу рухів плавців, «кроку» циклів гребкових рухів, кількості циклів та часу пропливання відрізків дистанції 50 метрів кролем на грудях.

Аналіз швидкості проходження відрізків дистанції 50 метрів вільним стилем (табл.1) свідчить про те, що всі випробовувані другу половину дистанції пливають з меншою швидкістю. Також помітно, що практично всі плавці мають свою індивідуальну модель техніко-тактичних дій на дистанції 50 метрів способом плавання кролем на грудях.

Те ж саме спостерігається і при розгляді динаміки темпу та «кроку» циклу гребкових рухів на цій дистанції (табл.2, табл.3).

Хтось з плавців показує кращі результати на старті, хтось в дистанційному плаванні, але об'єктивно оцінити техніко-тактичні дії плавців можна тільки за кінцевим результатом та відповідно до модельних характеристик видатних плавців світу.

Таблиця 1

**Показники швидкості (м/с) при пропливанні дистанції 50 метрів
способом кроль на грудях**

№ досліджуваного	Кваліфікація	Відрізки змагальної дистанції (м)					
		старт-винир	винир-15 м	15 м-25 м	25 м – 35 м	35 м – 45 м	45 м -50 м
1	КМС	1,98	1,80	1,68	1,97	1,67	1,28
2	КМС	2,28	1,68	1,66	1,94	1,47	1,55
3	КМС	1,82	1,98	1,94	1,69	1,66	1,60
4	КМС	2,25	1,65	2,01	1,96	1,70	1,53
5	КМС	2,29	1,65	2,37	1,71	1,92	1,31
6	МС	2,00	2,20	1,74	1,91	1,70	1,60
7	МС	2,31	1,97	1,99	1,71	1,92	1,30
8	МС	1,84	2,60	2,00	1,96	1,73	2,00
9	МС	1,88	1,96	1,93	1,73	1,65	2,00
Середня швидкість проходження дистанції		2,07	1,94	1,92	1,84	1,71	1,57

Таблиця 2

**Показники темпу гребкових рухів (цикл/хв) при пропливанні
дистанції 50 метрів способом кроль на грудях**

№ досліджуваного	Кваліфікація	Відрізки змагальної дистанції (м)					
		старт-винир	винир-15 м	15 м-25 м	25 м – 35 м	35 м – 45 м	45 м - 50 м
1	КМС	-	60,00	60,60	59,05	60,10	46,03
2	КМС	-	50,52	59,80	58,36	44,05	55,90
3	КМС	-	67,98	58,36	50,00	60,10	57,60
4	КМС	-	49,58	60,85	58,93	51,10	55,38
5	КМС	-	49,68	71,25	51,36	57,8	47,36
6	МС	-	56,78	52,44	57,47	50,59	57,50
7	МС	-	74,07	71,71	51,54	57,80	46,99
8	МС	-	96,77	60,12	58,93	51,99	72,00
9	МС	-	73,71	69,49	51,99	59,40	72,00

Таблиця 3

**Показники «кроку» циклу гребкових рухів (м) при пропливанні
дистанції 50 метрів способом кроль на грудях**

№ досліджуваного	Кваліфікація	Відрізки змагальної дистанції (м)					
		старт-винир	винир-15 м	15 м-25 м	25 м-35 м	35 м-45 м	45 м-50 м
1	КМС	-	1,8	1,6	2,0	1,6	1,6
2	КМС	-	2,0	1,6	2,0	2,0	1,6
3	КМС	-	1,75	2,0	2,0	1,6	1,6
4	КМС	-	2,0	2,0	2,0	2,0	1,6
5	КМС	-	2,0	2,0	2,0	2,0	1,6
6	МС	-	2,3	2,0	2,0	2,0	1,6
7	МС	-	1,6	1,6	2,0	2,0	1,6
8	МС	-	1,6	2,0	2,0	2,0	1,6
9	МС	-	1,6	1,6	2,0	1,6	1,6

Висновки:

1. Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів при пропливанні дистанції 50 метрів вільним стилем виявив індивідуальні особливості її подолання, що проявляється у варіативності швидкості проходження окремих відрізків дистанції, а також у відмінностях темпу та «кроку» циклу гребкових рухів.

2. Всі плавці при пропливанні дистанції 50 метрів способом кроль на грудях демонструють зниження показників швидкості при подоланні другої половини дистанції.

Список використаної літератури.

1. Ворона В. В., Заяц С. В. Плавання: навч. посіб. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2023. 167 с.

2. Глазирін І. Д. Плавання: навч. посіб. Київ: Кондор, 2011. 502 с.

3. Пилипко О., Пилипко А., Шинкаренко А. Визначення модельних характеристик техніко-тактичних показників висококваліфікованих плавчинь, що спеціалізуються на дистанції 50 метрів різними способами. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2021. № 6 (86). С. 32 – 38.

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

МОТОРНА АСИМЕТРІЯ СПОРТСМЕНІВ У КОМАНДНИХ ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

Дмитро Бугера, здобувач третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти
Аліна Улан, к.фіз.вих., доцент

*Національний університет фізичного виховання та спорту України
Київ, Україна*

Вступ. У сучасній системі підготовки спортсменів ігрових видів спорту значна увага приділяється індивідуалізації тренувального процесу. Одним із важливих чинників, що впливає на ефективність спортивної діяльності, є функціональна та моторна асиметрія як її складова. Вона проявляється у переважному використанні однієї сторони тіла під час виконання технічних і тактичних дій та визначає специфіку формування рухових навичок у спортсменів.

Питання врахування асиметрії у тренувальному процесі юних спортсменів залишається дискусійним. З одного боку, ряд фахівців [1, 4] підкреслює необхідність гармонійного розвитку правої і лівої сторін тіла, що передбачає використання симетричних вправ і формування двосторонньої технічної підготовленості. З іншого боку, дослідження свідчать [3], що моторна асиметрія є природною властивістю організму, яка зберігається навіть у спортсменів високої кваліфікації та впливає на структуру ігрової діяльності.

У зв'язку з цим актуальним є пошук оптимальних підходів до використання моторної асиметрії як одного з чинників підвищення ефективності підготовки спортсменів та дослідження прояву асиметрії у спортсменів у командних ігрових видах спорту.

Мета дослідження: встановити роль моторної асиметрії в тренувальній та змагальній діяльності спортсменів у командних ігрових видах спорту.

Методи і матеріали дослідження. У дослідженні було використано метод аналізу та узагальнення науково-методичної літератури з проблеми прояву та урахування моторної асиметрії спортсменів; метод синтезу та узагальнення з метою визначення основних тенденцій і напрямів використання асиметрії у командних ігрових видах спорту.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати аналізу наукових джерел показали [2], що у більшості випадків технічні дії виконуються переважно домінантною кінцівкою, що визначає індивідуальний стиль ігрової діяльності спортсмена. Навіть у гравців високої кваліфікації зберігається домінування однієї сторони тіла, що підтверджує стабільність латеральних особливостей у процесі багаторічної підготовки. Автори [4] стверджують, що функціональна асиметрія є загальним явищем серед професійних хокеїстів, яке може призвести до збільшення ризику травм та негативно вплинути на їх професійну кар'єру. Разом з цим, у хокеї спортсмени з правосторонньою латеральною перевагою перевершують інших гравців за координаційними

здібностями. У той же час у баскетболі у гравців з лівосторонньою перевагою показники координаційних здібностей помітно вищі, ніж у їхніх партнерів за командою [2]. Зважаючи на те, що баскетболісти здійснюють кидки з однієї руки, асиметрія верхніх кінцівок може забезпечити кращу точність та силу кидків, а також дозволити гравцям швидше реагувати на гру та рухатися на площині ігрового поля. У футболі асиметрія сприяє ефективнішим ударам по м'ячу, а гравці з різними профілями асиметрії можуть взаємодіяти на полі більш ефективно, забезпечуючи команді більшу різноманітність та складність в атаках [1].

Разом із тим встановлено, що спортсмени більш високої кваліфікації характеризуються кращою здатністю використовувати неведучу сторону тіла, що розширює варіативність їхніх технічних і тактичних дій. Це дозволяє їм ефективніше адаптуватися до змін ігрової ситуації та діяти менш передбачувано для суперника. Вміння виконувати технічні дії однаково добре в обидві сторони дозволяє досягати високих результатів, наприклад, у футболі, гандболі та баскетболі. Фахівці [1, 4] стверджують, що домінантність кінцівки впливає не лише на якість виконання окремих технічних прийомів, але й на тактичну поведінку спортсмена. Гравці з вираженою асиметрією частіше обирають ігрові рішення, які дозволяють використовувати домінантну сторону, навіть якщо це не є оптимальним з точки зору ситуації на майданчику. Таким чином, моторна асиметрія обмежує варіативність техніко-тактичних дій. У цьому контексті білатеральна підготовка розглядається не як повне усунення асиметрії, а як оптимізація її проявів з урахуванням вимог конкретного виду спорту.

Від так, моторна асиметрія та її урахування в практиці підготовки спортсменів ігрових видів спорту розглядається як одна з найбільш дискусійних проблем. Так, фахівці не дійшли єдиної думки стосовно доцільності і способів урахування асиметрії в процесі багаторічного удосконалення спортсменів. Автори [4] підкреслюють, що, незважаючи на численні дослідження феномена функціональної асиметрії у спорті, у методиці підготовки юних спортсменів ця проблема залишається недостатньо розробленою та не відображеною в програмно-нормативних документах, що визначає необхідність подальших глибоких досліджень в цьому напрямку.

Висновки. Моторна асиметрія є закономірною та стійкою характеристикою спортсменів ігрових видів спорту, яка визначає індивідуальні особливості виконання технічних дій і тактичної поведінки. Домінування однієї кінцівки сприяє підвищенню ефективності виконання спеціалізованих рухів, однак водночас може обмежувати варіативність ігрових дій та адаптаційні можливості спортсмена. Встановлено, що спортсмени високої кваліфікації характеризуються більш розвиненою здатністю використовувати неведучу сторону тіла, що підвищує ефективність їхньої змагальної діяльності та зменшує передбачуваність дій для суперника. Це підтверджує доцільність застосування білатеральної підготовки як засобу оптимізації проявів асиметрії.

Разом з тим проблема урахування моторної асиметрії у процесі багаторічної підготовки спортсменів, особливо на початкових етапах, залишається недостатньо розробленою у науково-методичному та програмно-

нормативному забезпеченні. Це обумовлює необхідність проведення подальших досліджень, спрямованих на обґрунтування ефективних підходів до урахування індивідуальних латеральних особливостей спортсменів з метою підвищення ефективності тренувального процесу та змагальної діяльності.

Список використаної літератури.

1. Бугера Д. О., Корень І. С., Улан А. М. Прояв моторної асиметрії серед провідних футболістів (за матеріалами Чемпіонату світу з футболу 2022). *Proceedings of the XVI International Scientific and Practical Conference «Principles of science. Ideals, norms, values in science and style of scientific thinking»*, April 17 – 18, 2023 Tallinn, Estonia by the «InterSci». 2023. P. 45-47.

2. Улан А. М., Залойло В. В., Бугера Д. О., Корень І. С. Актуальність визначення та урахування функціональної асиметрії в процесі підготовки спортсменів. *Science and technology: problems, prospects and innovations. Proceedings of VIII International Scientific and Practical Conference.*, 11-13 May 2023., Osaka, Japan. 2023. P. 281-284.

3. Фролова Л., Каленіченко О., Галямов М., Гайдамака Е., Сікало Є. Сенсомоторна реакція представників ігрових видів спорту при різній моторній відповіді на подразники. *Спортивні ігри*. 2024. № 4 (34). С. 31-39.

4. Ulan A., Shynkaruk O. Functional asymmetry in sport: features of the production and approaches to use in the process of the orientation of preparation athletes in fencing. *Science in Olympic Sport*. 2019. № 1. P. 24-35.

ВПЛИВ ОСОБИСТОСТІСНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНОК НА ЗГУРТОВАНІСТЬ ТА ЗІГРАНІСТЬ БАСКЕТБОЛЬНОЇ КОМАНДИ

Валентина Воронова, к.п.н., професор
Глона Мурзова, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Вікторія Ковальчук, к.фіз.вих., доцент

*Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна*

Вступ. Психологічні особливості особистості кожної спортсменки в командних видах спорту, як то особистісна та ситуаційна тривожність, психофізіологічні властивості темпераменту, емоційна стабільність, комунікативні навички, здатність до самоконтролю тощо безпосередньо впливають на загальний психологічний клімат і успішність спільної взаємодії у команді. Ключовими факторами, що забезпечують високу ефективність змагальної діяльності команди, є згуртованість і зіграність гравців, які формуються як під впливом індивідуально-типологічних особливостей спортсменок, процесу набуття професійної майстерності та вважаються науковцями ключовими показниками ефективності групової роботи, які тісно пов'язані між собою і обов'язкові для планування ефективної взаємодії. Вивчення цих характеристик є важливим для розуміння того, як саме індивідуальні психологічні особливості кожної гравчині впливають на взаємодію і формування єдиного командного колективу, здатного досягти високих результатів.

Згуртованість, як багатовимірний феномен, складається з кількох важливих складових [3]: соціально-емоційної, діяльнісної та ідентифікаційної згуртованості, успішне функціонування яких сприяє ефективному розподілу ролей у колективі, знижує рівень конфліктності та підвищує мотивацію до спільної діяльності. Разом з тим, надмірна згуртованість може мати і негативні наслідки, такі як груповий конформізм, що проявляється у придушенні індивідуальної думки заради підтримання єдності [6].

В той же час злагодженість забезпечує рівень узгодженості дій членів групи під час виконання спільних завдань, здатність групи функціонувати як єдиний механізм, у якому кожен учасник розуміє свою роль, координує свої дії з іншими та ефективно взаємодіє у межах поставлених завдань [5]. У високо злагодженій команді чітко структурована діяльність, скоординовані комунікації, наявний високий рівень взаємної підтримки [4].

Формування згуртованості та зіграності гравчинь баскетбольної команди вимагає системного підходу, що включає роботу тренера, використання психологічних технологій, спрямованих на розвиток командної єдності і створення сприятливого соціально-психологічного клімату [1, 2]. Результативність діяльності команди визначається як високою майстерністю окремих спортсменів, так і їхньою здатністю до ефективної комунікації, синхронізації дій та взаємної підтримки. Вивчення індивідуально-

психологічних особливості особистості спортсменок стають запорукою формування єдиного колективу, де кожен учасник забезпечує свій внесок та відчуває власну приналежність та готовність до спільної роботи.

Мета дослідження: визначити психологічні властивості особистості спортсменок, які впливають на процес згуртованості та зіграності гравчинь баскетбольної команди.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженні взяли участь 12 спортсменок-баскетболісток, членів збірної команди м. Івано-Франківськ, гравчинь БК «Франківськ - Прикарпаття».

Поставлені задачі вирішувалися за допомогою використання наступних методів психодіагностики: визначення індивідуально-типологічних властивостей темпераменту (за Г. Айзенком); психофізіологічних властивостей спортсменок (методика Стреляв в модифікації Б.А. Вяткина); діагностика лідерських здібностей (за Є. Жаріковим, Є. Крушельницьким); індексу групової згуртованості (за Сішор); міжособистісних взаємин (за Т. Ліпі). З метою обробки даних було використано програмний пакет IBM SPSS Statistics (версія XX).

Результати дослідження та їх обговорення. Статистична обробка психологічних особливостей особистості гравчинь баскетбольної команди свідчить:

7 спортсменок команди (58%) мають помірну екстраверсію, одна спортсменка має виражену екстраверсію (8%); виражений нейротизм зафіксовано у 7 спортсменок, ще є достатньо високим показником; помірний нейротизм у однієї; низькі значення нейротизму – у 2 спортсменок та вкрай мало виражений нейротизм у 1 особи.

Визначення динамічних характеристик нервової системи спортсменок встановило, що лише 1 спортсменка має низькі значення, а більшість гравчинь – високий ступінь прояву по показнику збудження. Ці спортсменки з високим проявом психологічної активності цілком здатні протягом довгого часу постійно виявляти стабільність у своїй роботі або поведінці, що важливо при виконанні різних функціональних обов'язків у суспільному розподілі спортивної діяльності.

Діагностика прояву лідерських здібностей спортсменок свідчить, що у 6 з них якості лідера виражені слабо; у 5 спортсменок якості лідера виражені середньо, і найвищий показник виявлено у однієї гравчині, що вказує на неї, як особу з найбільш вираженими якостями формального лідера в команді (емоційного лідера серед баскетболісток команди не виявлено).

Оцінка специфіки міжособистісних взаємовідношень у команді вказує на те, що у 5 спортсменок переважає авторитарний тип міжособистісних стосунків, що характеризує їх як сильних особистостей з рисами деспотизму – домінантних, енергійних, успішних у справах; люблять давати поради, вимагають до себе поваги; можуть бути нетерпимими до критики; їм властива переоцінка власних можливостей. Двох спортсменок (з більшими балами), можливо характеризувати як владних, з проявами диктаторства, деспотичності в характері; для них властивий дидактичний стиль висловлювань; не схильні

сприймати поради інших; прагнуть до лідерства і керування іншими. Одна спортсменка має недовіжливо-покірний тип міжособистісних стосунків, а інші 4 – альтруїстичний тип міжособистісних стосунків (гіпервідповідальні; завжди приносять у жертву свої інтереси; намагаються допомогти і співпереживати всім; нав'язливі у своїй допомозі і надто активні по відношенню до оточуючих; невинувато приймають на себе відповідальність за інших).

Показники оцінки єдності групи, взаємної підтримки та психологічної сумісності дають підставу говорити, що 6 спортсменок мають вище середнього рівень індексу групової згуртованості; у 5 спортсменок встановлено високий рівень індексу групової згуртованості; 1 гравчиня має доволі низький показник зазначеного індексу.

Висновки. Таким чином психологічні особливості особистості гравчинь баскетбольної команди, такі як фізіологічні та індивідуально-типологічні властивості темпераменту, лідерські якості, особливості міжособистісних відносин, впливають на згуртованість, оскільки вони визначають особливості та специфіку взаємодії та співпраці членів команди, формуючи спільну мету та емоційні зв'язки. Дослідження їх зв'язків та прояву дозволяє розробити стратегії для покращення командної роботи та соціальної взаємодії.

Список використаної літератури.

1. Вейнберг Р.С., Гоулд Д. Психологія спорту. Київ: Олімпійська література, 2001. 336 с.
2. Згуртованість суспільства в умовах воєнного стану: актуальність, виклики та шляхи їх подолання : збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Кривий Ріг, 16-17 травня 2024 року). Кривий Ріг : КДПУ ; Полтава : ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2024. 396 с.
3. Лякішева А. Проблема групової згуртованості: аналіз наукових досліджень. Вища школа. 2013. 5. С. 93-102.
4. Хомич В. А., Солтик О. О., Солтик В. О. Роль згуртованості в ігрових видах спорту. *Зб. тез доповідей IV регіональної наук.-практ. інтернет-конференції Хмельницького національного університету* (м. Хмельницький, 25 жовтня 2024 р.). Хмельницький :ХНУ, 2024. С. 43-45
5. Шалар О., Стрикаленко, Є., Гузар В. Особливості формування командної згуртованості юних спортсменок в ігрових видах спорту. *Спортивні ігри*. 2024. № 3(13), С. 64–73.
6. Carron A. V., Eys M. A. Group Dynamics in Sport. *Fitness Information Technology*. 2012. 418 p.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ 17–19 РОКІВ У МТВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Вікторія Горіна, ст. викладач

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. Сучасний розвиток маунтинбайку (МТВ) характеризується зростанням інтенсивності змагальної діяльності та ускладненням профілю трас, що висуває високі вимоги до рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів. У дисципліні крос-кантрі змагальна дистанція проходить у складних умовах пересіченої місцевості та включає численні підйоми різної крутизни, технічні спуски і ділянки зі змінним рельєфом. Це обумовлює необхідність багаторазового виконання силових зусиль у режимі змінної інтенсивності [1,2].

У таких умовах одним із провідних компонентів фізичної підготовленості спортсменів є спеціальна силова витривалість, яка забезпечує здатність підтримувати високий рівень м'язового зусилля під час тривалої роботи на підйомах і технічно складних ділянках дистанції [3].

Проблеми розвитку витривалості у системі спортивного тренування широко висвітлені у наукових працях. Розкрито закономірності побудови тренувального процесу, принципи розвитку фізичних якостей та особливості планування тренувальних навантажень [4]. Разом з тим аналіз сучасних наукових джерел свідчить про недостатню кількість досліджень, присвячених методиці розвитку саме спеціальної силової витривалості у велосипедистів, які спеціалізуються у маунтинбайку, особливо на етапі спеціалізованої базової підготовки.

У зв'язку з цим актуальним є визначення ефективних засобів та методів розвитку спеціальної силової витривалості спортсменів МТВ з урахуванням специфіки змагальної діяльності.

Мета дослідження: обґрунтувати особливості розвитку спеціальної силової витривалості у велосипедистів 17–19 років, які спеціалізуються у маунтинбайку, на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні брали участь 10 спортсменів-велосипедистів (хлопців) 17–19 років, які спеціалізуються у дисципліні МТВ крос-кантрі та перебувають на етапі спеціалізованої базової підготовки. Дослідження проводилося у підготовчому періоді річного тренувального циклу протягом 8 тижнів.

У роботі використовувалися такі методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, а також методи математичної статистики.

Для оцінювання рівня спеціальної силової витривалості використовувалися контрольні вправи, які моделюють специфіку змагальної

діяльності у маунтинбайку подолання підйому довжиною 600 м з максимально можливою інтенсивністю, виконання інтервального навантаження (5 повторень по 2 хв на підйомі) з регламентованими інтервалами відпочинку.

Результати дослідження та їх обговорення. У процесі педагогічного експерименту в тренувальному процесі спортсменів застосовувався комплекс спеціалізованих вправ, спрямованих на розвиток силової витривалості. Основними засобами були підйоми на схили різної крутизни у режимі підвищеного силового навантаження, інтервальні тренування на пересіченій місцевості, а також силові вправи для м'язів нижніх кінцівок у тренажерному залі.

Аналіз результатів педагогічного тестування показав позитивну динаміку досліджуваних показників спеціальної силової витривалості спортсменів.

Порівняльний аналіз отриманих результатів свідчить про достовірне покращення досліджуваних показників після завершення експерименту. Так, час подолання контрольного підйому зменшився у середньому на 0,16 хв (6,8 %, $p < 0,05$), що свідчить про підвищення ефективності силової роботи спортсменів у режимі інтенсивного педалювання на підйомах.

Водночас середні показники потужності під час виконання інтервального навантаження зросли на 31 Вт (10,3 %, $p < 0,05$), що вказує на підвищення рівня спеціальної силової працездатності велосипедистів.

Отримані результати узгоджуються з положеннями сучасної теорії спортивного тренування, відповідно до яких поєднання спеціалізованих силових вправ на велосипеді з інтервальними навантаженнями є ефективним засобом розвитку силової витривалості у спортсменів циклічних видів спорту.

Висновки. Спеціальна силова витривалість є одним із ключових компонентів фізичної підготовленості велосипедистів МТВ, що забезпечує ефективне подолання підйомів та підтримання високої інтенсивності роботи під час змагальної дистанції.

Найбільш ефективними засобами розвитку спеціальної силової витривалості є підйоми на схили різної крутизни, інтервальні навантаження високої інтенсивності та силові вправи для м'язів нижніх кінцівок.

Застосування зазначених методичних підходів у тренувальному процесі спортсменів 17–19 років на етапі спеціалізованої базової підготовки сприяє достовірному підвищенню показників спеціальної працездатності велосипедистів МТВ.

Список використаної літератури.

1. Горіна В. В. Аналіз впливу фізичних та психологічних факторів на техніку спуску у МТВ. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*: збірник тез [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2024. С. 110-111.

2. Горіна В. В. Дослідження рівня причин травматизму та аналіз ефективних методів профілактики травматизму у МТВ. *Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики*: збірник тез (електронне видання), 2025. Харків: ХДАФК, 2025. С. 10-13.

3. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ : Олімпійська література, 2015. 680 с.
4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.

ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ СТАНУ АНТИДОПІНГОВОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ (НА МАТЕРІАЛІ ОПИТУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ)

Мирослав Дутчак, д.фіз.вих., професор
Катерина Коваль, здобувач третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти

*Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна*

Вступ. Сучасна система антидопінгової діяльності у спорті базується на положеннях Всесвітнього антидопінгового кодексу та Міжнародного стандарту з освіти, які визначають освіту як один із ключових інструментів профілактики порушень антидопінгових правил [1, 6]. Відповідно до Міжнародного стандарту з освіти, національні антидопінгові організації зобов'язані забезпечити системну, цільову та безперервну просвітницьку роботу зі спортсменами.

В українському контексті проблема набуває особливої актуальності у зв'язку з необхідністю підвищення рівня довіри до національної системи антидопінгового контролю, а також формування культури доброчесності у спорті [3]. Попри нормативне забезпечення, емпіричні дані свідчать про наявність прогалин у поінформованості спортсменів щодо антидопінгових процедур та відповідальності.

Мета дослідження: визначити ставлення спортсменів до сучасного стану, позитивних і проблемних аспектів та можливих напрямів удосконалення антидопінгової освіти у спорті в Україні.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 434 спортсмени різних видів спорту (64,75 % чоловіків; 35,25 % жінок), віком від 8 до 61 року (середній вік – 19,7 року). Опитування проводилося онлайн (Google Forms) у грудні 2024 – лютому 2025 р.

Застосовано аналіз наукових джерел, анкетування та методи описової статистики. Анкета містила закриті та шкальні запитання (5-бальна шкала), що дозволило оцінити рівень обізнаності, досвід участі в програмах і освітні потреби спортсменів. Сучасний розвиток спорту передбачає формування культури доброчесності як стратегічного напрямку державної та міжнародної політики.

Результати дослідження та їх обговорення. Встановлено, що первинні знання про допінг спортсмени отримують переважно з неформальних джерел (тренери, медіа, соціальні мережі). Понад 58 % респондентів брали участь в освітніх програмах, найчастіше на платформі ADEL WADA (68 % серед тих, хто навчався).

Дані підтверджують, що провідними джерелами антидопінгових знань у спортсменів залишаються тренери та медіа. Тренери найчастіше виступають основними «носіями» антидопінгової інформації: 38–49 % респондентів отримували від них відомості про ключові аспекти (процедури допінг-

контролю, ризику для здоров'я, базові переконання щодо недопустимості допінгу). Паралельно близько 40–45 % спортсменів відзначили вагомий роль телебачення, соціальних мереж та інтернету як джерел знань, особливо на етапі первинного ознайомлення. У структурі «офіційних» джерел НАДЦ посів лише третє місце: його ресурси були важливими приблизно для чверті респондентів. Спортивні федерації згадувалися ще рідше (12–20 %), а заклади формальної освіти — епізодично (менше 10 %), що прямо вказує на недостатню інтеграцію антидопінгової тематики в освітній процес на різних рівнях.

Найпоширенішими формами навчання є цифрові тренінги (32 %) та лекції (23 %), однак найбільш ефективними спортсмени вважають практичні заняття (середній бал – 4,04), інтерактивні тренінги (3,76) та цифрові формати (3,75).

Зміст програм зосереджений на цінностях «чистого спорту» (16%) і наслідках допінгу (15 %), тоді як процедурні аспекти (ADAMS – 9%, TUE – 7%) висвітлюються недостатньо. Найефективнішими каналами комунікації визначено соціальні мережі та неформальні медіа YouTube (78 %), Instagram (72%) та Telegram (49%).

Отримані дані свідчать про необхідність переходу від переважно інформаційних до компетентнісних, інтерактивних моделей навчання та впровадження багаторівневої диференційованої системи освіти залежно від кваліфікації спортсменів.

Висновки. Результати дослідження засвідчили високий рівень зацікавленості спортсменів у здобутті антидопінгових знань та усвідомлення ними значущості освітнього компонента як важливої складової профілактики порушень антидопінгових правил. Більшість респондентів позитивно оцінюють необхідність систематичного навчання й демонструють готовність брати участь у відповідних освітніх заходах, що свідчить про сформований запит на якісну, сучасну та практико-орієнтовану антидопінгову освіту [2].

Водночас встановлено, що провідними джерелами первинної інформації залишаються неформальні канали – тренери, медіа та соціальні мережі. Така тенденція зумовлює ризик фрагментарності, поверхневості або викривлення змісту отриманих знань, оскільки інформація, що передається через міжособистісну комунікацію або медіапростір, не завжди ґрунтується на стандартизованих і науково верифікованих матеріалах. Це актуалізує потребу посилення ролі інституційних суб'єктів антидопінгової діяльності та формування єдиного інформаційного середовища з гарантованою достовірністю й системністю змісту [4].

Аналіз змісту чинних освітніх програм показав, що вони переважно зосереджені на висвітленні етичних аспектів «чистого спорту» та загальних наслідків застосування допінгу, однак процедурні питання – функціонування системи ADAMS, порядок проходження допінг-контролю, терапевтичне використання заборонених речовин – представлені недостатньо [2]. Крім того, антидопінгова тематика не має сталого й обов'язкового характеру у програмах підготовки фахівців у сфері фізичної культури і спорту, що свідчить про

необхідність її більш глибокої інтеграції в систему формальної освіти та професійної підготовки.

Отримані дані підтверджують доцільність розроблення та впровадження багаторівневої, диференційованої моделі антидопінгової освіти, яка враховуватиме вік, рівень спортивної кваліфікації та інтенсивність змагальної діяльності спортсменів. Така модель має поєднувати можливості цифрових платформ із інтерактивними, практико-орієнтованими формами навчання, що забезпечують активну залученість, формування прикладних навичок і стійких ціннісних орієнтацій. Комплексне поєднання онлайн-інструментів, тренінгових форматів та системного інституційного супроводу сприятиме підвищенню ефективності антидопінгової просвіти та формуванню сталої культури добросовісності у спортивному середовищі України.

Список використаної літератури.

1. Всесвітній антидопінговий кодекс. 2021 [цитовано 2026 Січ 16]. URL: https://nadc.org.ua/wp-content/uploads/2021/01/The_Code_2021_UA.pdf.
2. Коваль К. О., Дутчак М. В. Особливості антидопінгової освіти у спорті в Україні (на матеріалі опитування спортсменів). Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2025. Випуск 30, No 4. С. 232–239. DOI: [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30\(4\).232-23](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30(4).232-23).
3. Лазурко Ю. М., Пітин М. П., Еделев О. С. Зміст науково-методичного обговорення антидопінгової діяльності у спорті. *Olympicus* : науковий журнал. 2024. № 3. С. 80-87. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/21458>
4. Hurst P., Ring C., Kavussanu M. Moral values and moral identity moderate the indirect relationship between sport supplement use and doping use via sport supplement beliefs. *Journal of Sports Sciences*. 2022. Vol. 40(10). P. 1160-1167. DOI: <https://doi.org/10.1080/02640414.2022.2053387>.
5. WADA. International Standard of Education (ISE) [Internet]. 2021 [cited 2024 Jan 15]. URL: https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/international_standard_ise_2021.pdf.

ОСОБЛИВОСТІ ДЕРЖАВНОГО РЕГУЛЮВАННЯ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ

Юрій Дутчак, д. пед.н., професор

*Хмельницький національний університет
Хмельницький, Україна*

Вступ. В сучасних соціально економічних умовах спорт вищих досягнень є важливою складовою міжнародного престижу держави, засобом популяризації здорового способу життя та інструментом соціальної інтеграції. Для забезпечення ефективності підготовки висококваліфікованих спортсменів необхідно використання системного підходу, значних ресурсів і ефективного управління. Таким чином, держава відіграє ключову роль у регулюванні цього процесу, створюючи умови для розвитку спортивного потенціалу та досягнення високих результатів на міжнародній арені.

Державне регулювання здійснюється через нормативно-правове забезпечення сфери фізичної культури і спорту, яке визначає правові засади функціонування, розподіл повноважень між суб'єктами публічної влади, механізми фінансування та гарантії реалізації прав громадян. Водночас чинна нормативно-правова база України у сфері фізичної культури і спорту характеризується низкою проблем: фрагментарністю, надмірною декларативністю окремих норм, недостатньою узгодженістю стратегічних документів, а також обмеженою адаптованістю до міжнародних стандартів.

Різні аспекти державного регулювання у сфері фізичної культури і спорту висвітлено в наукових працях В. А. Базенко [1], С.М. Домбровська [2], М. В. Дутчак [3], О. Р. Шевчук [5] та інших.

Мета дослідження: встановити сутність та можливі шляхи вдосконалення державного регулювання підготовки висококваліфікованих спортсменів.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставленої мети нами застосовувався комплекс методів дослідження: аналіз літературних джерел; аналіз документів; порівняльний аналіз; системний підхід.

Результати дослідження та їх обговорення. На сучасному етапі розвитку спорту вищих досягнень підготовка спортсмена, на думку О. Р. Шевчука, зумовлена необхідністю досягнення двох взаємозалежних цілей:

- 1) підготовки спортсмена, здатного самовіддано в найскладніших умовах змагальної діяльності вести спортивну боротьбу за перемогу;
- 2) виховання моральних якостей особистості спортсмена, що відповідають потребам суспільства [5, с. 133].

Для ефективного розвитку спорту вищих досягнень, вважаємо за необхідне забезпечити гармонічну комбінацію державного регулювання, уникнути протиріч, на якій би основі вони не виникали

Державне регулювання підготовки висококваліфікованих спортсменів є цілеспрямована діяльність органів влади всіх рівнів, спрямована на

формування, реалізацію та контроль політики у сфері спорту вищих досягнень. Воно включає правові, організаційні, фінансові та кадрові механізми, що забезпечують ефективну систему спортивної підготовки та її орієнтацію на людину як центральну цінність, що зумовлює специфіку методів та інструментів державного впливу.

Аналіз спеціальних літературних джерел [1, 2, 5] дозволив виокремити наступні особливості державного регулювання підготовки висококваліфікованих спортсменів: пріоритетність розвитку спорту вищих досягнень, нормативно-правове забезпечення, централізована система управління, науково-методичне забезпечення, фінансово-економічна підтримка, система відбору та підготовки резерву, антидопінгова політика, соціальний захист спортсменів, міжнародне співробітництво.

Держава визначає спорт вищих досягнень як один із пріоритетних напрямів, оскільки успіхи спортсменів на міжнародних змаганнях сприяють формуванню позитивного іміджу країни. В Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року зазначено, що «Україна - спортивна держава, що належить до групи передових країн, де створено умови та можливості для ефективної підготовки спортсменів світового рівня, визначено важливість орієнтації на олімпійські, неолімпійські види спорту та види спорту осіб з інвалідністю» [4].

Підготовка спортсменів регулюється законодавчими актами, державними програмами та стандартами. Встановлюються вимоги до тренувального процесу, кваліфікації тренерів, функціонування спортивних установ і участі у змаганнях.

Централізована система управління є однією з ключових особливостей державного регулювання підготовки висококваліфікованих спортсменів. Вона передбачає існування чіткої ієрархічної структури органів управління, у якій провідну роль відіграють центральні органи виконавчої влади сфери фізичної культури і спорту.

На загальнодержавному рівні визначаються стратегічні пріоритети розвитку спорту, затверджуються державні програми підготовки спортсменів, встановлюються єдині стандарти тренувального процесу, вимоги до кваліфікації тренерів та функціонування спортивних закладів. Центральні органи влади також координують діяльність національних збірних команд, спортивних федерацій, центрів олімпійської підготовки та шкіл вищої спортивної майстерності.

На регіональному та місцевому рівнях органи влади забезпечують реалізацію державної політики з урахуванням територіальних особливостей. Вони відповідають за розвиток спортивної інфраструктури, утримання спортивних закладів, організацію навчально-тренувального процесу та підготовку спортивного резерву. Такий розподіл повноважень дозволяє поєднати централізоване управління з практичною реалізацією на місцях.

Важливою складовою централізованої системи є взаємодія державних органів із громадськими організаціями, зокрема спортивними федераціями та клубами. Хоча ці організації мають певну автономію, держава здійснює

координацію їх діяльності через механізми акредитації, фінансування, контролю та встановлення нормативних вимог.

Централізація управління забезпечує єдність підходів до підготовки спортсменів, ефективний розподіл фінансових, матеріальних і кадрових ресурсів, а також можливість швидкого реагування на виклики у сфері спорту. Водночас надмірна централізація може знижувати гнучкість системи, тому сучасні тенденції передбачають поєднання централізованого керівництва з елементами децентралізації та розширенням повноважень регіонів і спортивних організацій.

Фінансово-економічна підтримка передбачає фінансування підготовки національних збірних команд, участь у міжнародних змаганнях, розвиток спортивної інфраструктури та стимулювання спортсменів і тренерів шляхом виплат стипендії, премії та соціальні гарантії.

Науково-методичне забезпечення є однією з визначальних складових системи підготовки висококваліфікованих спортсменів. Воно охоплює комплекс наукових досліджень, методичних розробок і практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення ефективності тренувального процесу та досягнення максимальних спортивних результатів.

Основою науково-методичного забезпечення є використання досягнень різних галузей науки, зокрема фізіології, біомеханіки, спортивної медицини, психології, педагогіки та теорії і методики фізичного виховання. Завдяки цьому формується науково обґрунтована система підготовки спортсменів, яка враховує індивідуальні особливості організму, рівень підготовленості та специфіку виду спорту.

Держава відіграє важливу роль у розвитку науково-методичного забезпечення через фінансування наукових досліджень, підтримку профільних наукових установ, лабораторій та центрів спортивної науки. Значна увага приділяється впровадженню інноваційних технологій у тренувальний процес, таких як цифровий моніторинг фізичного стану спортсменів, аналіз великих даних, використання відеоаналізу техніки виконання вправ.

Важливим елементом є розробка та впровадження сучасних методик тренування, які базуються на принципах періодизації навантажень, індивідуалізації підготовки та оптимізації відновлювальних процесів. Методичні рекомендації забезпечують тренерів інструментами для планування тренувального процесу, контролю за станом спортсменів і корекції програм підготовки.

Окрему роль відіграє система підвищення кваліфікації тренерських кадрів, яка передбачає проведення семінарів, тренінгів, науково-практичних конференцій і стажувань. Це сприяє поширенню передового досвіду та впровадженню новітніх підходів у спортивну практику.

Держава здійснює контроль за дотриманням правил чесної гри, впроваджує антидопінгові програми та співпрацює з міжнародними організаціями для запобігання порушенням.

Висновки. Державне регулювання підготовки висококваліфікованих спортсменів є складним і багатогранним процесом, що охоплює різні аспекти

суспільного життя. Його ефективність визначає рівень розвитку спорту в країні та її конкурентоспроможність на міжнародній арені. Вдосконалення цієї системи є важливою умовою досягнення стабільних спортивних результатів і формування здорової нації.

Список використаної літератури.

1. Базенко В.А. Механізми підтримки розвитку фізичної культури та спорту в умовах децентралізації. Публічне управління і адміністрування в Україні, Вип.1, 2017. С.20-27

2. Домбровська С. М., Вавренюк С. А., Палюх В. В. Державне регулювання фізичної культури та спорту в Україні: Монографія. НУЦЗУ, 2020. 313 с.

3. Дутчак М.В. Моніторинг в системі державного управління спортом для всіх в Україні. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. №9, 2009. С. 34-43

4. Постанова Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020 року № 1089 «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. Електронний ресурс <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>. Дата звернення 1.03.2026.

5. Шевчук О.Р. Теоретичні основи державного регулювання фізичної культури та спорту в Україні. Публічне управління і адміністрування в Україні. Випуск 10. 2019. С.132-135.

130 РОКІВ СЛАВЕТНОЇ ІСТОРІЇ ІГОР І ОЛІМПІАДИ

Валентина Єрмолова, к.фіз.вих., доцент
Лідія Радченко, д. фіз.вих., професор
Ірина Кріль, к.фіз.вих., доцент

*Навчально-науковий олімпійський інститут Національного університету
фізичного виховання та спорту України
Київ, Україна*

Вступ. 130 років тому в Афінах (Греція) відбулися Ігри І Олімпіади, що стали витоком унікального дійства, початком славетної історії сучасних Олімпійських ігор. Ця ювілейна дата виступає не лише хронологічною віхою, а й інтелектуальним простором для гуманістичних засад та впливу на світову спортивну й культурну спільноту.

Мета дослідження: полягає у з'ясуванні історичного та культурного значення проведення Ігор І Олімпіади 1896 р. в Афінах як визначального етапу відродження олімпійської традиції та становлення сучасної спортивної культури.

Матеріали і методи дослідження. Матеріалом дослідження слугували офіційний звіт про проведення Ігор І Олімпіади, а також наукові публікації зарубіжних дослідників. У дослідженні застосовано методи теоретичного аналізу та узагальнення наукових джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Наприкінці ХІХ ст. в Європі посилювався інтерес до класичної грецької культури та її ідеалів – явища, яке отримало назву руху грецького відродження. Проведення перших сучасних Олімпійських ігор в Афінах стало символічним виявом цього культурного піднесення та підкреслило історичну роль Греції як колиски античної спадщини.

П'єр де Кубертен виступав реформатором системи освіти та розглядав спорт як дієвий виховний інструмент, здатний служити одночасно національним й інтернаціональним цілям. На його переконання, спорт міг сприяти національному відродженню, залишаючись при цьому простором зустрічі і взаєморозуміння народів світу. Ідею відродження Олімпійських ігор він активно просував на конгресах у Парижі в 1892 і 1894 роках; саме на другому з них була розроблена загальна концепція і організаційна модель майбутніх Ігор [2].

Виникає запитання, чому саме Олімпійські ігри 1896 р. в Афінах продемонстрували таку історичну стійкість, тоді як інші подібні проекти залишилися на периферії олімпійської історії. Пояснення криється у поєднанні двох складових: вдалого проведення самих Ігор і концептуальної моделі, що забезпечила їх подальший розвиток.

За задумом П'єра де Кубертена сучасні Ігри мали відтворювати панегіричний характер античного свята – як всенародне торжество, що поєднує релігійні церемонії, спортивні змагання та художні виступи.

На практиці у 1896 р. ця концепція реалізувалася лише частково. Однак ідея масштабного, культурно вкоріненого мультиспортивного фестивалю з позаконфесійними ритуалами та церемоніями зберіглася і забезпечила Іграм стійку та гнучку основу, що дозволила їм розвиватися.

6 квітня 1896 року в Афінах (Греція) було дано старт першим сучасним Олімпійським іграм. Їх урочисте відкриття відбулося на Панафінейському стадіоні – унікальній спортивній споруді, повністю зведених з мармуру. Урочистості відкрив король Греції Георг I. Після цього дев'ять оркестрів і 150 хористів уперше виконали Олімпійський гімн, музику до якого створив Спиридон Самарас на слова поета Костіса Паламаса [1].

Попри численні труднощі, Олімпійські ігри 1896 р. відкрили нову еру олімпійського спорту, залишивши по собі яскравий слід у світовій історії. На ці змагання зібралася найбільша кількість учасників серед усіх спортивних подій того часу – 241 спортсмен із 14 країн. Панафінейський стадіон, єдиний олімпійський стадіон XIX ст., був повністю переповнений (понад 50 000 глядачів). Особливо значущою для греків стала триумфальна перемога їхнього співвітчизника Спиридона Луї у марафоні [3].

Висновки. Ігри продемонстрували потенціал глобальної єдності через змагання і надихнули на подальше зростання олімпійського руху. Успіх Олімпійських ігор 1896 р. довів життєздатність сучасного олімпійського руху. Приклад Афін заклав організаційні та церемоніальні стандарти, які продовжують формувати Олімпійські ігри і сьогодні. Акцент на інтернаціоналізмі, культурному обміні та спортивній досконалості став незмінним принципом сучасних Олімпійських ігор.

Список використаної літератури.

1. Coubertin, P. de. *Olympic Memoirs*. Lausanne : International Olympic Committee, 1979. 140 p.
2. Gold, J. R., Gold, M. M. *Revival and Reinvention: the Olympic Games, Athens 1896*. *Ohio History Connection, The Ohio State University*. URL: <https://origins.osu.edu/milestones/revival-and-reinvention-olympic-games-athens-1896>
3. *The Olympic Games B.C. 776-A.D. 1896 : official report of the Games of the I Olympiad, Athens, 1896* / S.P. Lampros et al. Athens : Central Olympic Committee, 1896. 240 p. URL: <https://digital.la84.org/digital/collection/p17103coll8/id/6162/rec/2>

МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ОПТИМІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ДЗЮДОЇСТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ, ЯКІ МАЮТЬ ОСОБЛИВІ ОСВІТНІ ПОТРЕБИ (РАС)

Юлія Заболотня, здобувач вищої освіти
Наталя Бойченко, к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. У сучасному суспільстві питання інклюзії та забезпечення рівних можливостей для дітей з обмеженими можливостями здоров'я набуває особливої актуальності. Однією з ключових сфер, що сприяє не лише фізичній реабілітації, але й соціальній адаптації таких дітей, є фізична культура та спорт [1, 4]. Регулярні фізичні вправи та участь у тренувальному процесі створюють умови для формування нових рухових навичок, розвитку психоемоційної стійкості, підвищення самооцінки та інтеграції дітей у соціум [2, 3].

Мета дослідження: визначення методичних підходів до оптимізації тренувального процесу дзюдоїстів-початківців, які мають особливі освітні потреби (РАС).

Матеріал і методи дослідження. Під час роботи застосовувались наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічні спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Для дзюдоїстів-початківців 8-9 років з розладами аутистичного спектру (синдром Аспергера, нетиповий аутизм) рекомендуємо застосовувати спеціально розроблені ігрові вправи, які враховують індивідуальні особливості кожної дитини, зокрема її рівень тривожності та потребу у тактильному або слуховому контакті. Заняття повинні передбачати вибір ролі дитиною, можливість самостійно обирати гру та поступове введення нових вправ після тривалого повторення відомих. Пропонується спочатку проводити індивідуальні заняття, після адаптації – змішанні.

Рекомендовано наступні методичні підходи до побудови тренувального процесу дзюдоїстів-початківців з розладами аутистичного спектру:

- заняття необхідно проводити в ігровій формі, вправи повинні носити ігровий характер з метою виявлення зацікавлення дитини;
- рекомендується провидити заняття за таким алгоритмом: дитині пояснюється, що зараз виконується вправа, після якої буде гра, іноді надається можливість обрати гру самостійно;
- також дитині необхідно надавати можливість самостійно обрати роль, яку він буде виконувати на занятті (наприклад: пожежник, ведмідь тощо);
- в залежності від індивідуальних особливостей дитини необхідно застосовувати більше або слуховий, або тактильний контакт, для деяких тактильний контакт взагалі не рекомендується застосовувати, так як він викликає тривожність у дитини;

- вправи після вивчення необхідно виконувати досить тривалий час, вивчення нових вправ необхідно вводити поступово з урахуванням тривожності дитини;

- при роботі з дітьми у змішаній групі при розминці необхідний супровід відповідних дітей (слуховий, тактильний), так як потрібно більше часу для включення їх в роботу. В основній частині потрібен додатковий контроль.

Рекомендації тренеру: протягом всього заняття постійний контроль дитини; контролювати, щоб вправи виконувались обережно; при виникненні тривожності перейти до виконання відомих дитині вправ; у змішаній групі здійснювати супровід дитини.

Також, запропонований комплекс вправ, який має ігровий характер і спрямований на всебічний розвиток рухових, координаційних та сенсорних навичок у дітей з розладом аутистичного спектру. Виконання вправ у формі гри допомагає підвищити зацікавленість дітей, підтримувати увагу та зменшувати напруження під час занять.

Особливістю комплексу є використання образних асоціацій із тваринами та казковими персонажами (наприклад, «Ведмідь», «Жабка», «Кіт-корова», «Черепашка», «Велетень і Гном»). Такі образи полегшують розуміння рухів, допомагають дітям краще уявляти завдання і виконувати їх природніше. Імітація рухів тварин робить вправи більш зрозумілими та емоційно привабливими, а також стимулює уяву й наслідування, що є важливим для дітей з РАС.

Естафети в комплексі вправ відіграють важливу роль, оскільки поєднують фізичну активність із грою та елементами взаємодії. Для дітей з розладом аутистичного спектру така форма занять є особливо корисною, адже вона допомагає підтримувати зацікавленість до виконання завдань, розвиває навички співпраці, очікування своєї черги та дотримання простих правил.

Як і в інших вправах комплексу, естафети можуть будуватися на образних асоціаціях із тваринами. Наприклад, під час проходження «містка» дитина може уявляти себе різними тваринами: пройти як ведмідь на чотирьох, перестрибнути як жабка або тихо й повільно рухатися як черепаха (рис. 1). Такий підхід робить завдання більш зрозумілими та цікавими, сприяє розвитку уяви та наслідувальних рухів.



Рис. 1. Естафета «Подолай місток»

Висновки. Запропоновані методичні підходи до організації тренувального процесу дзюдоїстів-початківців 8-9 років із розладами аутистичного спектру ґрунтуються на індивідуалізації навчання, ігровій формі занять та поступовому ускладненні вправ. Важливими особливостями є надання дитині можливості обирати роль і гру, використання слухового або тактильного супроводу залежно від її індивідуальних потреб, тривале повторення вже відомих вправ і поступове введення нових. Застосування образних асоціацій, імітації рухів тварин та естафет сприяє кращому розумінню рухових завдань, підтримує зацікавленість і допомагає зменшити тривожність під час занять.

Список використаної літератури.

1. Григус І. М., Крук М. Б. Сенсорна інтеграція дітей з раннім аутизмом. *Rehabilitation and Recreation*. 2022. № 11. С. 102–110.
2. Козій Т. П., Велюш Д. Ю. Ефективність застосування сенсорної інтеграції при аутизмі. *Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання*. 2020. С. 18–19.
3. Рилушко І. Ігрові методики корекції поведінкових порушень у дітей з аутизмом в умовах воєнного стану. *Корекційно-реабілітаційна діяльність: стратегії розвитку у національному та світовому вимірі*. 2024. С. 122–126.
4. Шевчук О., Когут І., Маринич В. Організаційні засади реалізації інклюзивності у спорті. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. №3. С. 86–95.

ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ДЗЮДО

**Ксенія Козлова, здобувач вищої освіти
Олександр Бур'яноватий, к.фіз.вих.**

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка.
Кропивницький, Україна*

Вступ. Дзюдо є одним із найбільш популярних видів єдиноборств, що поєднує фізичний розвиток, технічну підготовку та виховання морально-вольових якостей спортсменів. Особливе значення у підготовці дзюдоїстів має початковий етап навчання, на якому закладаються основи техніки, фізичної підготовленості та формуються базові рухові навички. Ефективність подальшого спортивного вдосконалення значною мірою залежить від правильно організованого навчально-тренувального процесу на початковому етапі підготовки [3].

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що питання підготовки спортсменів у дзюдо досліджували багато фахівців у галузі фізичного виховання і спорту. У наукових працях розглядаються особливості розвитку фізичних якостей, методики навчання техніки та організації тренувального процесу. Водночас потребують подальшого дослідження питання оптимального поєднання засобів і методів початкової підготовки дзюдоїстів [4].

Мета дослідження: визначити основні засоби та методи початкової підготовки спортсменів у дзюдо.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні використовувалися методи аналізу та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічного спостереження та порівняння. Аналізувалися наукові праці, навчально-методичні матеріали та рекомендації щодо організації тренувального процесу на початковому етапі підготовки дзюдоїстів.

Результати дослідження та їх обговорення. Початковий етап підготовки в дзюдо спрямований на формування загальної фізичної підготовленості, оволодіння базовими технічними елементами та розвиток координаційних здібностей спортсменів. На цьому етапі значна увага приділяється зміцненню здоров'я, розвитку сили, швидкості, гнучкості, витривалості та спритності [3].

Основні засоби, що використовуються на початковому етапі підготовки дзюдоїстів, представлені у таблиці 1.

Представлені засоби дозволяють забезпечити всебічний фізичний розвиток спортсменів та створюють основу для ефективного засвоєння технічних елементів дзюдо [2].

До основних засобів початкової підготовки в дзюдо належать загальнофізичні вправи, спеціальні підготовчі вправи, технічні елементи боротьби, а також рухливі ігри. Загальнофізичні вправи сприяють гармонійному розвитку організму та підготовці спортсменів до виконання складніших технічних дій. Спеціальні вправи включають відпрацювання переміщень, захватів, падінь (укімі), перекатів та елементів страховки [1].

Таблиця 1

Основні засоби початкової підготовки дзюдоїстів

Група засобів	Приклади вправ	Основна мета використання
Загальнофізичні вправи	біг, стрибки, вправи на прес, віджимання, вправи на гнучкість	розвиток сили, витривалості, швидкості та загальної фізичної підготовленості
Спеціальні підготовчі вправи	перекати, страховки, вправи на рівновагу, переміщення в стійці	формування координації рухів і підготовка до технічних дій
Технічні елементи дзюдо	захвати, кидки, утримання, виведення з рівноваги	оволодіння базовою технікою боротьби
Ігрові вправи	рухливі ігри, естафети, ігрові елементи боротьби	підвищення інтересу до занять та розвиток швидкості і спритності

Особливе значення на початковому етапі має навчання техніці безпечного падіння, що дозволяє уникнути травм під час виконання кидків. Поступове засвоєння технічних дій здійснюється за принципом від простого до складного, що забезпечує формування правильних рухових навичок [2].

Основні методи навчання технічним елементам дзюдо на початковому етапі підготовки представлені у таблиці 2.

Таблиця 2

Основні методи навчання в дзюдо на початковому етапі підготовки

Метод навчання	Характеристика методу	Приклад застосування
Метод пояснення і показу	тренер пояснює техніку виконання вправи та демонструє її правильне виконання	показ техніки кидка або страховки
Метод багаторазового повторення	багаторазове виконання вправи для закріплення рухових навичок	відпрацювання перекатів або захватів
Поетапний метод навчання	складна технічна дія розділяється на окремі елементи, які вивчаються поступово	вивчення кидка спочатку без партнера, потім з партнером
Ігровий метод	використання рухливих ігор та естафет для розвитку фізичних якостей	ігрові вправи на швидкість і спритність
Метод змагальних вправ	виконання вправ у формі міні-змагань або навчальних сутичок	тренувальні поєдинки між спортсменами

Використання різноманітних методів навчання дозволяє підвищити ефективність засвоєння технічних дій, сприяє розвитку фізичних якостей та формуванню стійкого інтересу до занять дзюдо [3].

У процесі навчання використовуються різні методи підготовки: метод пояснення та показу, метод багаторазового повторення, ігровий метод, а також метод змагальних вправ. Ігровий метод сприяє підвищенню інтересу до занять і

розвитку координаційних здібностей спортсменів. Метод змагальних вправ дозволяє формувати навички боротьби та психологічну стійкість [4].

Ефективність початкової підготовки значною мірою залежить від індивідуального підходу до спортсменів, врахування їхнього віку, фізичного розвитку та рівня підготовленості [1].

Висновки. Початковий етап підготовки в дзюдо є важливою складовою формування спортивної майстерності. Використання комплексу загальнофізичних і спеціальних вправ, а також застосування різних методів навчання сприяє ефективному засвоєнню технічних елементів боротьби та розвитку фізичних якостей спортсменів. Раціональне поєднання засобів і методів підготовки створює необхідні передумови для подальшого спортивного вдосконалення дзюдоїстів.

Список використаної літератури.

1. Бойченко Н. Розвиток координаційних здібностей дзюдоїстів-новачків. *Єдиноборства*, 2024. №1(11). С. 15 – 23. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.2544157>
2. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту: підручник. Вид. 2-е, пер. і доп. К.: Освіта України, 2016. 464 с.
3. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : навчальний посібник. Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1993. 269 с.
4. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні програми: підручник [для тренерів]: у 2 кн. К.: Олімпійська література, 2015. Кн. 1. 2015. 680 с.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

**Сергій Козенко, ст. викладач, заслужений тренер України, майор поліції
Юрій Приходько, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**

*Національна академія внутрішніх справ
Київ, Україна*

Вступ. У сучасних умовах розвитку суспільства проблема фізичної підготовки студентської молоді набуває особливої актуальності. Зростання інтенсивності навчального процесу, збільшення психологічних навантажень, зниження рівня рухової активності, а також зміни у способі життя молоді призводять до погіршення фізичного стану та здоров'я. У зв'язку з цим, важливим завданням системи вищої освіти є модернізація та створення ефективної системи фізичного виховання, спрямованої на формування фізично здорової, працездатної та всебічно розвиненої особистості.

Варто зазначити, що важливого значення фізична підготовка набуває у вищих навчальних закладах зі специфічними умовами навчання, які готують майбутніх працівників правоохоронних органів, військовослужбовців та інших фахівців для роботи в системі МВС, діяльність яких частково або повністю пов'язана з підвищеними фізичними і психологічними навантаженнями. Професійна діяльність таких фахівців вимагає високого рівня фізичної підготовленості, швидкості реакції, витривалості, координації рухів та психологічної стійкості. Необхідність формування фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти є одним із пріоритетних завдань освітнього процесу. Сучасний працівник правоохоронних органів повинен не лише володіти ґрунтовними професійними знаннями, а й мати високий рівень фізичної підготовки до виконання службових обов'язків, які пов'язані зі значними фізичними навантаженнями та необхідністю оперативного прийняття рішень.

Мета дослідження: проаналізувати особливості організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах зі специфічними умовами навчання та визначити його роль у формуванні фізичної підготовки та професійної готовності здобувачів вищої освіти.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження базується на аналізі наукової літератури, посібниках, методичних рекомендаціях, наукових статтях та тезах доповідей. Аналізі та моніторингу інформаційних інтернет-джерел, зокрема соціальних месенджерів (Facebook, Telegram) та веб-сайтів.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах є важливою складовою загальної системи освіти, що спрямована на розвиток фізичних здібностей, зміцнення здоров'я та формування всебічно розвиненої особистості. Особливої важливості воно набуває у закладах із специфічними умовами навчання, де фізична підготовка є одним із головних факторів, які пов'язані з майбутньою професійною діяльністю. Професія працівника правоохоронних органів вважається однією з

найбільш складних і відповідальних. Оскільки вона потребує не лише високого рівня професійної підготовки, але й значних фізичних та психологічних ресурсів. У процесі виконання службових обов'язків, працівники поліції повинні проявляти силу, витривалість, швидкість реакції та здатність діяти в екстремальних умовах. Саме тому, фізична підготовка курсантів повинна бути спрямована на формування комплексу професійно важливих якостей.

Важливим аспектом фізичної підготовки є поєднання теоретичних знань і практики. Оскільки потрібно навчитися контролювати внутрішній стан, розуміти особливості свого організму, удосконалювати та розвивати фізичні і психічні якості, сприяти активному й творчому використанню засобів фізичної культури з метою уникнення травм та небажаних наслідків.

Одним із ефективних засобів фізичного виховання є спорт. Заняття різними видами спорту сприяють не лише фізичному розвитку, а й формуванню таких важливих якостей як дисципліна, цілеспрямованість, відповідальність та вміння працювати в колективі. Крім того, спорт допомагає здобувачам вищої освіти адаптуватися до складних умов професійної діяльності та підвищує їхню стійкість під час стресових ситуацій. Важливим елементом організації фізичного виховання є використання сучасних методик навчання та тренування, які постійно оновлюються та модернізуються.

У навчальних закладах на території України створюються спеціалізовані спортивні комплекси, лабораторії фізичної підготовки та науково-дослідні центри, які дозволяють підвищити ефективність навчального процесу та рівень фізичної підготовки здобувачів вищої освіти. Наприклад, у Харківському національному університеті внутрішніх справ здійснюється активна наукова та методична діяльність, спрямована на вдосконалення системи фізичної підготовки студентів та курсантів. В університеті проводяться наукові заходи, круглі столи, конференції, обговорення нових програм, їх затвердження тощо. А також запроваджують бінарні заняття із здобувачами вищої освіти для отримання нової інформації, наприклад для розрізнення видів тренувань у різних видах спорту й вміння підбирати оптимальні фізичні вправи для мозкової активності [1].

Також, варто зазначити, що на базі Національної академії внутрішніх справ діє новітній спортивний комплекс із новітніми тренажерами та інвентарем з метою розвитку та підтримки фізичних якостей здобувачів вищої освіти.

Аналіз наукових досліджень свідчить, що ефективність фізичного виховання значною мірою залежить від індивідуального підходу. Урахування та аналіз фізичних можливостей, рівня підготовленості та стану здоров'я здобувачів вищої освіти дозволяє в подальшому розробити оптимальну програму тренувань, яка буде сприяти поступовому розвитку фізичних якостей і мінімізувати ризик фізичного та психологічного перевантаження. Такий комплекс дій повинен сприяти формуванню у здобувачів вищої освіти мотивації до занять фізичного виховання та різних видів спорту.

Науковці з даної галузі зазначають, що значна частина студентської молоді недостатньо усвідомлює важливість фізичної активності для

підтримання здоров'я. Тому, одним із завдань фізичного виховання є формування у молоді позитивного ставлення до здорового способу життя, активне використання фізичних вправ у повсякденному житті та розуміння важливості у виконанні таких дій. У процесі дослідження було встановлено, що систематичні заняття фізичною культурою позитивно впливають на функціональний стан організму студента, підвищується рівень працездатності, концентрації на поставлених завданнях, покращується психоемоційний стан [2]. Крім того, регулярне фізичне навантаження сприяє розвитку витривалості, сили, швидкості та координації рухів, що є важливими складовими під час фізичної підготовки. Варто зазначити, що досвід в системі правоохоронної діяльності свідчить про те, що недооцінка або недбале ставлення до важливості фізичної готовності особового складу під час виконання службових завдань нерідко призводить до травмувань, поранень та загибелі правоохоронців.

Результати проведеного аналізу також показують, що використання сучасних методів тренування, індивідуальних програм фізичного розвитку та міждисциплінарного підходу значно підвищує ефективність фізичної підготовки здобувачів вищої освіти. Поєднання навчальних занять, спортивних тренувань та наукової діяльності створюють умови для формування висококваліфікованих фахівців. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах зі специфічними умовами навчання має комплексний характер і спрямовується на формування фізичної та психологічної підготовленості особистості, здатної ефективно виконувати професійні обов'язки.

Висновки. Отже, фізичне виховання є важливим елементом підготовки здобувачів вищої освіти у вищих навчальних закладах зі специфічними умовами навчання. Воно сприяє не лише розвитку фізичних якостей, але й формуванню професійно важливих компетентностей, необхідних для майбутньої діяльності в системі МВС України. Ефективність фізичного виховання залежить від комплексу дій, які спрямовані на використання сучасних методик навчання, індивідуального підходу до здобувачів вищої освіти, аналізу та модернізації методик, а також поєднання теоретичних знань і практичної підготовки. Важливу роль у цьому процесі відіграє мотивація до занять фізичною культурою та розуміння важливості у формуванні здорового способу життя. Фізичне виховання є важливою складовою у формуванні професійної готовності майбутніх фахівців та забезпечення їхньої ефективної діяльності у силових структурах, регіональних підрозділах та при виконанні завдань у складних умовах.

Список використаної літератури.

1. Практичне заняття з фізичного виховання для студентів URL: <https://univd.edu.ua/uk/news/16205>
2. Ануфрієв М. І., Бутов С. Є. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ : навч. посіб. / за заг. ред. Я. Ю. Кондратьєва, Є. М. Моїсеєва. Київ : Нац. акад. внутр. справ України, 2003. 338 с.
3. Петрачков О.В., Білошицький В.В., Любчич Р.І., Коновалов Д.О., Василенко М.М. Удосконалення методичної підготовленості курсантів вищих

військових навчальних закладів у системі фізичної підготовки. *Інноваційна педагогіка*. 2020. № 24 (2). С. 57-61.

4. Шемчук В.А., Сіренко П.О., Кононенко А.О., Жіденс Я.М., Березяк К.М., Білоброва Т.Г. Спеціальна витривалість – складова готовності майбутніх офіцерів до дій в екстремальних умовах службово-бойової діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М. Драгоманова*. 2023. № 4 (163). С. 194-202.

5. Боровик М.О. Педагогічні умови формування фізичної витривалості майбутніх офіцерів Національної поліції в процесі фахової підготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Старобільськ, 2020. 24 с.

ЛИЖНИЙ АЛЬПІНІЗМ (SKIМО): ПЕРСПЕКТИВИ НОВОГО ВИДУ СПОРТУ, ЯКИЙ ДЕБЮТУВАВ НА ЗИМОВИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ 2026 РОКУ МІЛАН-КОРТІНО

Сергій Котляр, к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. Лижний альпінізм (SkiMo – Ski mountaineering) – це швидко-розвиваючий зимовий вид спорту, який включає до себе почергове подолання підйомів на лижах та без лиж, а також подолання спусків по схилах застосовуючи гірськолижну техніку. Різні формати змагань, які застосовуються від спринтерських перегонів до змішаної естафети, також відрізняються довжиною та загальним набором висоти, розподілом ділянок підйомів, перевзувань, спусків. Застосування спеціального інвентарю та лижних трас, а також великий інтерес глядачів [1, 2, 5].

У лютому 2026 року у Мілані та Кортіні д'Ампецо вперше в історії відбулися олімпійські змагання з лижного альпінізму (SkiMo). Це стало результатом багаторічних зусиль Міжнародної федерації лижного альпінізму (ISMF) та визнання потенціалу дисципліни як молодого, динамічного та привабливого для майбутніх поколінь спортсменів [3, 4].

SkiMo, це не просто "альтернатива" лижним перегонам, а унікальний вид лижного спорту, де спортсмени повинні швидко підніматися схилами за допомогою спеціальних лиж із камусом (anti-slipping skins), чітко роботи переходи від одного виду діяльності до іншого (transition), швидко та технічно спускатися з гірськолижного схилу [1, 2, 5].

Участь у таких змаганнях вимагає комплексної підготовки, як з лижних перегонів, гірськолижного спорту та спортивного туризму, що потребує від спортсменів: високої аеробної продуктивності, силової витривалості, координації, стресостійкості та знань безпеки в горах.

Аналіз перших олімпійських змагань має важливе значення для порозуміння структурних особливостей, факторів успіху та перспектив подальшого розвитку SkiMo в Україні та Світі.

Мета дослідження: проаналізувати перші олімпійські змагання з лижного альпінізму (SkiMo) на ЗІ-2026, визначити ключові фактори успіху та обґрунтувати перспективи розвитку цього виду спорту в Україні.

Матеріали і методи дослідження. Для досягнення мети дослідження було використано комплекс методів: аналіз офіційних звітів, протоколів змагань ISMF, IOC щодо структури змагань, правил, результатів; аналіз наукової літератури (Scopus, Web of Science, eLIBRARY) з питань підготовки, енергозабезпечення, психологічних аспектів в змаганнях з лижного альпінізму; педагогічне спостереження; відеоаналіз гонок за матеріалами Olympics.com. [3, 4]; методи математико-статистичного опрацювання результатів дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. На Олімпіади-2026 Мілан-Кортіно на 13-й день змагань було розіграно медалі зі SkiMo у спринтерській гонці серед жінок та чоловіків, які вперше змагалися на Іграх у цьому виді спорту [3, 4].

В змаганнях зі спринту приймали участь за олімпійською квотою 18 + 18 спортсменів (жінки/чоловіки). Формат змагань: кваліфікація, півфінали та фінали, де виступали по 6 найкращих спортсменів.

На наступний день відбулися змагання з змішаної естафети, команди склалися з однієї жінки та чоловіка, які проходили свою дистанцію по три рази по чергово. У змаганнях прийняло участь 12 команд із різних країн.

Результати змагань представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати змагань зі SkiMo на зимових Олімпійських іграх 2026 року Мілан-Кортіно [3]

Дисципліна	Перше місце		Друге місце		Третє місце	
	Прізвище, Країна	Час, хв:с	Прізвище, Країна	Час, хв:с	Прізвище, Країна	Час, хв:с
Спринт, жінки	Фантон Маріанна, ШВЕЙЦАРІЯ	2:59,77	Арроп Емілі, ФРАНЦІЯ	3:02,15	Алонсо Ана, ІСПАНІЯ	3:10,22
Спринт, чоловіки	Кардона Оріоль, ІСПАНІЯ	2:34,03	Філіппов Микита, Без країни	2:35,55	Ансельме Тібо, ФРАНЦІЯ	2:36,34
Змішані естафети (жінка/чоловік)	Арроп Емілі, Ансельме Тібо, ФРАНЦІЯ	26:57,44	Фантон Маріанна, Кістлер Йон, ШВЕЙЦАРІЯ	27:09,30	Алонсо Ана, Кардона Оріоль, ІСПАНІЯ	27:23,94

Переможцями у змаганнях зі спринту стали швейцарка Маріанна Фаттон (2:59,77) та іспанець Оріон Кардона Коль (2:34,03) [3].

У змішаній естафеті за результатами гонки перемогу здобули французькі атлети Тібо Ансельмет та Емілі Харруп (26:57,44), які випередили своїх найближчих конкурентів зі збірної Швейцарії на 11.86 секунд, а трійку призерів довершила пара з Іспанії з часом 27:23,94 [3].

Так, спортсмени Франції та Іспанії здобули по три Олімпійські нагороди, а спортсмени Швейцарії – дві, з дев'яти, що було розіграно на ЗІ-2026.

Спортсмени-чоловіки у спринтерських дисциплінах лижного альпінізму (SkiMo), які претендують на високий міжнародний рівень, мають демонструвати високу швидкість виконання технічних переходів. Оптимальний час для першого етапу – знімання лиж і їхнього розміщення в рюкзаку – становить близько 8 секунд або менше. Другий етап – повернення лиж на ноги – також повинен займати приблизно 8 секунд. Третій етап – знімання камуса та підготовка до спуску – триває в середньому 13 секунд. У жінок ці показники трохи вищі: перший перехід займає близько 9 секунд, другий – 10, а третій – 14 секунд.

Найвищі результати фіксувалися серед лідерів: у чоловіків найшвидші часи становили 6,5 с (перший перехід), 6,6 с (другий) і 9,7 с (третій) у першій гонці; у другій гонці – 6,5 с, 6,7 с та 10,7 с відповідно. У жінок ці значення дорівнювали 6,9 с, 6,8 с і 12,3 с у першій гонці та 7,3 с, 8,2 с і 12,1 с – у другій.

Аналіз гонок показав, що спортсмени, які потрапили до першої трійки, мали найвищу швидкість на найдовшому підйомному відрізку, витрачаючи менше часу на подолання цієї ділянки. Переможці чоловічих і жіночих дистанцій також були найшвидшими саме на етапах підйому. Особливо важливим є те, що час, витрачений на підйом, складав 80–89% загального часу гонки серед чоловіків і 80–93% – серед жінок, що свідчить про переважну роль цього компонента у формуванні підсумкового результату.

Порівняльні дані з індивідуальних гонок альпінізму показують, що різниця в часі подолання підйомів пояснює близько 75% варіабельності результатів. Крім того, комбінований час підйому та переходів становив 95–98% усієї часовий різниці в спринтах незалежно від статі. Цей факт підтверджується й тим, що час, витрачений на фінальний спуск, не є визначальним для остаточної класифікації. Це може частково пояснюватися тим, що спортсмени, які отримали помітну перевагу на етапах підйому, часто не зазнають серйозної конкуренції під час спуску. Однак зі зростанням кількості висококваліфікованих лижників-альпіністів очікується посилення боротьби і на спусках, що може зробити цей етап більш вирішальним у майбутньому.

Лижний альпінізм (SkiMo) має значний перспективний потенціал для розвитку в Україні завдяки наявності гірського рельєфу в Карпатах, зростаючому інтересу до зимових видів спорту та успішному дебюту дисципліни на Олімпійських іграх 2026 року. Природні умови Львівської, Івано-Франківської, Харківської, Київської, Полтавської областей створюють передумови для організації тренувальних баз, змагань і навчальних центрів. Розвиток напрямку може бути реалізований через створення національної школи підготовки, залучення фахівців, партнерство з FIS та ISMF. Подальша популяризація SkiMo сприятиме не лише спортивним, а й туристичним та економічним ініціативам у регіонів.

Висновки:

1. Дебют лижного альпінізму (SkiMo) на програмі Зимових Олімпійських ігор 2026 року став важливим етапом у розвитку цього виду спорту, офіційно закріпивши його статус як повноцінної олімпійської дисципліни.

2. Висока результативність у змаганнях залежить не тільки від фізичної підготовленості, але й від комплексу чинників: швидкості виконання переходів, технічної точності спусків, раціональної тактики проходження траси, якості обладнання та психоемоційної стійкості спортсмена.

3. Україна має природні, кліматичні та територіальні передумови для становлення SkiMo, однак подальший прогрес потребує системних кроків: розробки національної моделі підготовки, впровадження базових технологій контролю, підвищення професійного рівня тренерського складу та активної взаємодії з міжнародними федераціями (ISMF, FIS).

4. Перспективним напрямом є створення регіональних навчально-тренувальних центрів, насамперед у гірській зоні Карпат, що забезпечить стабільну базу для підготовки молодих спортсменів та проведення змагань.

Список використаної літератури.

1. Bortolan L, Savoldelli A, Pellegrini B, et al. (2021). Ski mountaineering: perspectives on a novel sport to be introduced at the 2026 winter Olympic games. *Front Physiol.* 2021;12:249. doi:10.3389/FPHYS.2021.737249

2. Fornasiero, Alessandro & Fornoni, Simone & Callovini, Alexa & Todesco, Beatrice & Savoldelli, Aldo & Schena, Federico & Holmberg, Hans-Christer & Pellegrini, Barbara & Bortolan, Lorenzo. (2023). Analysis of Sprint Ski Mountaineering Performance. *International Journal of Sports Physiology and Performance.* 19. 1-9. 10.1123/ijsp.2023-0075.

3. IOC. *Olympic Games Milan-Cortina 2026: Official Summary.* Lausanne, 2026.

4. ISMF. *Official Results and Technical Reports – Milan-Cortina 2026.* Available at: <https://www.ismf-ski.org>

5. Lashofer M, Seifert J, Wörndle AM, Stöggl T. (2021). Physiological responses and predictors of performance in a simulated competitive ski mountaineering race. *J Sports Sci Med.* 2021;20(2):250. doi:10.52082/JSSM.2021.250

ІННОВАЦІЙНІ ІГРОВІ МЕТОДИКИ ЯК ЗАСІБ МОТИВАЦІЇ ТА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ГІМНАСТОК

Інна Красова, ст. викладач
Ольга Рябченко, ст. викладач

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. Сучасні виклики до навчально- тренувального процесу гімнастів 6-7 років характеризуються активним пошуком ефективних засобів підвищення не тільки результативності спортивної підготовки, а також, їхньої зацікавленості до занять спортом [4; 5; 6].

Спортивна гімнастика виступає одним із найефективніших засобів гармонійного фізичного розвитку дітей, оскільки включає широкий спектр вправ, що впливають на розвиток фізичних якостей, в тому числі і координаційних здібностей, а саме на рівновагу, орієнтацію у просторі, ритмічність рухів та точність виконання вправ [3; 6]. Від рівня розвитку цієї якості залежить спортивний результат. Проте традиційні методики навчання часто не враховують вікові психологічні особливості дітей, що може знижувати мотивацію до занять [1]. У цьому контексті особливого значення набуває впровадження сучасних ігрових методик, які поєднують фізичне навантаження з елементами гри, змагання та творчості, емоційно залучають дітей до сюжету гри, спонукають до прояву індивідуальності та сприяють самоствердженню [4; 5; 6]. Відповідно до Навчальної програми для ДЮСШ ігрові технології є основним методом тренування і розвитку фізичних якостей дітей віком 6-7 років [2], який є сенситивним періодом для формування координаційних здібностей і завжди набуває особливої актуальності у навчально-тренувальному процесі юних гімнасток.

Мета дослідження: обґрунтувати ефективність використання інноваційних ігрових методик для підвищення мотивації та розвитку координаційних здібностей гімнасток 6–7 років.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 10 гімнасток віком 6–7 років, які тренуються на етапі початкової підготовки другого року навчання у ДЮСШ №16 міста Харкова.

Для досягнення поставленої мети використовувалися такі методи: педагогічне спостереження, тестування, шкальне оцінювання (оцінка мотивації), методи математичної статистики.

Рівень мотивації визначався за допомогою педагогічного спостереження за такими показниками: активність на занятті, емоційна залученість до тренувального процесу, бажання виконувати вправи, наполегливість.

Оцінювання проводилося за 3-х бальною шкалою: 1 бал - низький рівень; 2 бали - середній рівень; 3 бали – високий рівень.

Для оцінки координаційних здібностей використовувалися такі тести: утримання рівноваги «ластівка» (с), максимум-15 с; виконання комплексу складно-координаційних вправ (бали), максимум-10,0 балів; проходження координаційної драбини (с).

Зміст ігрових методик складала:

- вправи на координаційній драбині (швидкі кроки, стрибки, зміна напрямку);
- рухливі ігри («Гімнастичний лабіринт», «Баланс-герой»);
- імітаційні вправи («Повтори за тренером»);
- змагальні елементи (прості гімнастичні елементи і зв'язки, що виконувалися за принципом: «Хто краще»).

Ігрові методики застосовувались у тренувальному процесі юних гімнасток протягом трьох місяців на кожному занятті по 20-25 хвилин.

Результати дослідження та їх обговорення. Тестування та оцінка мотивації проводилась на початку і наприкінці дослідження після впровадження ігрових методик. Отримані результати представлені у таблиці 1.

З метою визначення ефективності використання ігрових методик в тренувальному процесі гімнасток 6–7 років було проведено порівняльний аналіз показників мотивації та розвитку координаційних здібностей на початковому та повторному етапах дослідження.

Таблиця 1

Показники мотивації та координаційних здібностей дітей 6–7 років

№ сп-ки	Початкове дослідження				Повторне дослідження			
	Мотивація (бали)	Рівновага (с)	Коорд. комплекс (бали)	Коорд. драбина (с)	Мотивація (бали)	Рівновага (с)	Коорд. комплекс (бали)	Коорд. драбина (с)
1	3	11	8,0	8,2	3	18	10,0	7,6
2	1	9	6,0	10,1	2	13	8,0	8,9
3	1	10	8,0	8,5	3	15	10,0	7,5
4	1	8	7,0	12,3	2	12	9,0	11,1
5	2	10	7,0	10,5	3	16	9,0	9,5
6	3	16	10,0	7,9	3	18	10,0	7,0
7	2	12	8,0	9,8	2	15	10,0	8,6
8	1	7	8,0	12,8	2	10	9,0	8,2
9	1	10	7,0	8,1	3	15	9,0	8,4
10	3	14	9,0	8,2	3	15	10,0	7,8
Сер	1,8	10,7	7,8	9,64	2,6	14,7	9,4	8,46
Δ (зміна)					+0,8	+4,0	+1,6	-1,18
Динаміка (%)					44%	37%	20%	12%

Аналіз середніх значень засвідчив позитивну динаміку за всіма досліджуваними показниками (табл. 1). Зокрема, середній рівень мотивації підвищився з 1,8 до 2,6 бала, що становить приріст 0,8 бала (44%). При цьому у більшості дітей (80%) зафіксовано зростання мотиваційних показників, що свідчить про підвищення зацікавленості до занять спортивною гімнастикою.

Показники рівноваги також зазнали суттєвих змін: середнє значення збільшилось з 10,7 с до 14,7 с, тобто на 4 секунди, що склало 37% покращення.

Збільшення показників спостерігалось у всіх гімнасток, що вказує на високу чутливість цієї якості до впливу змагально - ігрових вправ.

Рівень розвитку координаційних здібностей за результатами виконання складно-координаційного комплексу зріс з 7,8 до 9,4 бала (приріст склав 1,6 бала, що відповідає 20%). Це свідчить про покращення узгодженості рухів, точності виконання вправ та здатності до їх контролю.

Результати тесту «координаційна драбина», де зафіксовано зменшення часу виконання вправи з 9,64 с до 8,46 с (на 1,18 с, або 12% приросту) вказують на покращення показників координаційних здібностей у юних гімнасток.

Також необхідно вказати на наявність взаємозв'язку між рівнем мотивації та розвитком координаційних здібностей гімнасток 6–7 років, спортсменки з вищими показниками мотивації демонстрували більш виражену позитивну динаміку у виконанні складно-координаційних вправ. Отже, ігрові інноваційні методики підвищують зацікавленість, концентрацію уваги, сприяють активнішому залученню гімнасток до навчання, та більш якісному виконанню вправ.

Висновки. Результати дослідження підтверджують ефективність використання ігрових методик у навчально-тренувальному процесі гімнасток 6–7 років. Мотиваційні аспекти: активність, емоційність, бажання, наполегливість - покращилася на 44 %. Відбулося покращення координаційних здібностей: у рівновазі на 37%; у виконанні координаційного комплексу на 20%; у виконанні вправ на координаційної драбині на 12 %.

Список використаної літератури.

1. Олійник, Н. А., Войтенко, С. М. *Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія*. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.

2. Спортивна гімнастика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ: Республіканський науково-методичний кабінет, Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту, 2003. 141с.

3. Чемеріс І.С. Дослідження впливу ігрових технологій на фізичну підготовленість гімнасток 5-6 років. *Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури*. Харків : ХДАФК, 2025. Випуск 11. С 307-311.

4. Deineko, A., Cieslicka, M., Krasova, I. Bilenka, I. Ukrainian folk outdoor games in the system of physical training facilities for gymnasts aged 6-7 years. *Slobozans`kij naukovo-sportivnij visnik*. Publisher: Kharkiv State Academy of Physical Culture You've visited this page many times. Vollum 26 No. 2, 2022. pp. 52-57.

5. Deineko, A., Prusik, K., Krasova, I., Batiieieva, N., Marchenkov M. Game stretching as a modern means of developing the flexibility of 5-6-year-old female gymnasts. *Slobozans`kij naukovo-sportivnij visnik*. Publisher: Kharkiv State Academy of Physical Culture You've visited this page many times. Vollum 26 No. 3, 2022. pp. 88-94.

6. Krasova I, Deineko A, Semyzorova A, Marchenkov M, Bilenka I, Riabchenko O. Coordination ladder as a modern means of online training to improve the physical fitness of female gymnasts 8-9 years old. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2023; 27(2):99–107. <https://doi.org/10.15391/snsv.2023-2.006>.

ДОСЛІДЖЕННЯ АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ДАНИХ ДІВЧАТ- ПОУЛДЕНСЕРІВ 10–12 РОКІВ

**Маргарита Лавриненко, викладач, здобувач третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти**

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. Сучасний рівень розвитку спорту потребує цілеспрямованої організації підготовки спортсменів, удосконалення форм, засобів і методів навчально-тренувального процесу, а також ефективного відбору талановитих дітей та підлітків для формування резерву майбутніх висококваліфікованих спортсменів [1, 4].

Основною метою спортивної діяльності є досягнення найвищих результатів, можливих для кожного окремого спортсмена. Постійне зростання вимог і рівня змагальної діяльності, зокрема у поул спорті, потребує подальшого вдосконалення методів виявлення, оцінювання та розвитку індивідуальних можливостей спортсменок.

Розвиток сучасного поул спорту, як виду спортивно-естетичної діяльності, вимагає від спортсменок високого рівня фізичної підготовленості, гнучкості, сили, координаційних здібностей і відповідних морфологічних характеристик тіла. Антропометричні показники відіграють важливу роль у формуванні технічної майстерності спортсменок, оскільки саме будова тіла визначає ефективність виконання силових і акробатичних елементів на пілоні, а також естетичну виразність рухів [2,3].

Мета дослідження: визначити та проаналізувати антропометричні показники дівчат 10–12 років, які займаються поул спортом на етапі попередньої базової підготовки, та порівняти їх із середньовіковими нормативними значеннями.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися загальноприйняті методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, антропометричні вимірювання (довжина тіла, маса тіла, обхват грудної клітки), методи математичної статистики з використанням критерію Шапіро–Уїлка.

У дослідженні взяли участь 40 дівчат від 10 до 12 років, які займаються поул спортом.

Результати дослідження та їх обговорення. У таблиці 1 представлено результати дослідження антропометричних показників дівчат 10–12 років (n=40), які займаються поул спортом на етапі попередньої базової підготовки, а також їх порівняння із середньовіковими нормативними значеннями. Для оцінки характеру розподілу даних застосовано критерій Шапіро–Уїлка.

Таблиця 1

Антропометричні показники дівчат - поулденсерів 10–12 років

Найменування показника	Результати досліджень (n = 40)	Шапіро-Уїлка		Середні нормативні показники
	$\bar{X} \pm \sigma$	W	p	
Довжина тіла, см	143,4±0,84	0,96	0,123	145,5 ± 5,0
Маса тіла, кг	32,1±0,72	0,92	0,008	40,2 ± 4,3
Обхват грудної клітки, см	70,4±0,84	0,93	0,020	69,0 ± 3,1

Як свідчать наведені дані, антропометричні показники дівчат 10–12 років, які займаються поул спортом, перебувають у межах вікових нормативів фізичного розвитку [4].

Аналіз довжини тіла засвідчив, що середній показник у досліджуваній групі становить 143,4±0,84 см, що дещо нижче за середньовікові нормативні значення (145,5±5,0 см), проте перебуває в межах вікової варіабельності. Значення критерію Шапіро–Уїлка (W=0,96; p=0,123) свідчить про відсутність статистично значущого відхилення від нормального розподілу, що дозволяє вважати вибірку однорідною за цим показником.

Середній показник маси тіла становив 32,1±0,72 кг, що є нижчим порівняно із середньовіковими нормативами (40,2±4,3 кг). Отримані результати можуть свідчити про більш низьку середню масу тіла у спортсменок даної спеціалізації, що потенційно пов'язано з особливостями спортивного відбору та специфікою рухової діяльності у поул спорті. Разом із тим за критерієм Шапіро–Уїлка (W=0,92; p=0,008) встановлено статистично значуще відхилення розподілу від нормального, що вказує на певну неоднорідність групи за масою тіла.

Обхват грудної клітки у досліджуваних становив 70,4±0,84 см і практично відповідає нормативним значенням (69,0±3,1 см). Показник W = 0,93 (p=0,020) свідчить про статистично значуще відхилення від нормального розподілу, що може бути зумовлено індивідуальними особливостями соматичного розвитку спортсменок.

Висновки. Антропометричні показники дівчат-поулденсерів 10–12 років загалом перебувають у межах вікової норми, однак характеризуються зниженою масою тіла порівняно із середньостатистичними значеннями. Виявлені особливості можуть розглядатися як морфофункціональні передумови для виконання технічних елементів у поул спорті, де співвідношення маси тіла та силових можливостей відіграє важливу роль.

Список використаної літератури.

1. Гейтенко В. В., Пристинський, В. М., Зайцев, В. О. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Навчально-методичний посібник. Слов'янськ: вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 171 с.

2. Кожевникова А. С. Морфофункціональні особливості юних спортсменок. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15* :

Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. № 4. С. 22–27.

3. Онищенко Л. В. Методика антропометричного контролю у спортивній підготовці. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014. № 3. С. 13–17.

4. Про затвердження Критеріїв оцінки фізичного розвитку дітей шкільного віку. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1694-13#Text> (дата звернення 17.13.2026)

5. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика у 2 кн. Кн. Теоретичні основи спортивного відбору: Підручник. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2009. 672 с.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ

Альберт Лисенко, ст. викладач, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Олена Горбенко, к.пед.н., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. Сучасні спортивні танці належать до ациклічних, складно-координаційних видів спорту, де технічна майстерність формується на основі цілісної взаємодії фізичної та технічної підготовки. Для юних спортсменів віком 10-11 років на етапі попередньої базової підготовки особливо важливим є закладання фундаменту майбутньої майстерності через розвиток базових рухових здібностей. Саме фізична підготовка – загальна і спеціальна – створює умови для ефективного опанування технічних дій європейської програми, таких як Topline, Drive Step, Pointing Step, маятниковий і метрономний свінг.

Дослідження ролі фізичної підготовки як основи формування технічної майстерності юних спортсменів у спортивних танцях є актуальним завданням сучасної педагогіки спорту. Воно дозволяє обґрунтувати методичні підходи до навчально-тренувального процесу, спрямовані на інтеграцію фізичних і технічних компонентів підготовки, що забезпечує ефективний розвиток юних спортсменів спортивних танців та їхню конкурентоспроможність у майбутньому.

Мета дослідження: визначити особливості спортивної підготовки та проаналізувати роль фізичної підготовки як основи удосконалення технічної майстерності спортсменів спортивних танців віком 10-11 років на етапі попередньої базової підготовки (рівень складності «Е» клас).

Матеріал і методи дослідження. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з проблеми спортивної та фізичної підготовки у спортивних танцях; систематизація знань щодо розвитку силових і координаційних здібностей як чинників технічної майстерності; вивчення та порівняння техніки виконання базових рухів європейської програми (Topline, Drive Step, Pointing Step, маятниковий і метрономний свінг).

Результати дослідження та їх обговорення. Спортивна підготовка у спортивних танцях є багатокомпонентним процесом, що включає фізичну, технічну, тактичну, психологічну та теоретичну складові. Її мета полягає у формуванні цілісної майстерності спортсмена, де кожен елемент взаємодіє з іншими. Особливість спортивних танців полягає у поєднанні високих вимог до фізичних якостей із художньою виразністю руху. Технічна підготовка не може бути ефективною без відповідного рівня фізичної підготовки, яка забезпечує стабільність, контроль і динаміку рухів.

Одним із проблемних питань фізичної підготовки у спортивних танцях є необхідність розвитку функціональних можливостей спортсменів відповідно до

закономірностей протікання термінових і довгострокових адаптаційних реакцій організму. Для розвитку потужності та ємності енергозабезпечення, силових можливостей і витривалості необхідне застосування засобів загальної фізичної підготовки та режимів роботи, що враховують як загальні, так і індивідуальні параметри навантажень. До таких засобів належать кросова підготовка, робота на силових тренажерах і ергометрах, вправи з власною вагою, спортивні ігри тощо. Вони дозволяють швидко та ефективно розвивати фізичні якості та рухові здібності, підвищувати потужність і ємність системи енергозабезпечення спортсменів. Це розглядається як руховий і функціональний потенціал, що є умовою спеціальної інтенсифікації тренувального процесу [2].

На відміну від циклічних видів спорту, спортивні танці характеризуються різноманітністю рухових структур, постійною зміною ритму та напрямку руху, а також високими вимогами до узгодженості дій партнерів. У цьому контексті фізична підготовка стає ключовим чинником, що дозволяє спортсменам ефективно засвоювати технічні дії та досягати високої майстерності. Відповідно, технічна підготовка повинна враховувати специфіку європейської та/або латиноамериканської програми.

Визначення змісту специфіки техніки виконання танців європейської програми ґрунтується на аналізі, систематизації та класифікації особливостей рухових дій у різних частинах тіла (таблиця 1).

Еволюція спортивних танців призвела до різкої зміни в динаміці, кількості руху і загальному візуальному ефекту кожного танцю. Найбільші зміни відбулися в прагненні сучасних спортсменів спортивних танців більше використовувати верхню частину тіла, а не стопи і ноги. Дії тіла мають вирішальне значення, оскільки вони дозволяють не тільки створювати більш об'ємні і сильні лінії, але також збільшують цілісність пари і створюють ефект легкості в русі.

У дослідженні виділено два рівні специфіки техніки європейської програми (див. рис. 1) [3].

«Дії тіла» – це все ті дії, що зачіпають верхню частину тіла. Є три основні дії тіла: обертання (скручування), хитання (свінг) і розтягнення [1].

Таблиця 1

Етапи виявлення специфіки техніки європейської програми танців

Етап	Зміст етапу	Науково-методичне значення
1	Вивчення літературних джерел	Аналіз науково-методичних праць, дисертацій та навчальних матеріалів, що стосуються технічної та фізичної підготовки у спортивних танцях.
2	Аналіз і систематизація технічних дій у танцювальному спорті	Узагальнення та класифікація рухових елементів, які формують основу техніки виконання танців.
3	Визначення специфічних технічних дій у танцях європейської програми	Окреслення характерних особливостей рухів, що відрізняють європейську програму від інших напрямів спортивних танців.
4	Виділення специфіки технічних дій першого та другого рівнів	Розмежування загальних характеристик рухових дій (перший рівень) та їхніх індивідуальних проявів у кожному окремому танці європейської програми (другий рівень).

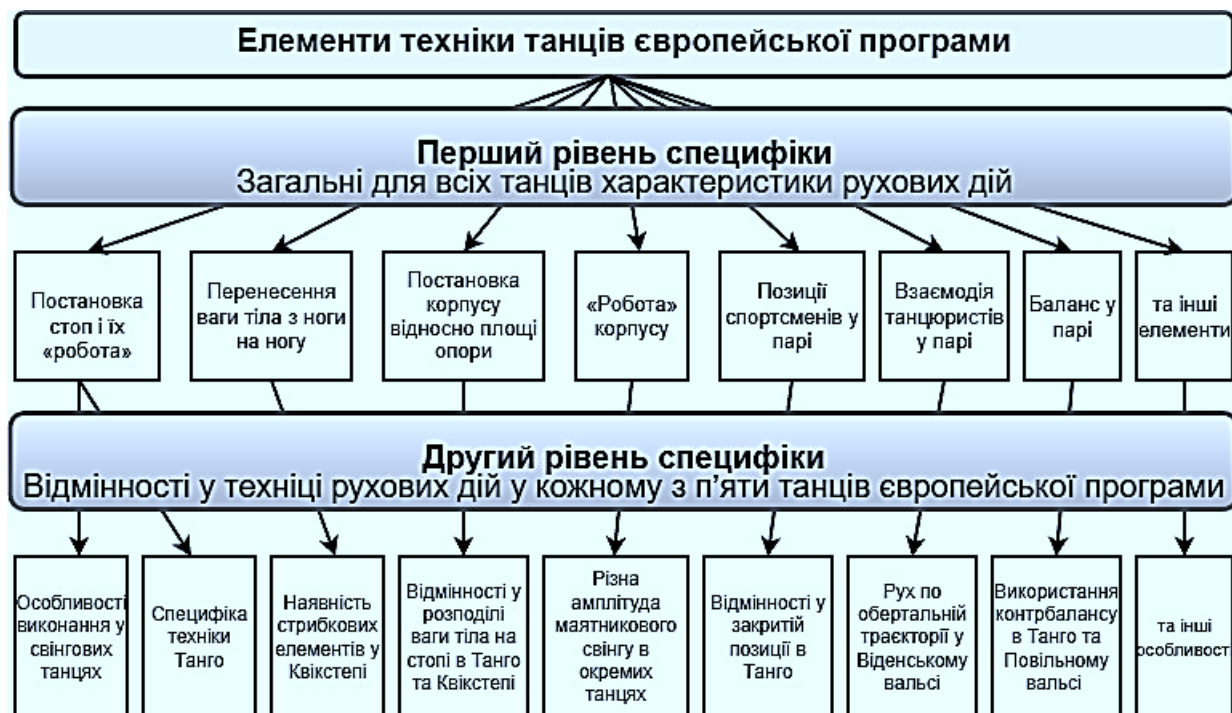


Рис. 1. Зміст рівнів специфіки в елементах техніки танців європейської програми

Техніка завжди слідує за творчим талантом збалансованого, ритмічного виконавця, тому з розвитком постави та рамки рук, у поєднанні з бажанням бути більш потужним, ми бачимо, як техніка розвивається у багатьох різних напрямках [4]. Технічна підготовка визначається як процес формування правильних рухових навичок, що відповідають вимогам виду спорту.

Висновки. Технічна підготовка у спортивних танцях неможлива без належного фізичного підґрунтя. Сила забезпечує утримання позиції та стабільність рухів, координація – узгодженість дій партнерів і плавність виконання. Взаємозв'язок фізичної та технічної підготовки проявляється у тому, що фізичні якості не лише створюють умови для засвоєння техніки, але й активно удосконалюються у процесі виконання технічних дій.

Список використаної літератури.

1. Лисенко А.О., Горбенко О.В. *Спортивні танці (європейська програма)*: навч. посіб., Харків : ФОП Бровін О.В., 2020. 344 с.

2. Хом'яченко О., Соронович І. Теоретико-методичне обґрунтування конверсії функціональної підготовленості спортсменів у спортивних танцях. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 2. С. 37–43. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.2.37-43>

3. Daniel Chuban. Exercise Complexes for Improving the Technique of Standard Ballroom Dances Considering the Specificity of Motor Actions. *Physical Culture and Health*. 2023. № 2(86). С. 233-239.

4. Geoffrey Hearn. *A Technique Advanced Standard Ballroom Figures: Waltz, Tango, Slow Foxtrot, Quickstep. Developments Teaching Hints*. London : Geoffrey & Diana Hearn, 2010. 240 p.

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БЕЙСБОЛІСТІВ ЗАСОБАМИ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ

Тетяна Маленюк, к.фіз.вих., доцент
Наталія Собко, к.фіз. вих., доцент

*Центральноукраїнський державний університет імені В. Винниченка,
Кропивницький, Україна*

Вступ. Бейсбол – ігровий атлетичний вид спорту, що вимагає від гравця поєднання високого рівня розвитку вибухової сили, витривалості, швидкісних і координаційних здібностей [2]. Силові тренування необхідні для бейсболістів різного ігрового амплуа, це слід враховувати у процесі фізичної підготовки. Наприклад, для пітчерів важливим є удосконалення вибухової сили м'язів верхнього плечового поясу та швидкісно-силової витривалості, для кетчерів – вибухової сили м'язів ніг та швидкісних здібностей тощо [3; 4]. У підготовку спортсменів активно впроваджуються фітнес-програми силового спрямування, що сприяють розвитку силових здібностей, зміцненню опорно-рухового апарату, зниженню імовірності травм. Цей чинник спонукав нас до вивчення питання впровадження засобів силового фітнесу у підготовку бейсболістів.

Мета дослідження: покращити показники спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих бейсболістів за допомогою впровадження у тренувальний процес фітнес-програми силового спрямування.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проведено на базі КЗ ОСДЮСШОР-2 м. Кропивницького. У дослідженні брали участь два майстра спорту України з бейсболу, які входять до складу команди «ЦНТУ-ОСДЮСШОР-Горн». Бейсболіст Г-ка О. тренувався сім разів на тиждень (чотири тренування з бейсболу чергувалися з трьома тренуваннями з силового фітнесу). Гравець К-в Б. відвідував лише чотири тренування з бейсболу. Обидва спортсмени мають п'ятнадцятирічний досвід спортивної підготовки і входять до складу національної збірної команди України з бейсболу.

У ході дослідження були використані такі методи: аналіз та узагальнення даних наукової, навчально-методичної літератури та інтернет-ресурсів; інструментальні методи дослідження (прилад HitTrax); педагогічний експеримент; математична обробка результатів дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Розроблено індивідуальну фітнес-програму силового фітнесу для бейсболіста Г-ки О. Програма складається з трьох циклів тривалістю вісім тижнів кожний. Перший цикл тривалістю з листопада по грудень, другий цикл – з січня по лютий, третій цикл – з березня по квітень. У тижневому мікроциклі заплановано три тренування: перше тренування включало силове навантаження на м'язи ніг та верхній плечовий пояс, друге – на м'язи грудей та трицепси, третє – на м'язи спини та біцепси. Підбрали компоненти навантаження: тривалість вправи (кількість повторів), тривалість роботи (кількість підходів), величина обтяження (кг), враховуючи рівень фізичної підготовленості бейсболіста Г-ки

О. Розроблену програму силового фітнесу впроваджено у тренувальний процес бейсболіста у фітнес-клубі «Драйв» (м. Кропивницький).

У зимовий період у тренувальному процесі команда «ЦНТУ-ОСДЮСШОР-Горн» використовує прилад HitTrax з метою удосконалення спеціальної фізичної і технічної підготовленості гравців [1]. Даний прилад фіксує показники, що дають змогу оцінити удари бейсболістів, а саме: основні показники, аналіз діаграм, глибина контакту, ударна зона. У ході дослідження ми проаналізували наступні показники:

- 1) середня швидкість вильоту м'яча,
- 2) найбільша відстань, на яку летить м'яч після відбивання.

Аналіз динаміки показників середньої швидкості вильоту м'яча у двох бейсболістів упродовж педагогічного експерименту (тривалістю шість місяців) показав, що загальна тенденція до покращення показників спостерігається тільки у Г-ки О, який додатково виконував фітнес-програму силового спрямування (табл. 1).

Таблиця 1

Показники середньої швидкості вильоту м'яча у бейсболістів

ШБ	Показники середньої швидкості вильоту м'яча, миль/год.			Приріст показників, %		
	листопад	січень	березень	1	2	3
Г-ка О.	90,0	77,5	91,0	-13,89	14,84	1,11
К-ков Б.	79,6	71,7	74,3	-9,92	3,63	-6,66

Примітка: 1 – приріст показників з листопада по січень, 2 – приріст показників з січня по березень, 3 – приріст показників з листопада по березень.

На початку експерименту показник середньої швидкості вильоту м'яча у бейсболіста Г-ки О. був вищий, ніж у К-ва Б. У січні у обох гравців даний показник знизився. Ми вважаємо, що це обумовлено завершенням змагального і початком перехідного періоду. Адже, у цей період зменшується відсоток спеціально-підготовчих, змагальних вправ, відсутня ігрова практика на бейсбольному полі, зменшується величина тренувального навантаження тощо. Спортсмени відновлюють працездатність після великих тренувальних і змагальних навантажень. З лютого місяця починається підготовчий період, що дає можливість гравцям поступово набувати спортивну форму. Так як у березні-квітні починаються тренувальний процес на бейсбольному полі.

Отже, з листопада по березень місяць показник середньої швидкості вильоту м'яча у Г-ки О. підвищився на 1,11 %, а у К-ва Б. – зменшився на 6,66 %. Результати дослідження підтверджують позитивний вплив засобів силового фітнесу на показник середньої швидкості вильоту м'яча.

Крім того, ми проаналізували ще один показник приладу HitTrax – найбільша відстань, на яку летить м'яч після відбивання (табл. 2). Даний показник залежить від технічних параметрів – кут і висота вильоту м'яча, а також від фізичних параметрів – швидкість вильоту та сила удару по м'ячу. На початку експерименту даний показник був вищим у Г-ки О. – 108,6 м. У січні спостерігаємо зменшення даного показника у Г-ки О. на 17,12 %, а у К-ва Б – на 11,66 %. У березні виявлено підвищення показника найбільшої відстані, на яку

летить м'яч, у обох гравців. Упродовж експерименту з листопада по грудень місяць у Г-ки О. даний показник підвищився на 11,15 %, а у К-ва Б. – на 8,71 %. Тобто більший відсоток підвищення даного показника спостерігаємо у Г-ки О., що також свідчить про ефективність впровадження фітнес-програми силового спрямування у тренувальний процес кваліфікованих бейсболістів.

Таблиця 2

Показники найбільшої відстані, на яку летить м'яч після відбивання

ПІБ	Показники найбільшої відстані, на яку летить м'яч після відбивання, м			Приріст показників, %		
	листопад	січень	березень	1	2	3
Г-ка О.	108,5	90,0	120,6	-17,12	34,00	11,15
К-в Б.	81,5	72,0	88,6	-11,66	23,05	8,71

Примітка: 1 – приріст показників з листопада по січень, 2 – приріст показників з січня по березень, 3 – приріст показників з листопада по березень.

Висновки. Розроблено індивідуальну фітнес-програму силового спрямування, що впроваджена у тренувальний процес кваліфікованого бейсболіста. Виявлено більш виражену динаміку підвищення показників середньої швидкості вильоту м'яча і найбільшої відстані, на яку летить м'яч після відбивання у бейсболіста, який додатково виконував фітнес-програму. Підвищення показників спеціальної фізичної підготовленості свідчать про ефективність впровадження у тренувальний процес кваліфікованих бейсболістів засобів силового фітнесу.

Список використаної літератури.

1. Маленюк Т. В., Галушка О. І. Використання технічного приладу HitTrax у тренувальному процесі кваліфікованих бейсболістів. *Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту*: матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. семінару з міжнародною участю, 10 квітня 2025 р. та III Всеукр. студ. наук.-практ. семінару з міжнародною участю, 11 квітня 2025 р. Кропивницький : Видавець Лисенко В. Ф., 2025. С. 54-56. URL: https://cusu.edu.ua/images/physical/kaf_ter_metod_fv/naukova_diyaln_zbirnuk_2025.pdf (дата звернення: 01.03.2026).

2. Маленюк Т. В., Галушка О. І. Становлення та розвиток бейсболу на Кіровоградщині. *Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації* : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф., 13 березня, 2025 р. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2025. С. 133-136. ISBN 978-617-529-491-8.

3. Krause M. The importance of strength training for baseball players by Matthew Krause: website. URL: <https://pbsccs.org/the-importance-of-strength-training-for-baseball-players/> (Matthew <https://pbsccs.org/author/mkrause/>) (last accessed: 11.02.2025).

4. Tristan the most important muscles for playing baseball: website. URL: <https://shopyogastrong.com/blogs/yoga-strong-blog/important-muscles-for-playing-baseball> (last accessed: 17.02.2025).

ПІДТРИМКА ШКІЛЬНОГО СПОРТУ В КРИЗОВИХ УМОВАХ: ДОСВІД ФУТБОЛЬНОЇ БЛАГОДІЙНОЇ ІНІЦІАТИВИ В УКРАЇНІ

Ірина Матвійчук

*БТ «Шахтар Соціал»,
Київ, Україна*

Вступ. Розвиток дитячого спорту в Україні потребує не лише матеріально-технічної підтримки, а й соціальних механізмів мотивації дітей у залученні до тренувального процесу. Ініціатива «Football Schools Revival» покликана допомогти футбольним школам, секціям та закладам загальної середньої освіти по всій Україні, включаючи деокуповані регіони та підтримати безперервність тренувального процесу шляхом забезпечення дітей якісним інвентарем для занять футболом.

Необхідність розгляду цієї тематики виникла у результаті реалізації проєкту з надання футбольного інвентарю БТ «Шахтар Соціал» у партнерстві з UEFA Foundation for Children.

Футбол, як командний вид спорту, має додаткову соціальну цінність: заохочує до співпраці, розвитку комунікативних навичок та інтеграцію дітей у різні соціальні групи. Заняття з дитячого футболу в позаурочний час створює сприятливі умови для відновлення після розумових навантажень і перевантажень, можливості для міжособового спілкування школярів, налагодження співпраці педагогів з батьками тощо [1].

У цьому контексті роль організацій, що надають інвентар та іншу підтримку для розвитку шкільного спорту є критично важливою. Таким чином, дослідження ефективності ініціативи з надання футбольного інвентарю є актуальним та дозволяє оцінити результативність соціальних спортивних програм у кризових регіонах, виявляє ключові фактори підвищення мотивації та участі дітей, а також слугує практичним керівництвом для подальшого розвитку дитячого футболу та масштабування подібних ініціатив

Українська науковиця Світлана Криштанович відзначає, що ціннісно-рольовий аспект у командній грі з футболу є одним з найважливіших чинників, що визначає не лише ефективність взаємодії гравців, але й соціальне, моральне та виховне значення гри в цілому [2]. У нашому дослідженні рольовий вплив футбольного клубу «Шахтар» розглядався як ключовий мотиваційний чинник, що мав вплив на залученість дітей до тренувального процесу.

Метою нашого дослідження є аналіз ефективності благодійної ініціативи з надання футбольного інвентарю для підтримки шкільного спорту та забезпечення можливостей для занять футболом дітей, зокрема внутрішньо переміщених, шляхом аналізу впливу проєкту на організацію тренувального процесу, збільшення кількості учасників тренувальних груп, зростання мотивації учасників у обраних школах.

Матеріал і методи дослідження: анкетування, аналіз досвіду з метою виявлення можливостей розвитку проєктів. Дослідження було здійснено на базі

шкіл, які отримали футбольний інвентар у рамках реалізації проєкту «Football Schools Revival», що реалізувався БТ «Шахтар Соціал» у партнерстві з UEFA Foundation for Children. Програма мала на меті забезпечити дітей, зокрема внутрішньо переміщених та тих, хто постраждав від військового конфлікту, доступом до регулярних тренувань з футболу.

На початковому етапі дослідження, нами була розроблена анкета для респондентів-представників шкіл, що отримали інвентар. Анкета містить 14 запитань поліваріантного, шкального та відкритого типу. Метою анкетування було визначення ефективності наданої спортивним школам та секціям підтримки за такими критеріями: регулярність використання інвентарю, зміна кількості дітей у секціях, покращення якості тренувального процесу, підвищення рівня мотивації дітей. Кількість респондентів складає 17 осіб – кожен з них представник окремої школи, що отримала пакет інвентарю.

Результати дослідження та їх обговорення.

Матеріальна база та ефективність тренувань.

До проєкту більшість шкіл мали критичний дефіцит м'ячів, воріт та манішок, що безпосередньо обмежувало регулярність і якість тренувань.

Надання базового інвентарю призвело до зростання одночасної залученості дітей та зменшення простоїв – це демонструє прямий причинний зв'язок між наявністю обладнання та функціональністю тренувальної системи.

Зростання участі та гендерна інклюзія.

59% шкіл зафіксували збільшення учасників від 7 до 40 дітей. У двох групах половина нових учасників – дівчата, що свідчить про позитивний вплив проєкту на гендерну інклюзію. Причина: доступність і достатня кількість обладнання знижує бар'єри для участі нових учасників та робить тренування більш привабливими.

Мотиваційний ефект бренду футбольного клубу.

Респонденти підкреслюють, що діти були більш залучені, знаючи про підтримку відомого клубу. Це демонструє, що символічна підтримка діє як психосоціальний стимул – підвищує інтерес, активність та емоційну відданість тренуванням. Як зазначає один із учасників опитування: «Діти масово кинулись у футбол, знаючи, що такий відомий ФК знає та підтримує нас. Команди дівчат почали грати на всеукраїнських шкільних лігах. Інтерес також дав масовість та прогрес. Почалось будівництво стадіону» (респондент, [тренер, с. Воєводське, Миколаївська обл.]).

Стійкість та організаційний ефект.

Високі оцінки покращення якості тренувань (76% – 5/5) і рекомендації масштабувати проєкт свідчать, що надана підтримка ефективна не лише тимчасово, а може мати стійкий ефект, якщо доповнити її розвитком тренерського складу та інфраструктури.

Висновки. Результати дослідження показали, що надання футбольного інвентарю у школах значно підвищило якість тренувань, одночасну залученість дітей та регулярність їх участі. Зростання чисельності учасників, включно з відчутним збільшенням кількості дівчаток у групах, свідчить про підвищену соціальну доступність та інклюзивність програм.

Аналіз відповідей респондентів підтвердив, що символічна підтримка відомого футбольного клубу виступає важливим мотиваційним чинником, підвищуючи інтерес, активність та емоційну залученість дітей до тренувального процесу. Це свідчить про те, що поєднання матеріальної та символічної підтримки створює системний ефект на розвиток дитячого спорту.

Дані також демонструють, що базове обладнання, зокрема м'ячі та ворота, є фундаментальним ресурсом для відновлення функціональних можливостей шкільних футбольних секцій. Таким чином, поєднання матеріальної та символічної підтримки формує системний розвиток дитячого футболу, забезпечує підвищення ефективності тренувань та сприяє стійкому залученню дітей до спорту у кризових регіонах України.

Список використаної літератури.

1. Кузенко О. Вплив спортивно-оздоровчої діяльності з елементами футболу на стан здоров'я учнів початкової школи. *Освітні обрії*. 2026. Т. 61, № 2. С. 110–112. URL: <https://doi.org/10.15330/obrii.61.2.110-112> (дата звернення: 13.03.2026).

2. Криштанович С., Куртяк Б. Психологічна взаємодія в командній грі футболу: ціннісно-рольовий аспект. *Інновації в освіті*. 2025. № 1(1). — С. 19-29. URL: <https://sci-journal.com.ua/edu-innovations/article/view/8/9> (дата звернення: 15.03.2026).

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК «NIZA GERI» ТА «KIN GERI» У ХЛОПЦІВ КАРАТИСТІВ 8 РОКІВ

Світлана Марченко, д. фіз. вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Вступ. Сучасні наукові погляди на роль і значення технічної підготовки у спортивних єдиноборствах свідчать про зростаючий інтерес до створення безпечного та мотивуючого середовища для дітей і дорослих, які здобувають спортивні знання та оволодівають навичками ударної техніки [4, 5].

Дослідники наголошують на важливості залучення дітей шкільного віку до занять бойовими мистецтвами, що сприяє їх фізичному, інтелектуальному та духовному розвитку [6], формуванню здорового способу життя, розвитку рухових умінь та соціальних навичок [1].

Особливу увагу привертає карате, яке нині є одним із найпоширеніших видів єдиноборств у світі [3]. Його історичний розвиток від самозахисту без зброї до сучасної олімпійської дисципліни засвідчує багатогранність цього бойового мистецтва, що поєднує фізичну, психічну та культурну складові [1].

У процесі початкової підготовки в кіокушинкай карате окремі тренери не приділяють належної уваги засвоєнню технічних прийомів, які класифікуються як відносно прості для виконання. Зокрема, мова йдеться про удари ногами «Niza geri chudan» та «Kin geri» [3]. «Kin geri» – це стандартний удар ногою для самооборони. Він використовується як швидкий удар ногою в область паху, але також може бути спрямований на внутрішню поверхню стегон.

Проведення технічної дії «Kin geri» у процесі проведення змагальних поєдинків заборонено але вона, як і удар коліном, є базовою та підвідною для оволодіння більш складними техніками ударів ногами «Mae Geri Chusoku»), «Mawashi Geri Haisoku», Uchi Haisoku Geri на рівнях «Gedan» (нижній), «Chudan» (середній) і «Jodan» (верхній) [2].

На підставі проведених досліджень і на основі використання методу алгоритмічних розпоряджень ученими розроблено й апробовано науково обґрунтовані програми навчання техніки удару коліном уперед «Niza geri chudan» і удару ногою вперед підйомом стопи «Kin geri», які враховують модельні характеристики навантаження під час виконання розроблених вправ у шести навчальних серіях [3]. Кожна серія вносить свій вклад у цілісну структуру процесу навчання даним ударам. Розробки авторів дозволили підвищити ефективність навчально-тренувального процесу спортсменів 8 років.

Актуальність дослідження обумовлена недостатньо обґрунтованою методикою початкового навчання технічним діям 8-річних дітей. Це викликає необхідність дослідження особливостей навчання техніки ударів коліном уперед «Niza geri chudan» та підйомом стопи «Kin geri» у кіокушинкай карате в рамках програмованого навчання з використанням методу суворо регламентованої вправи.

Мета дослідження: визначити особливості навчання хлопців 8 років техніки ударів коліном уперед «Hiza geri chudan» та підйомом стопи «Kin geri» у кіокушинкай карате.

Матеріали і методи. У дослідженні взяли участь 32 хлопці 8 років. Для вирішення поставлених завдань були використані методи дослідження: вивчення та аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, хронометраж навчальних завдань, педагогічний експеримент, методи математичної статистики, методи математичного планування експерименту. У процесі навчання використовувався метод алгоритмічних розпоряджень.

Результати дослідження та їх обговорення. Значення координатів центроїдів для двох груп свідчать про суттєві розбіжності у навчанні техніки удару коліном уперед «Hiza geri chudan» та удару підйомом стопи «Kin geri» у хлопців 8 років. Діти статистично достовірно краще засвоїли рухові завдання 2-5 серій навчальних завдань удару «Hiza geri chudan» ($p < 0,05$).

У результаті експериментальної перевірки ефективності навчальних програм і підтвердження особливостей впливу різних режимів на результат навчання окремим вправам у 6 серіях завдань у ході засвоєння технік «Hiza geri chudan» та «Kin geri» отримали координати центроїдів для восьми груп. Аналіз групових центроїдів, які класифікують результати навчання ударів указує, що найбільш універсальним в процесі навчання як серіям завдань, так і техніки виконання ударів «Hiza geri chudan» та «Kin geri» є четвертий режим виконання фізичних вправ (групи 4, 8) – кількість підходів 4, інтервал відпочинку 120с.

Розроблені нами моделі підтверджують той факт, що діти молодшого шкільного віку демонструють відмінності у рівнях формування рухових навичок через різні тренувальні режими, що безпосередньо впливає на якість виконання техніки ударів [3].

Аналіз отриманих балів у процесі засвоєння вправ за серіями завдань програм навчання техніки ударів «Hiza geri chudan» і «Kin geri» характеризує різний ступінь компетентності дітей. За технічною складністю удар «Kin geri» вимагає більшої узгодженості рухів та контролю рівноваги, тоді як «Hiza geri chudan» характеризується відносною простотою виконання, але потребує точності та швидкості. Це свідчить про необхідність диференційованого підходу до навчання, коли тренер має враховувати специфіку кожного прийому. Виявлені закономірності уточнюють і розширюють існуючі уявлення щодо процесу формування рухових навичок у дітей [7].

Результати проведеного нами дослідження можуть бути використані в процесі планування режимів виконання фізичних вправ при формуванні у дітей 8-ми років навичок ударної техніки в карате. Отримана інформація дозволить підвищити ефективність керування навантаженням, збільшити рухову активність дітей та сприятиме зменшенню ризиків отримання травм. Може бути використана тренерами для оптимізації планів роботи спортивних секцій та складання індивідуальних програм навчання юних каратистів.

Висновки. Створені дискримінантні моделі, які класифікують юних спортсменів 8 років у одну із чотирьох визначених груп з відповідним навантаженням (A1B1; A2B1; A1B2; A2B2) на основі успішності навчання.

Хлопці 8 років мають більш високі показники володіння технікою удару «Hiza geri chudan». Найбільш суттєва різниця у якості виконання навчальних завдань спостерігається також і між режимами виконання вправ.

Аналіз групових центроїдів указує, що в процесі засвоєння техніки ударів «Hiza geri chudan» та «Kin geri» хлопців 8 років універсальним і узагальненим є четвертий режим виконання фізичних вправ: 4 підходи з інтервалами відпочинку 120 с.

Список використаної літератури.

1. Clark A. A statistical analysis of the kata scoring system in sport karate. *Ido Mov Cult J Martial Arts Anthropol.* 2022. Vol. 22, № 4. pp. 33-40.

2. Marchenko, S., Ivashchenko, O., Jagiello, W., Iermakov, S., Khudolii, O., & Yermakova, T. Discriminant analysis: Features of training 10-year-old boys in the technique of kicks in kyokushin karate. *Archives of Budo*, 2022. No. 18, pp. 1-11. <https://archbudo.com/view/abstract/id/15092>

3. Marchenko, S., Khudolii, O., Ivashchenko, O., & Musliumova, S. Didactics: Peculiarities of planning and managing the process of teaching the Mae hiza geri chudan technique in 8-year-old boys. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 2023. Vol. 27, No. 2. pp. 92-98. <https://doi.org/10.15391/snsv.2023-2.005>

4. Piepiora, P. A., Čaplová, P., & Cynarski, W. J. A thing about karate in physical culture. *Frontiers in sports and active living*, 2024. No. 6, 1430186. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1430186>

5. Pinto-Escalona, T., Gobbi, E., Valenzuela, P. L., Bennett, S. J., Aschieri, P., Martin-Loeches, M., Paoli, A., Martinez-de-Quel, O. Effects of a school-based karate intervention on academic achievement, psychosocial functioning, and physical fitness: A multi-country cluster randomized controlled trial. *Journal of sport and health science*, 2024. Vol. 13, No. 1. pp. 90-98. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2021.10.006>

6. Rutkowski, T., Chwałczyńska, A. The Impact of Karate and Yoga on Children's Physical Fitness: A 10-Week Intervention Study. *Applied Sciences*, 2025. Vol. 15, No 1. pp. 435. <https://doi.org/10.3390/app15010435>

7. Wąsik, J., Mosler, D., Ortenburger, D., Góra, T., Podstawski, R. Differences in Velocities of Crucial Body Segments while Executing Roundhouse Kicks for Both Sides. *Journal of human kinetics*, 2023. No. 86. pp. 97-105. <https://doi.org/10.5114/jhk/159451>

SELF-BRANDING У ЦИФРОВУ ЕПОХУ (ЦИФРОВА РЕПУТАЦІЯ): НОВА ПАРАДИГМА ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

Наталія Мошенська

*Харківський фаховий коледж спорту
Харків, Україна*

Вступ. Стрімкий розвиток, науки, техніки і технологій сучасного суспільства об'єктивно впливає на всі сфери людської життєдіяльності. Глобальна цифровізація сьогодення – це нова реальність, відповідно якої функціонують усі соціальні інституції, у тому числі й професійна спортивна освіта. Питання цифрової репутації, персональний self-branding стають важливим компонентом підготовки спортсменів спорту вищих досягнень, детермінуючи не тільки їхній комерційний потенціал, а й впливаючи на психологічний стан та кар'єрні можливості. В епоху цифри особистий бренд спортсмена, як публічної особистості, опосередкований, у тому числі, його активністю у медіапросторі, що вимагає стратегічного управління. Таким чином, цифрова репутація стає невід'ємною частиною репутації в реальному житті.

Мета дослідження: визначити роль цифрового іміджу в структурі неспеціальної підготовки атлетів, теоретично обґрунтувати та розкрити зміст цифрової репутації як цілісного чинника, що впливає на ефективність системи підготовки та професійну реалізацію фахівців спорту вищих досягнень у сучасному digital-суспільстві.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз медіаджерел, публікацій у провідних спортивних медіа, документальної бази етичних кодексів міжнародних спортивних федерацій щодо поведінки в соцмережах, контент-аналіз офіційних профілів спортсменів високої кваліфікації у соціальних мережах, публічних виступів (висловлювань) професійних спортсменів, кількісний та якісний аналіз публікацій спортсменів (частота постів, характерність коментарів, відповідність спортивному режиму).

Результати дослідження та їх обговорення. Цифрова репутація людини (онлайн-репутація) – це уявлення про особу, сформоване на основі інформації, доступної про неї в медіапросторі. Це своєрідний цифровий портрет або «слід», який складається з усього, що людина оприлюднює у будь-який спосіб сама, а також того, що про неї пишуть, публікують чи коментують інші користувачі. Цифрова репутація є результатом тривалої активності, яку важко повністю видалити, і вона може суттєво впливати на реальне життя, у тому числі й на професійну самореалізацію.

Цифрова репутація у сучасному спорті вищих досягнень – це не тільки про кількість підписників та частоту згадування у соціалмедіа. Це суттєвий стратегічний актив, що впливає на ментальну сферу спортсмена, фінансову

складову кар'єри (спонсорські контракти) та навіть на суддівство чи професійні перспективи постспортивної активності.

Нерідко цифровий слід спортсмена провокує скандальні сенсації у медіапросторі через необмірковані, емоційні дописи у соціальних мережах, висловлювання під час інтерв'ю, коментування публічних подій тощо. Під цифровим слідом спортсмена розуміємо всю сукупність інформації, яку він свідомо чи несвідомо залишає в медіапросторі. Це не тільки публікації, а також результати змагань, пошукові запити, цифрові паспорти тощо [1]. Отже, в системі підготовки фахівців спорту вищих досягнень важливо формувати у здобувачів і здобувачек освіти ґрунтовне розуміння важливості навичок медіаграмотності, нетикету (культури цифрової поведінки), які впливатимуть на їх self-branding у цифрову епоху.

Цифровий слід не має строку давності, тому навіть за умов зміни обставин, думок і переконань спортсмена у часі, будь-який оприлюднений контент залишається потенційним інструментом впливу на його публічний статус, кар'єру та комерційну привабливість.

Корисним є досвід Громадської організації «Український інститут медіа та комунікації» в рамках проєкту «Захист персональної цифрової ідентичності», який підтримується американською організацією ABA ROLI: з українськими експертами проведено серію обговорень ризиків, що виникають у цифровому світі й з якими може зіштовхнутися кожна людина [2]. Основна увага акцентується на захисті цифрової ідентичності, репутації в інтернеті, правовим аспектам конфіденційності та загрозам, з якими стикаються користувачі соціальних мереж і месенджерів.

Навчання спортсменів управлінню своєю цифровою репутацією покращує їхню когнітивну стійкість та допомагає долати ментальні виклики [3]. Аналізуючи вищевикладене, можна зазначити наступні аспекти впливу цифрової репутації в системі підготовки спортсменів спорту вищих досягнень:

1. Ментальне здоров'я та психологічна стійкість. Тут треба зауважити, в першу чергу, на ризиках кібербулінгу, медійної ізоляції, а також ефекту FOMO (який Вікіпедія трактує як синдром втрачених можливостей, нав'язливе побоювання пропустити контент або активність у медіапросторі) [4]. Все це може провокувати додаткові стресові стани у спортсменів, впливати на погіршення пам'яті, здатність концентруватися та інше, що, безсумнівно, є критичним для тренувального процесу;

2. Менеджмент професійного успіху. Репутаційний аудит цифрового минулого – стандартна практика багатьох спортивних клубів та брендів;

3. Формування та керування цифровою репутацією. Підтримка цифрової репутації має бути контрольованим процесом. Забезпечення стабільного репутаційного статусу передбачає здійснення регулярного медіамоніторингу та впровадження заходів щодо нейтралізації репутаційних ризиків (робота з негативними відгуками та згадуваннями). Регулярний аналіз публічної активності та вчасне реагування на критичні відгуки є обов'язковими складовими стратегії репутаційного менеджменту;

4. Інформаційна гігієна. Адекватний, збалансований та виправданий розподіл часу між віртуальним простором і фізичними тренуваннями є запорукою досягнення високих показників ефективності.

Підводячи підсумки, необхідно також зауважити, що сучасні алгоритми індексації та методи архівації даних (цифрові знімки екрана, кешування, сервіси на кшталт Wayback Machine) нівелюють можливість повного видалення контенту з глобальної мережі. Динаміка етичних норм та інститут «культури скасування» (cancel culture) призводять до ретроспективного аналізу контенту, що провокує репутаційні ризики для професійних спортсменів, незалежно від стану їхньої актуальної публічної стратегії.

Як стратегії мінімізації та нівелювання ризиків спотворення цифрової репутації спортсменів вбачається доцільним впровадження превентивних заходів. Серед них можна виокремити наступні вектори діяльності:

- проведення комплексного репутаційного аудиту (Digital Footprint Audit) шляхом систематичного моніторингу контенту, у тому числі й архівного, та визначення потенційно конфліктних (небезпечних) зон, які не відповідають сучасним етичним стандартам;

- формування пролонгованої стратегії цифрової публічності, яка базується на професійних спортивних досягненнях та соціально значущій активності (волонтерство, соціальне підприємництво, благодійність, освітня та культурна діяльність, національно-патріотична амбасада тощо);

- застосування практики використання суворох фільтрів контенту спортсменів перед його оприлюдненням;

- використання правових інструментів кризового менеджменту для захисту цифрової репутації, видалення з медіапростору застарілої та/або недостовірної інформації з пошукових індексів, оформлення офіційних роз'яснень та/або позиційних заяв щодо суперечливих питань;

- організація співпраці зі спеціалістами з комунікацій, у тому числі з фахівцями, які спеціалізуються на медіаправі, що створить оптимальні умови для превентивної оцінки ризиків при підписанні комерційних угод, опосередкованих репутаційним чинником.

Висновки. В реаліях сучасного цифрового світу, навіть бездоганна поведінка офлайн не гарантує абсолютний захист від цифрової репутаційної дестабілізації. Системна робота над своєю цифровою репутацією має бути невід'ємним компонентом професійної підготовки сучасного професійного спортсмена, адже превентивна робота з цифровою репутацією є значно ефективнішою за реактивний антикризовий менеджмент.

Список використаної літератури.

1. Іваницький Н.Б. Цифровий паспорт спортсмена, як інноваційний процес розвитку національних федерацій. URL: <https://nvlvet.com.ua/index.php/conferences/article/view/5127> (дата звернення: 09.03.2026).

2. Кравченко Анастасія. Цифрова ідентичність людини. Як її захистити?
URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3316842-cifrova-identichnist-ludini-ak-ii-zahistiti.html> (дата звернення: 09.03.2026).
3. Севастьянова Тетяна. Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я.
URL: <https://holdyou.net/news/sotsialnykh-merezh> (дата звернення: 09.03.2026).
4. Синдром втрачених можливостей: Вікіпедія: [веб-сайт]. URL: <https://uk.wikipedia.org> (дата звернення: 09.03.2026).

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ МТВ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

Даніїл Наріжний, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Вікторія Горіна, ст. викладач

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. Сучасний етап розвитку велосипедного спорту характеризується стійкою тенденцією до зростання популярності його екстремальних дисциплін, зокрема маунтинбайку (МТВ), що зумовлено підвищенням інтересом до видів діяльності, які поєднують високий рівень фізичної активності, технічної складності та емоційної насиченості. МТВ як різновид велосипедного спорту вирізняється значною варіативністю умов змагальної діяльності, що зумовлює підвищені вимоги до рівня розвитку витривалості, швидко-силових якостей, координаційних здібностей, а також психоемоційної стійкості спортсменів [1].

У науково-методичному аспекті МТВ розглядається як ефективний засіб комплексного вдосконалення фізичної підготовленості, функціональних можливостей організму та спеціалізованих рухових навичок, що забезпечують адаптацію до змінних і часто екстремальних умов змагальної діяльності.

До 2022 року в Україні спостерігалася позитивна динаміка розвитку велосипедного спорту, що проявлялася в удосконаленні спортивної інфраструктури, розширенні мережі спеціалізованих трас, а також реалізації державних і регіональних програм, спрямованих на популяризацію рухової активності та екологічно орієнтованих видів спорту. Однак в умовах військових дій відбулося суттєве порушення функціонування системи спортивної підготовки, що супроводжувалося частковою або повною втратою матеріально-технічної бази, обмеженням доступу до тренувальних об'єктів та зростанням рівня психоемоційного напруження серед спортсменів.

Зазначені фактори зумовлюють необхідність наукового обґрунтування адаптаційних підходів до організації тренувального процесу спортсменів МТВ з урахуванням сучасних соціально-економічних і психофізіологічних умов, що визначає актуальність даного дослідження.

Мета дослідження: визначити специфіку підготовки спортсменів МТВ в умовах сучасних викликів та обґрунтувати ефективні напрями її оптимізації.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні використано методи теоретичного аналізу та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічного спостереження та елементи порівняльного аналізу. Емпіричну базу становили результати спостереження за тренувальним процесом 12 спортсменів МТВ 14-18 років протягом 12 тижнів. Оцінювалися показники аеробної витривалості, функціонального стану серцево-судинної системи (ЧСС), а також рівень ситуативної тривожності.

Результати дослідження та їх обговорення. Встановлено, що підготовка спортсменів МТВ є поліструктурною системою, яка інтегрує фізичну, техніко-

тактичну та психологічну складові. Ефективність тренувального процесу детермінується рівнем матеріально-технічного забезпечення, адекватністю тренувальних навантажень та індивідуально-типологічними особливостями спортсменів.

Аналіз емпіричних даних засвідчив, що в умовах обмеженого доступу до спеціалізованої інфраструктури відбувається зменшення обсягу специфічних навантажень, що призводить до зниження показників витривалості на 15-20%. Водночас адаптація тренувальних програм із використанням альтернативних засобів дозволяє мінімізувати негативний вплив зазначених факторів [2].

Оптимізація тренувального процесу передбачала раціональне періодизоване планування навантажень із переважанням аеробної спрямованості (ЧСС 140-160 уд/хв, тривалість 60-90 хв), застосування інтервального методу (4-6 повторень по 3-5 хв при ЧСС 170-180 уд/хв), використання функціонального тренінгу та неспецифічних засобів (біг, велотренажери), розвиток силової витривалості шляхом виконання циклічних та інтервальних вправ по пересіченій місцевості, а також цілеспрямовану технічну підготовку (відпрацювання координаційно складних елементів) [3].

Особливого значення набуває психологічна підготовка, яка виступає системоутворюючим компонентом в умовах підвищеного стресового навантаження [4]. Встановлено, що у спортсменів віком 16-18 років спостерігається підвищений рівень тривожності та агресивності, що знижує ефективність засвоєння рухових навичок. У віковій групі 10-15 років домінують емоційна лабільність і схильність до ризикованої поведінки [5].

З метою психоемоційної стабілізації доцільним є використання дихальних вправ і методів психорегуляції, аутогенного тренування, ігрових і командних форм діяльності, а також елементів медитативних практик.

Застосування зазначених засобів сприяє зниженню рівня тривожності на 10-15% та підвищенню ефективності навчання технічним діям [2].

Важливим чинником є особистість тренера, який виконує функцію соціально-психологічного регулятора та моделі для наслідування. Його професійна компетентність визначає ефективність поєднання фізичної та психологічної підготовки спортсменів.

Висновки. Підготовка велосипедистів МТВ в умовах сучасних викликів характеризується необхідністю адаптації до обмежених ресурсів та підвищеного психоемоційного напруження. Встановлено, що ефективність тренувального процесу забезпечується за рахунок комплексного підходу, який передбачає поєднання фізичної, технічної та психологічної підготовки.

Обґрунтовано доцільність використання адаптивних тренувальних програм, альтернативних засобів підготовки та методів психорегуляції. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та експериментальній перевірці диференційованих програм підготовки спортсменів МТВ з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей.

Список використаної літератури.

1. Горіна В. В. Дослідження причин травматизму та аналіз ефективних методів профілактики травматизму у МТВ. *Проблеми та перспективні напрями*

розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики: збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої міжнародному дню спорту на благо миру та розвитку (електронне видання), 4 квітня 2025 року. Харків: ХДАФК, 2025. С. 11–14.

2. Горіна В.В., Горіна Є.І. Психологічні засоби відновлення юних велосипедистів у спортивному тренуванні. *Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики: збірник тез [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2024. С. 39–42.*

3. Пруднікова М.С. Дослідження системи киснезабезпечення велосипедисток 17–19 років в предзмагальному мезоциклі. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту. Збірка наукових праць. Випуск 1, 21 квітня 2017р. С. 71–75.*
URL: https://journals.uran.ua/cvs_konf/issue/view/5942.

4. Пруднікова М. С., Горіна В. В. Аналіз стресу і тривожності кваліфікованих велосипедистів-гонщиків. *The 1st International scientific and practical conference “Scientific research: modern challenges and future prospects” (August 26–28, 2024) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2024. P. 177–182 (344 p).* URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2024/08/SCIENTIFIC-RESEARCH-MODERN-CHALLENGES-AND-FUTURE-PROSPECTS-26-28.08.24.pdf>.

5. Пруднікова М. С., Мулик К. В., Горіна В. В., Курило О. О. Дослідження мотивації спортсменів 14–15 років в велосипедному спорті. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Випуск 6(193). С. 111–115, (201с.).* URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/2692>.

ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНОЇ ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Віктор Павленко, к.пед.н., доцент
Олена Насонкіна, ст. викладач
Тетяна Шутєєва, ст. викладач

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. Рівний доступ до рухової активності осіб з порушенням здоров'я або суттєвими функціональними обмеженнями передбачає система адаптивного фізичного виховання в контексті сучасної вітчизняної теорії та методики фізичної культури. Останнім часом наукова спільнота спрямовує теоретичні та практичні розробки спеціальних програм в основі яких покладена сутність методик і форм занять, які адаптовані до індивідуальних особливостей людини. Заняття з адаптивної фізичної культури охоплюють не лише фізичний компонент, а й сприяють формуванню мотивації до активного способу життя, розвитку навичок самостійності та поліпшенню психосоціальної адаптації [1].

Тому дослідження теоретичних засад, завдань, принципів і практичних форм реалізації адаптивного фізичного виховання є важливим кроком до вдосконалення системи фізичного виховання в умовах інклюзивного суспільства, орієнтованого на рівність можливостей і підвищення якості життя для людей з обмеженими можливостями.

Фізична активність в контексті запровадження системних занять адаптивного фізичного виховання повинна бути адаптована до конкретних потреб людини та спрямована на підтримку стабільності, досягнутої у людей з хронічними захворюваннями та/або інвалідністю.

Таким чином, це фізична активність, спрямована на поліпшення та підтримання здібностей уразливих груп населення, таких як люди з обмеженими можливостями.

Більшість учених на сьогоднішній день Мулико В.В., Ашанін В.С., Мулик К.В., Маріонда І.І., Мордвінцев вважають, що адаптивне фізичне виховання спрямоване на підтримку здоров'я, розвиток фізичних здібностей людини, водночас – це отримання психофізичного розвантаження, великий спектр емоційних переживань, активний відпочинок, повнота спілкування з людьми, самодіяльна творчість. Але без належного інтересу до здійснення діяльності, без усвідомленого мотиву до заняття неможливий процес адаптивної фізичної культури і як результат – оптимальний фізичний стан [4].

Вивчаючи та узагальнюючи останні, публікації сучасних авторів можна констатувати, що багато провідних науковців вивчали адаптивне фізичне виховання для людей з ослабленим здоров'ям [3].

Мета дослідження: виявити найбільш поширені проблеми адаптації людей з відхиленнями розумового розвитку до умов життя.

Матеріал і методи дослідження. Досліджувались теоретичні основи аспектів фізичного виховання людей з різними стійкими порушеннями життєзабезпечувальних функцій організму, узагальнення існуючої науково-методичної літератури та джерел інформації мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Термін адаптивне фізичне виховання позначає міждисциплінарну область, яка включає, окрім іншого, фізичне виховання, спорт, танці та творчі мистецтва, харчування, медицину та реабілітацію (IFAPA, 2004), де вона передбачає програми фізичних вправ.

На думку засновників IFAPA (Міжнародної федерації адаптованої фізичної активності), адаптована фізична активність – це рух та види спорту, які приділяють особливу увагу інтересам та здібностям людей з фізичними обмеженнями, таких як особи з інвалідністю, хворі чи люди похилого віку [5].

Адаптована фізична активність (АФА) є серією програм фізичних вправ, спеціально розроблених для людей, що знаходяться в стабілізованій фазі хронічних патологій, таких як нейродегенеративні або серцево-судинні захворювання [6].

Аналіз та адаптація рухових завдань сприяють впровадженню моделей навчання, що забезпечують інклюзивний спортивний досвід для всіх учнів. Спорт, інтегрований у навчально-виховний процес, фактично має інклюзивні цілі відповідно до адаптованого методологічного підходу, тобто доступного і персоналізованого. Досліджуючи освітні цілі рухової та спортивної діяльності, необхідно зосередившись на концепції як адаптованої фізичної активності так і інтегрованої спортивної діяльності [7].

Концепція адаптованої фізичної активності будується на регулярній, систематичній фізичній активності. Дітям з обмеженими можливостями вона допомагає наступним чином:

- розвиток рухових навичок та функціональних умінь – покращення координації, рівноваги та сили;
- регулювання емоцій та зниження стресу – допомагає справлятися з фрустрацією та рівнем енергії;
- розвиток соціальних навичок та взаємодії з однолітками сприяє зміцненню дружби та соціальної інтеграції;
- впевненість та незалежність – підвищують самооцінку;
- участь у житті спільноти сприяє почуттю приналежності.

Дітям не обов'язково бути «хорошими спортсменами», аби отримати користь. Їм потрібні можливості рухатися так, як це відповідає їхнім здібностям. Коли фізична активність правильно адаптована, діти з більшою ймовірністю братимуть участь, проявлятимуть наполегливість та отримуватимуть задоволення від руху [2].

Систематичні заняття адаптивною фізичною культурою, участь у змаганнях не тільки підвищують адаптацію осіб з інвалідністю до умов життя, які змінилися, розширюють їх функціональні можливості, допомагають оздоровленню організму, але й сприяють виробленню координації в діяльності опорно-рухового апарату, кардіореспіраторної системи, систем травлення і системи виділення, сприятливо діють на психіку осіб з інвалідністю,

мобілізують їх волю на боротьбу з хворобою, повертають людям відчуття соціальної повноцінності.

Наукові дослідження, проведені серед різних груп населення з обмеженими можливостями, показують, що участь у спорті та фізичній активності призводить до покращення фізичного здоров'я та самопочуття.

Було також доведено, що спорт та фізична активність покращують фізичну форму та загальний настрій у психіатричних пацієнтів із депресивними та тривожними розладами. Крім того, спорт та фізична активність пов'язані з підвищенням впевненості в собі, соціальної обізнаності та самооцінки та можуть сприяти розширенню прав та можливостей людей з інвалідністю.

Висновки. Участь у фізичній активності та організованих спортивних заходах сприймається учасниками як позитивне явище з кількох причин, пов'язаних із фізичним здоров'ям. Важливість навчання та освоєння нових навичок, є однією з цих причин, а соціальна взаємодія стає додатковою перевагою.

Список використаної літератури.

1. Антіпова Ж. І., Кучеренко Г. В. Адаптивне фізичне виховання як соціалізація людей з обмеженими можливостями. *Європейські орієнтири розвитку України: науково-практичний вимір в умовах воєнних викликів : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф.* Одеса : Фенікс, 2024. С. 961-963.

2. Базильчук О., Чопик Т. Сучасні підходи до розвитку адаптивного спорту та фізичного виховання в Україні: концепція гібридної моделі. *Physical culture and sport: scientific perspective.* 2025. №. 3. С. 7-16.

3. Гарнусова В. В., Ракітіна Т. І., Оргеєва С. В. Адаптивне фізичне виховання для людей з ослабленим здоров'ям. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XVI Міжнародної науково-методичної конференції.* Київ: Національний авіаційний університет. 2021. С. 53-58.

4. Маріонда І. І., Мордвінцев Г. О. Роль адаптивного фізичного виховання в системі педагогічної освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи.* Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2023. Вип. 90. С. 90–93.

5. Петрухнов О., Громко Є. Адаптивне фізичне виховання: сутність, принципи, завдання та перспективи розвитку. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення.* Харків, 2025. С. 177-185.

6. Miatto E., Maulini C. Verso un'educazione fisica inclusiva: uno studio qualitativo sulle pratiche didattiche e le sfide nelle scuole italiane. *Lifelong Lifewide Learning.* 2024. Т. 21. №. 44. С. 299-311.

7. Pascali G. et al. Pratica sportiva adattata e processo educativo. *Formazione & insegnamento.* 2024. Т. 22. №. S1. С. 94-104.

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ОРГАНІЗМ ТХЕКВОНДИСТІВ

Ігор Пашков, к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. Проблеми впливу фізичних навантажень на організм спортсменів в умовах спортивної діяльності відносяться до числа найбільш актуальних наукових напрямів в системі сучасної системи підготовки тхеквондистів різної кваліфікації. Відсутність достатніх знань у цій області є серйозною перешкодою на шляху підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки що впливає, на проблеми раціонального дозування фізичних навантажень. Стан серцево-судинної системи є одним з найважливіших показників впливу фізичних навантажень на організм спортсмена. Реакція організму на фізичні навантаження різна і залежить від рівня підготовленості спортсмена, етапу підготовки, віку, статі та ін. Інтенсивні навантаження впливають на всі фізіологічні процеси які відбуваються в організмі спортсмена. Під час нераціонального дозування фізичних навантажень нерідко виникає стан перетренованості або навіть дезадаптації, який часто супроводжується пригніченим психічним станом, поганим самопочуттям, небажанням займатися і т.п., що нівелює весь процес підготовки спортсмена до змагань. Індивідуальні прояви термінових адаптаційних реакцій, які лежать в основі адаптації організму до фізичних навантажень, визначають можливості досягнення найвищих спортивних результатів. Ці уявлення і закономірності дають підстави для оцінки ступеня адаптації організму тхеквондистів та оптимізації навчально-тренувального процесу [3, 5].

Мета дослідження: на основі бібліометричного аналізу визначити вплив фізичних навантажень на організм тхеквондистів.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження використовувалися такі методи: аналіз і узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, інформації в мережі Internet; педагогічне спостереження; узагальнення практичного досвіду провідних тренерів.

Результати дослідження та їх обговорення. Визначення адекватності фізичних навантажень з виявленням оптимального та критичного пульсу дає можливість більш оперативно керувати фізичними навантаженнями. Система контролю та дозування фізичних навантажень дає змогу проводити навчально-тренувальні заняття на оптимальних можливостях серцево-судинної системи з раціональним чергуванні різних видів навантажень і тим самим впливати на процес підвищення фізичної працездатності, розвитку фізичних якостей та зниження маси тіла [6].

Під час фізичних навантажень відбуваються зміни в організмі, що мають важливе значення для визначення оптимальних режимів тренувань та корекції фізичної активності з урахуванням індивідуальних особливостей здоров'я і фізичної підготовленості людини. Важливим аспектом є зміни в енергетичному

обміні в процесі виконання фізичних вправ. Фізичні навантаження викликають суттєві зміни в метаболічних процесах організму. Відзначається зниження рівня глюкози у крові при тривалих навантаженнях і підвищення її споживання м'язовими клітинами, що пов'язано зі збільшенням чутливості до інсуліну; відбувається активація гормонів стресу, таких як адреналін і кортизол, що забезпечують мобілізацію енергетичних ресурсів; спостерігається підвищення секреції гормону росту, який відіграє важливу роль у регенерації м'язової тканини, та зниження рівня інсуліну, що сприяє ефективнішому використанню жирних кислот як джерела енергії. Інтенсивність і тривалість вправ визначають рівень залучення різних енергетичних систем, що дозволяє адаптувати організм до різних умов навантажень. Для підтримки здоров'я та підвищення фізичної працездатності рекомендовано враховувати індивідуальні особливості організму, такі як вік, рівень фізичної підготовленості та наявність хронічних захворювань. Оптимізація тренувального процесу має передбачати поєднання аеробних та анаеробних вправ із поступовим збільшенням інтенсивності [2].

Величина і спрямованість навантажень визначаються особливостями застосування і порядком поєднання таких компонентів: тривалістю і характером окремих вправ, інтенсивністю роботи під час їх виконання, тривалістю і характером пауз між окремими повтореннями, кількістю вправ у структурних утвореннях тренувального процесу (окремих заняттях і їх частинах, мікроциклах та ін.). Іноді варіюванням навіть одного із зазначених компонентів можна докорінно змінити спрямованість тренувального навантаження. Наприклад, виконання тренувальної серії типу 10x50 м у плаванні зі швидкістю 95 % максимальної, залежно від тривалості пауз відпочинку, може справляти принципово різний вплив на організм спортсмена. Паузи 10–15 с призводитимуть до кумуляції функціональних зрушень, а паузи 2–3 хв дозволять спортсмену відновити працездатність і усунути зрушення, спричинені попередньою вправою. У першому випадку тренувальні вправи сприяють розвитку спеціальної витривалості, вдосконаленню психічної стійкості до подолання втоми, стійкості техніки до значних зрушень у внутрішньому середовищі організму; у другому – вдосконаленню техніки в стійкому стані організму, підвищенню швидкісних можливостей спортсмена, потужності анаеробних систем енергозабезпечення [1, 3, 5].

Тренувальні навантаження мають прогресивно збільшуватися на різних етапах спортивної діяльності, інакше вони перестануть викликати потрібні зрушення. Це здійснюється за допомогою збільшення обсягу та інтенсивності навантаження, ускладнення завдання тощо. У спортивному тренуванні важливо періодично застосовувати великі за обсягом та значні за інтенсивністю тренування. Індивідуальні прояви термінових адаптаційних реакцій, які лежать в основі адаптації організму до напружених фізичних навантажень, визначають здатності організму і можливості досягнення найвищих результатів. Ці уявлення і закономірності дають підставу для оцінки ступеня адаптації організму тхеквондистів та оптимізації її динаміки [1, 4].

Оцінка навантаження з «внутрішньої» сторони передбачає виявлення реакції організму спортсмена на виконувану роботу. Тут поряд із показниками,

що відображають інформацію про терміновий ефект навантаження, який проявляється в зміні стану функціональних систем безпосередньо під час роботи і відразу після її закінчення, використовують дані про характер і тривалість перебігу періоду відновлення. При цьому зробити висновок про величину навантаження можна за різними показниками, які характеризують ступінь активності функціональних систем, що переважно забезпечують виконання даної роботи. До таких показників належать: час рухової реакції, час виконання одиночного руху, величина і характер зусиль, які розвивають, дані про біоелектричну активність м'язів, ЧСС, частота дихання, легенева вентиляція, серцевий викид, споживання кисню, швидкість накопичення і концентрація лактату в крові та ін. Величина навантаження, крім зазначених показників, може бути охарактеризована тривалістю відновлення працездатності, запасів глікогену, активності окислювальних ферментів, швидкості і рухливості нервових процесів, усунення лактату та ін. [1, 5].

Висновки. Під впливом фізичних навантажень у тхеквондистів спостерігається посилення парасимпатичних впливів на функції автоматизму серця та підвищення ступеня адаптації процесів економізації організму тхеквондистів. Раціональна організація та методика планування тренувального процесу, які сприяють підвищенню специфічної стійкості організму до фізичних навантажень, максимальному функціонуванню можливостей організму та нормальним відновлювальним процесам повинні будуватися на основі стану функціонування вегетативної нервової системи тхеквондистів.

Список використаної літератури.

1. Данищук С. Проблематика науково-методичного обговорення фізичної підготовки спортсменів у таеквон-до ІТФ. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2022. 7, 5 (39). С. 283-290
2. Лаврін Г., Кучер А., Кучер О.. Вплив фізичних навантажень на біохімічні процеси в організмі людини. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2025. С. 192-199.
3. Пашков І.М. Адаптаційні процеси тхеквондистів під впливом великих фізичних навантажень. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2015. 3(58). С. 93-95
4. Пашкова В.І. Особливості підготовки тхеквондистів з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей. *Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини: збірник тез II Всеукраїнської наукової конференції, присвяченої Дню науки в Україні (електронне видання)*. Харків: ХДАФК. 2024. С. 91-93.
5. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. К. Перша друкарня, м. Київ. 2020. 704 с.
6. Martínez-Aranda L.M., Sanz-Matesanz M., Orozco-Durán G., González-Fernández F.T., Rodríguez-García, L. Guadalupe-Grau A. Effects of different rapid weight loss strategies and percentages on performance-related parameters in combat sports: an updated systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023. 20(6). 5158.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ КОНТРОЛЮ У ТХЕКВОНДО ВТФ

Вікторія Пашкова, PhD з фіз. кул-ри і спорту

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. Вдосконалення різних складових системи контролю підготовленості та змагальної діяльності в олімпійських видах спорту, зокрема у тхеквондо ВТФ є невід'ємною частиною сучасної системи підготовки спортсменів високої кваліфікації та запорукою успішного виступу на змаганнях.

В системі підготовки тхеквондистів важливого значення набуває контроль за технічною підготовленістю, зокрема через аналіз того, як специфічні фізичні здібності лімітують або, навпаки, забезпечують варіативність та результативність техніки в умовах змагань.

Реалізація функції контролю на етапі безпосередньої підготовки до змагань ускладнюється тим, що основний акцент зміщується на оцінювання здатності організму ефективно реалізувати накопичений потенціал. У цьому контексті контроль має бути спрямований на визначення реакцій організму на обсяг навантаження, які забезпечують швидку та адекватну відповідь на навантаження. Система контролю тхеквондистів на етапі безпосередньої підготовки до змагання допускає оцінку не лише показників працездатності спортсменів, але й тих сторін реактивних властивостей організму, які лежать в основі формування високого мобілізаційного потенціалу спортсменів у процесі тренувальної і змагальної діяльності [2].

Мета дослідження - дослідити особливості та обґрунтувати систему контролю за рівнем підготовленості тхеквондистів.

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

Результати дослідження та їх обговорення. У спортивних єдиноборствах рівень фізичної підготовленості тхеквондистів для досягнення спортивного результату має велике значення, адже змагальна діяльність пов'язана з тісним та жорстким контактом із суперником, тому контроль тренера-викладача за підготовленістю спортсмена будь-якого рівня кваліфікації має бути невід'ємним складником системи управління навчально-тренувальним процесом, що дозволяє своєчасно корегувати навантаження та забезпечувати пік спортивної форми [4].

У практиці спортивного тренування контроль займає найважливіше місце в системі управління підготовкою спортсменів і є інструментом управління, який дозволяє втілювати зворотні зв'язки між тренером та спортсменом і завдяки цьому підвищувати рівень управління процесом підготовки

спортсменів. У теорії спортивної науки такий контроль є педагогічним і здійснюється тренером-викладачем безпосередньо під час навчально-тренувального процесу або в період змагань [6].

За даними Пшенічнікова П. та Мітової О., 2024, наявність атакуючих та захисних дій, їх поєднань, перехід від нападу до захисту, від захисту до нападу, сила та точність ударів завжди є предметом оперативного, поточного та етапного контролю тренера у тренувальному процесі. Не дивлячись на офіційні критерії нарахування балів під час змагальної діяльності у тхеквондо ВТФ, проблема контролю технічних дій в процесі підготовки потребує наукового обґрунтування засобів та методів контролю, критеріїв оцінювання технічної підготовленості, які б враховували та моделювали специфіку змагальної діяльності спортсменів [5].

Система контролю у єдиноборствах перебуває в супідрядності із цільовими комплексними програмами, що й визначає її організаційні та методичні особливості. Основні із вимог, про які ведеться мова, як зазначають Зеленько М. та Кіхта К., 2025, пов'язуються з використанням тестів, які відповідають завданням тестування, особливостям контингенту тих, хто займається. Вони повинні відрізнятися простотою виміру результатів [3].

Контроль у процесі підготовки тхеквондистів має специфічний характер і суттєво відрізняється як від контролю змагальної діяльності, так і від підходів, притаманних силовим і циклічним видам спорту, де переважає або одноразове виконання техніко-тактичних дій, або багаторазове відтворення однакових рухів. Найближчим за змістом є контроль техніко-тактичної підготовленості у спортивних іграх, який отримав наукове обґрунтування в загальній системі контролю спортсменів командних видів спорту в процесі їх багаторічної підготовки [5].

Фактично вплив тренера обмежується керуванням діями та поведінкою спортсмена-тхеквондиста, він задає тренувальну програму (навантаження) і наполягає на її точному виконанні. Отже, контроль за навчально-тренувальним процесом виконує тренер-викладач за активною участю спортсмена. Різноманітність єдиноборств ускладнює побудову ефективної системи контролю технічної підготовленості спортсменів. Водночас, попри ці труднощі, контрольні та методичні підходи мають бути чітко визначені, структуровані й максимально узгоджені зі специфікою конкретного виду спортивної діяльності [6].

Для вдосконалення техніки тхеквондистів в навчально-тренувальний процес важливо впроваджувати загально-фізичні та спеціально-фізичні вправи, оскільки без гарної фізичної підготовленості спортсмен не зможе виконувати правильно технічні дії [4].

Технічну підготовленість не слід розглядати окремо, адже вона є складовою цілісної системи, у межах якої технічні дії тісно взаємопов'язані з фізичними, психічними та тактичними можливостями спортсмена, а також із конкретними умовами середовища, в якому відбувається виконання спортивної діяльності. Технічна оснащеність у спортивних іграх та єдиноборствах пов'язана як з широтою технічного арсеналу, так і з умінням спортсмена

вибирати й реалізовувати найбільш ефективні рухові дії у варіативних ситуаціях при недостатній інформації та гострому дефіциті часу [5].

Відчуття часу виступає ключовим внутрішнім механізмом регуляції діяльності у спортивних єдиноборствах. Точність суб'єктивного сприйняття заданих часових інтервалів має позитивний зв'язок з ефективністю виступу спортсмена, рівнем його емоційного збудження та специфікою передстартових станів [1].

Оцінюючи стан комплексного контролю у єдиноборствах в цілому, необхідно відзначити головну обставину, суть якої полягає в тому, що досить великий обсяг інформації про особливості й технологію контролю різних сторін підготовленості спортсменів усе ще виглядає ускладненим і трудомістким. Пояснюється такий стан наступним чином: такі знання не є достатньо упорядкованими та систематизованими у відповідності до мети і комплексу завдань різновидів контролю, якими є етапний, поточний й оперативний, а критерії оцінки підготовленості поточної працездатності в умовах змагальної і тренувальної діяльності не наводяться в чіткій відповідності із віковими особливостями [3].

Висновки. За допомогою застосування системи контролю можна відстежити рівень підготовленості тхеквондистів будь-якого рівня кваліфікації, та відкоригувати навчально-тренувальний процес для сприяння вдосконаленню змагальної діяльності, яка є невід'ємною складовою усієї системи багаторічної підготовки спортсменів.

Список використаної літератури.

1. Борисова О., Подрігало О., Подрігало Л. Обґрунтування та аналіз концептуальної моделі прогнозу успішності спортсменів єдиноборств на етапах базової підготовки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. №1. С. 3–8.

2. Донець О. В. Обґрунтування методичного підходу щодо застосування сучасних засобів і методів контролю в спортивних єдиноборствах у період безпосередньої підготовки до змагань. *Актуальні проблеми освіти і науки: досвід та сучасні технології*. 2020. С. 246–248.

3. Зеленько М., Кіхта К. Збалансованість тренувальних навантажень у єдиноборствах. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти*. 2025. С. 171.

4. Пашкова В. (2023). Показники фізичної підготовленості тхеквондистів 15-17 років. *Єдиноборства*. 2023. №3(29). С. 70–80. <https://doi.org/10.15391/ed.2023-3.07>

5. Пшенічніков П., Мітова О. Проблеми контролю техніко-тактичної підготовленості тхеквондистів високої кваліфікації. *Єдиноборства*. 2024. №2(32). С. 81–97. <https://doi.org/10.15391/ed.2024-2.08>

6. Радченко Ю. А. Теоретико-методичні засади контролю та управління в єдиноборствах (на матеріалі рукопашного бою). *Olympicus : науковий журнал*. 2024. № 2. С. 174-183.

ДОСЛІДЖЕННЯ МОРФОЛОГІЧНИХ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ ЮНИХ ВЕЛОСИПЕДИСТОК 14 І 15 РОКІВ

Марина Пруднікова, к.фіз.вих, доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. Розвиток юної спортсменки підкорюється визначеним закономірностям, які знаходять своє відображення в морфологічних і функціональних особливостях та проходять різні вікові періоди морфофункціональної зрілості. Все це базується на гармонійному фізичному розвитку [1, 2, 4]. За даними дослідників характерним для теперішнього часу, як відомо, є «трофологічний синдром», який відповідає дисгармонійному фізичному розвитку та зниженню функціональних резервів, затримкою статевого розвитку у період з 12-15 років [3].

Заняття спортом пред'являють особливу увагу, коли вікова перебудова організму має швидкий зріст кісткової і м'язової тканин, а серцево-судинна і нервова системи вимушені «підлаштовуватися» під нові умови функціонування у 14-15 років. Також у «посиленому» режимі працюють імунна система і залози внутрішньої секреції, особливо статеві. Репродуктивна функція входить у фазу становлення, тому, чим і як буде займатися юна велосипедистка, залежить її пубертатний зріст, тому заняття обраним видом спорту, особливо велосипедним, стає більш актуальним [1, 4].

Мета дослідження: визначити зміни морфологічних і функціональних показників юних велосипедисток 14 і 15 років під впливом специфічних навантажень.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженнях прийняли участь 12 юних велосипедисток 14 і 15 років, з них 4-КМСУ та 8-МСУ. Використовувалися методи дослідження, такі як, теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, медико-біологічні і математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Протягом року занять велосипедним спортом проведені дослідження морфологічних і функціональних показників велосипедисток 14 і 15 років представлені у таблиці 1.

Під впливом специфічних фізичних навантажень достовірно змінилися отримані морфологічні дані у показниках маси тіла на 1,9 кг ($t=7,99$; $p<0,001$) і окружності грудної клітки на 2 см ($t=4,78$; $p<0,001$), також функціональні – діастолічного артеріального тиску на 3,0 мм рт. ст. ($t=2,67$; $p<0,05$), частоти серцевих скорочень на $3,3 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ ($t=4,01$; $p<0,001$), анаеробної метаболічної ємності на 2,4 ум.од. ($t=2,20$; $p<0,05$), аеробної метаболічної ємності 27,2 ум.од. ($t=6,07$; $p<0,001$), максимального споживання кисню на 0,5 л ($t=3,19$; $p<0,01$), життєвій ємності легенів на 104,7 мл ($t=6,38$; $p<0,001$) у велосипедисток 14 і 15 років

Таблиця 1

Морфофункціональні показники велосипедисток 14-15 років (n=12)

№ з/п	Показники	Січень 2025	Січень 2026	Статистична відмінність	
				t	p
1.	Довжина тіла, см	151,5±6,78	154,8±4,38	t _{1,2} =0,41	p>0,05
2.	Маса тіла, кг	48,7±0,23	46,8±0,06	t _{1,2} =7,99	p<0,001
3.	Окружність грудної клітки, см	79,8±0,32	81,8±0,27	t _{1,2} =4,78	p<0,001
4.	Систолічний артеріальний тиск, мм рт. ст.	119,6±1,09	122,3±0,69	t _{1,2} =2,09	p>0,05
5.	Діастолічний артеріальний тиск, мм рт. ст.	69,3±1,04	72,3±0,43	t _{1,2} =2,67	p<0,05
6.	Частота серцевих скорочень у спокої, уд·хв ⁻¹	69,5±0,74	66,2±0,36	t _{1,2} =4,01	p<0,01
7.	Анаеробна метаболічна ємність, ум. од.	57,9±0,89	60,3±0,63	t _{1,2} =2,20	p<0,05
8.	Аеробна метаболічна ємність, ум. од.	195,6±3,37	222,8±2,95	t _{1,2} =6,07	p<0,05
9.	Максимальне споживання кисню, л	4,1±0,14	4,6±0,07	t _{1,2} =3,19	p<0,01
10.	Життєва ємність легенів, мл	1816,7±13,23	1921,4±9,72	t _{1,2} =6,38	p<0,001

Висновки. Таким чином, проведенні дослідження юних велосипедисток 14 і 15 років показали, що рівень функціонального стану підвищився (p<0,05-001), при цьому довжина тіла зросла, а маса тіла знизилась (p<0,001) протягом року занять велоспортом за програмою КДЮСШ (велосипедний спорт маунтинбайк).

Список використаної літератури.

1. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К. : Перша друкарня, 2020. 704 с.

2. Пруднікова М. С. Побудова тренувального процесу юних велосипедисток 12-15 років в період становлення СБЦ: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих: 24.00.01. Харків : ХДАФК, 2011. 24 с.

3. Пруднікова М. С., Мулик К. В. Дослідження спеціальної фізичної підготовленості юніорок 17-19 років. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. 36. Наукових праць. Київ: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2023. Випуск №11(171) 23. С. 152 – 156.

4. Пруднікова М. С., Шерстюк М. Г. Аналіз тренувальних планів юніорок у велоспорті. *Scientific Collection «InterConf»*, (138): with the Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference «Science: Development and Factors its Influence» (December 26-28, 2022; Amsterdam, Netherlands) by the SPC «InterConf». Ark Reprints, 2022. 436 – 437 p.

ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ЗІ СПОРТИВНОГО ГІРСЬКОГО ТУРИЗМУ

Риженко Дар'я, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. Розглядаючи практику змагань зі спортивного гірського туризму та спираючись на проведений аналіз суддівської документації, що фіксує результати змагань, визначено, що саме технічна підготовка спортсменів має найбільший вплив на успішність виступу спортсменів на дистанціях, що відображається не тільки у отриманні штрафних балів, а й у забезпеченні необхідного рівня безпеки виконання технічних прийомів [2, 4].

На сучасному етапі розвитку спортивного гірського туризму як виду спорту проблематика даного питання є актуальною темою та потребує насамперед наукового аналізу, розробки ефективних підходів та їх експериментальної перевірки.

Мета дослідження: експериментальне обґрунтування ефективності практичного застосування розробленої авторської програми підготовки спортсменів, які займаються спортивним гірським туризмом, у період навчання у закладах вищої освіти.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилось з 2022 по 2026 роки на базі легкоатлетичного манежу НАУ«ХАІ».

В дослідженні брали участь 4 спортсмени, які закінчили повний цикл підготовки за запропонованою програмою підготовки. Під час проведення дослідження фіксувалися результати виступів команд на різних змаганнях. Одночасно з цим фіксувалися результати виконання спортсменами комплексу контрольних вправ, спрямованих на оцінку ефективності розробленої програми підготовки.

Для реалізації поставленої мети використовувався теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, аналіз документальних джерел, що фіксують результати виступів спортсменів на дистанціях змагань, педагогічне спостереження та педагогічний експеримент.

Результати дослідження та їх обговорення. Розробка навчально-тренувальної програми здійснювалася з урахуванням освітнього процесу студентів, що виражається у синхронізації календарного плану підготовки спортсменів із календарним планом навчального процесу закладу вищої освіти.

В основі запропонованої навчально-тренувальної програми лежить принцип акцентованої підготовки спортсменів за найбільш значущими факторами, при збереженні необхідного рівня інтегральної підготовки за рештою факторів підготовки. При проведенні дослідження в якості фактора з акцентованою підготовкою виступає технічна підготовка спортсмена.

Проведені контрольні дослідження показали стійке перевищення зростання рівня технічної підготовки спортсмена щодо зростання рівня фізичної підготовки протягом усього навчально-тренувального процесу.

За результатами першого року підготовки приріст показників технічної підготовленості становив 34,71 %, тоді як рівень фізичної підготовленості зріс на 18,75 %. Упродовж другого року зазначені показники склали 15,95 % і 7,49 % відповідно. За підсумками третього року підготовки зафіксовано подальше зростання: 8,3 % для технічної та 5,42 % для фізичної підготовленості.

Загальна ефективність практичного застосування запропонованої програми підготовки оцінювалася на основі результатів виступів спортсменів на дистанціях змагань III, IV, V і VI класів, на змаганнях рівня Кубок України та Чемпіонат України. Результати виступів спортсменів, які пройшли підготовку за запропонованою програмою, підтверджують доцільність, зручність та високу ефективність застосування запропонованої програми підготовки.

Висновки. Розроблена навчально-тренувальна програма підготовки підтвердила високу ефективність свого практичного застосування.

Використання методологічного підходу, застосованого в програмі, забезпечує успішне вивчення значного обсягу необхідного матеріалу в короткі терміни з необхідним рівнем теоретичних знань і практичних навичок застосування всього арсеналу технічних дій, необхідних для виступу спортсмена та команди.

Список використаної літератури.

1. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм. Навчальний посібник. Тернопіль : Богдан, 2008. 304 с.

2. Григорович А., Риженко Д. Питання забезпечення безпеки при проведенні змагань зі спортивного туризму. *Olympicus*. 2024. Вип. 4. С. 10-16. <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-4.2>

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

4. Риженко Д. Ю., Скалій Т. В. Визначення шляхів підвищення ефективності підготовки спортсменів для виступу на дистанції рятувальні технічні прийоми у гірському туризмі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. № 16. С. 99–106. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-16\(35\)-99-106](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-16(35)-99-106)

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ВІРТУАЛЬНОЇ ТА ДОПОВНЕНОЇ РЕАЛЬНОСТІ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ

Владислав Рожков к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. Упродовж останніх років спостерігається активне застосування інноваційних технологій в спорті. Розробка програмного забезпечення, засобів моніторингу функціональних станів спортсменів дозволило покращити якість підготовки спортсменів [1].

Можливість планування та проведення тренувань з залученням технологій віртуальної та доповненої реальності дозволить покращити якість підготовки спортсменів до змагань, що сприятиме зростанню змагальних результатів. Відтак, питання щодо особливостей застосування засобів віртуальної та доповненої реальності у тренувальному процесі є актуальним.

Мета дослідження: вивчити особливості застосування засобів віртуальної та доповненої реальності у підготовці спортсменів.

Матеріал і методи дослідження: проведено аналітичний збір інформаційних матеріалів, використовувався метод аналізу та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Залучення технологій віртуальної та доповненої реальності дозволяє спортсменам відпрацьовувати тактичні схеми мінімізуючи тривалі фізичні навантаження та ризики ушкоджень, відновлюватися після ментальних та емоційних травм [2].

З метою удосконалення технічної підготовленості спортсменів в ігрових видах спорту застосовують системи альтернативної реальності Hawk-Eye. Дана система дозволяє будувати 3D-моделі гри, що сприяє вдосконаленню технічної підготовленості спортсменів [1].

З метою тренування футболістів застосовують футбольний симулятор SoccerBot360. Симулятор за рахунок 360 градусної проекції дозволяє ефективно удосконалювати технічну підготовку гравця, відпрацьовувати елементи тактики моделюючи різноманітні ігрові ситуації. Високошвидкісні камери та сенсори фіксують швидкість удару, точність пасу та передають усю інформацію тренеру.

Система віртуальної реальності Sense Arena створює віртуальне середовище, тренуючись у якому спортсмени відточують швидкість реакції, розвивають когнітивні вміння, покращують тактичне мислення.

Система віртуальної реальності Advanced VR Bicycle дозволяє моделювати сценарії велогонок, відпрацьовувати тактичну майстерність.

Окрім удосконалення техніко-тактичної майстерності підготовки спортсменів до змагань сучасні системи віртуальної та доповненої реальності дозволяють підвищувати ефективність профілактики спортивного травматизму [1, 3, 4].

Компанія SyncThink створила шолом віртуальної реальності, який симулює відчуття, які виникають після струсу мозку, що дозволяє спортсменам розпізнавати симптоми струсу головного мозку. Програма наочно демонструє деякі симптоми, навчає нормам безпеки та прийомам взаємодопомоги у випадках, якщо спортсмен отримав травму [4].

Компанія VR Beyond Sports створює специфічні тренувальні режими для відновлення травмованих спортсменів, що дозволяє покращити реабілітацію спортсмена та якомога швидше відновити його після травм [3].

Висновки. Технології віртуальної та доповненої реальності на сьогоднішній час застосовуються по трьом напрямках: удосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів, попередження травматизму, реабілітація спортсменів після травм.

Список використаної літератури.

1. Лапіна Ю., Чайло М. Про інноваційні технології у сучасному спорті. *Інноваційні і цифрові технології у процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання* : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Суми, 5 жовтня 2022 р). Суми, 2022. С. 29–31.

2. Рожков В. О. Застосування інноваційних технологій у сучасному спорті. *Фізичне виховання та спорт в закладах освіти: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції* (Харків 27 квітня 2023 р.). Харків, 2023 С. 168-169

3. Kuleva M. Exploring the Integration of Virtual Reality in Physical Education: A Comprehensive Review. *Environment. Technology. Resources: Proceedings of the 15th International Scientific and Practical Conference* (Rezekne 22 June 2024 yr.). Rezekne, 2024. P.197-201

4. Schwab S., Memmert D. *Sports Technology*. Berlin: Springer Spektrum, 2024. 297 p.

ПРІОРИТЕТНІ ОРІЄНТИРИ ОЛІМПІЙСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Романова Вікторія, к. фіз. вих., доцент

*Приватний вищий навчальний заклад «Міжнародний економіко-гуманітарний
університет імені академіка Степана Дем'янчука
Рівне, Україна*

Вступ. Система вищої освіти України перебуває у процесі модернізації, що передбачає підготовку не лише висококваліфікованих фахівців галузі, а й особистостей із розвиненими морально-етичними якостями. У цьому контексті особливого значення набуває інтеграція олімпійських цінностей в освітній процес закладів вищої школи. Олімпізм розглядається як гуманістична концепція, що поєднує ідеали гармонійного розвитку, патріотизму та міжнародного співробітництва.

Проблематика олімпійської освіти досліджувалася багатьма українськими науковцями. Зокрема, М.М. Булатова, Л.О. Радченко, В.М. Єрмолова, які висвітлили концептуальні засади та дидактичні підходи [1; 3; 6]. Акцентує увагу на гармонійному розвитку особистості в контексті патріотичного виховання через інтеграцію олімпійських цінностей Я.П. Галан [2]. Освітні ініціативи, спрямовані на формування олімпійських принципів у студентської молоді, досліджують Л.Л. Харченко-Баранецька та К.С. Кострікова [4]. Роль олімпійської освіти у вихованні підростаючого покоління та її значення для суспільного розвитку визначає Я.С. Щербашин [5].

Олімпійські цінності стають важливим інструментом виховання відповідальності, національної свідомості та готовності до активної участі у суспільному житті. Саме тому їх інтеграція в освітній та виховний процес учнівської молоді розглядається як пріоритетний напрям розвитку сучасної освіти.

Мета дослідження: визначення пріоритетних орієнтирів олімпійських цінностей у вихованні учнівської молоді та їх впливу на формування національної ідентичності, морально-етичних установок, патріотичної свідомості та соціальної відповідальності.

Матеріали і методи. У дослідженні використано аналіз наукових джерел з проблеми олімпійської освіти. Застосовано порівняльно-історичний метод, метод систематизації та контент-аналізу для визначення пріоритетних орієнтирів олімпійських цінностей у вихованні учнівської молоді.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений аналіз показав, що процес упровадження олімпійських цінностей щодо їх формування в учнівської молоді має комплексний і системний характер. Він базується на тісній взаємодії державних інституцій та Національного олімпійського комітету, що забезпечує узгодженість освітніх і виховних заходів.

Встановлено, що ключову роль у методичному та науковому супроводі цього процесу відіграє Олімпійська академія України, яка координує діяльність

університетських осередків і сприяє поширенню гуманістичних ідеалів олімпізму серед учнівської молоді.

Досвід Національного університету фізичного виховання і спорту України підтверджує ефективність комплексного підходу: поєднання навчальних курсів, наукових конференцій та музейної педагогіки, що створює сприятливе середовище для формування ціннісних орієнтирів студентів.

Регіональні заклади вищої освіти також демонструють вагомий внесок у цей процес. Зокрема, у Чернівецькому національному університеті олімпійська освіта інтегрується у патріотичне виховання через проведення «Олімпійських уроків», а у Львівському державному університеті фізичної культури поєднуються українські традиції фізичного виховання з міжнародними стандартами олімпізму.

Впровадження олімпійських цінностей у вищій школі сприяє розвитку морально-етичних компетентностей поряд із професійними, формує відповідальність, національну свідомість та готовність студентської молоді до активної участі у суспільному житті. Обговорення цих результатів є важливим у контексті модернізації освітньої системи та пошуку нових шляхів виховання гармонійно розвиненої особистості.

Аналіз українського досвіду показує, що найбільш ефективними формами роботи з учнівською молоддю є проведення олімпійських тижнів і днів, які поєднують спортивно-змагальний та культурно-мистецький аспекти, створюючи цілісне виховне середовище. Важливим напрямом є зустрічі з відомими олімпійцями у форматі «Діалоги з чемпіонами», що забезпечує ефект позитивного прикладу та демонструє цінності честі, волі й працелюбності. Значну роль відіграє волонтерський рух, адже участь студентів у проведенні олімпійських заходів з учнями загальноосвітніх шкіл сприяє розвитку соціальної відповідальності, комунікативних навичок та командної взаємодії як в учнів, так і здобувачів вищої школи.

В умовах воєнного стану олімпійська освіта в Україні набула нових рис. Патріотичний компонент став домінуючим, а спортсмени-студенти дедалі більше сприймаються як амбасадори України на міжнародній арені. Водночас заклади освіти активно використовують цифрові платформи для популяризації олімпізму, проводячи вебінари та онлайн-марафони, що дозволяє підтримувати виховний процес навіть у дистанційному форматі.

Олімпійська освіта реалізує значний виховний потенціал. По-перше, вона формує моральні орієнтири через концепцію «Fair Play», яка стає моделлю етичної поведінки не лише у спорті, а й у інших видах діяльності. По-друге, вона сприяє естетичному вихованню, пропагуючи красу людського тіла та гармонію рухів. По-третє, приклади олімпійців мотивують учнівську молодь до розвитку сили волі, самодисципліни та подолання труднощів.

Олімпійські цінності сприяють інтеграції молоді в суспільство. Волонтерська діяльність у рамках спортивних заходів формує навички комунікації, лідерства та командної роботи. Міжнародна мобільність, що ґрунтується на знанні символіки та ритуалів олімпізму, створює спільне культурне поле для взаємодії з молоддю інших країн. Крім того, залучення до

олімпійських ідеалів допомагає протидіяти девіантній поведінці, відвертаючи молодь від шкідливих звичок та агресії.

Олімпійська освіта у сучасних умовах виступає дієвим інструментом формування патріотичної свідомості молоді. Її вплив реалізується через кілька ключових напрямів.

По-перше, вона сприяє формуванню національної ідентичності та історичної пам'яті. Ознайомлення студентів і школярів з історією олімпійського руху в Україні дозволяє усвідомити спортивні традиції та значення здобуття перемоги окремих спортсменів як частини загальнонаціональної спадщини. Це зміцнює зв'язок особистості з державою та підсилює відчуття причетності до її культурного й спортивного розвитку.

По-друге, інтеграція гуманістичних та патріотичних цінностей створює підґрунтя для духовного розвитку особистості. Принципи «чесної гри» (Fair Play), взаємоповаги та толерантності органічно поєднуються з любов'ю до України. Таке поєднання формує сучасний патріотизм, де національна свідомість гармонійно співіснує з відкритістю до інших культур.

По-третє, важливим чинником є впровадження інноваційних форм виховної роботи. Традиційні методи поступово доповнюються інтерактивними форматами такими, як тематичні квести, фестивалі, «Олімпійські уроки». Такі заходи дозволяють у неформальній атмосфері вивчати державну символіку, історію спортивних перемог та культурні особливості України, що значно підвищує мотивацію молоді до самоідентифікації як громадян своєї країни.

Олімпійська освіта сьогодні постає як ефективний механізм патріотичного виховання. Вона поєднує емоційне залучення, рухову активність та освітні практики, формуючи свідомого громадянина-патріота, здатного поєднувати національні цінності з гуманістичними ідеалами.

Фундаментальне значення для становлення та практичної реалізації олімпійської освіти в Україні має науково-педагогічна діяльність В.М. Єрмолової. Її дослідження стали основою сучасної української моделі олімпійського виховання, яка отримала міжнародне визнання [2]. Вагомим є теоретико-методологічний внесок, а саме представлення системного аналізу олімпійської освіти як цілісного педагогічного явища. Олімпійські знання були інституціоналізовані у шкільну програму, що дозволили педагогам системно інтегрувати олімпійські цінності у виховну роботу. Такий підхід базується на принципі наступності: від початкових уявлень про спорт у молодших класах до глибокого аналізу етичних аспектів олімпізму у старшій школі.

Вагомим значенням є започаткування проведення Всеукраїнського олімпійського уроку та Олімпійського тижня, які з локальних заходів перетворилися на загальнонаціональний рух, що охоплює учнів та здобувачів освіти. Такі форми забезпечують емоційне залучення учнівської молоді, а цінності дружби, поваги та прагнення до досконалості засвоюються через гру та приклади досягнення перемоги видатних спортсменів.

Висновки. Олімпійська освіта в Україні постає стратегічним напрямом виховання молодого покоління, адже вона поєднує фізичний розвиток із формуванням морально-етичних та патріотичних цінностей. Її вплив

проявляється у становленні національної ідентичності, утвердженні принципів «чесної гри» та розвитку соціальної відповідальності учнівської і студентської молоді. До практичних форм роботи відносять олімпійські уроки, тижні, зустрічі з чемпіонами, волонтерські проєкти, які забезпечують емоційне залучення та мотивують молодь до самоідентифікації як громадян України.

Досвід провідних закладів освіти та наукові напрацювання українських дослідників створюють міцне теоретичне й методичне підґрунтя для розвитку олімпійської освіти. В умовах сучасних викликів, зокрема воєнного стану та цифровізації освітнього процесу, вона трансформується у дієвий механізм патріотичного гартування та соціалізації молодого покоління, сприяючи формуванню гармонійно розвиненої особистості й свідомого громадянина-патріота.

Список використаної літератури.

1. 25 років разом. Олімпійська освіта / за заг. ред. С. Н. Бубки, М. М. Булатової. К. 2017. 128 с.
2. Галан Я. П. Олімпійська освіта в контексті патріотичного виховання дітей. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича. 2022. 216 с.
3. Єрмолова В.М. Олімпійська освіта: теорія і практика. К. 2011. 335 с.
4. Харченко-Баранецька Л., Кострікова К. Формування олімпійських цінностей у молодших школярів в рамках навчально-виховного процесу в закладах загальної середньої освіти України. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2023. Вип. 3К(162). С. 417–421.
5. Щербашин Я. Олімпійська освіта та процес виховання дітей і молоді. *Молода спортивна наука України: збірник наукових праць з галузі фізичної культури і спорту*. Львів, 2009. Вип. 13, т. 1. С. 335–339.
6. Bulatova, M., Radchenko, L., Pryimak, M. Social adaptation of athletes in Ukraine: challenges and priority areas of support. *Physical Education Theory and Methodology*. 2025. Vol. 25, No. 6. P. 1311–1320.

ЕФЕКТИВНІ ПІДХОДИ ДО ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ЛИЖНИЙ СПОРТ» В УМОВАХ ОНЛАЙН-НАВЧАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Тетяна Сидорова, к.фіз.вих, доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. У сучасних умовах розвитку освіти дистанційні та змішані форми навчання набувають все більшого поширення. Використання інформаційно-комунікаційних технологій у навчальному процесі сприяє підвищенню доступності освіти та створює нові можливості для організації освітньої діяльності у закладах вищої освіти. Особливо актуальним це питання є для дисциплін спортивно-практичного спрямування, зокрема дисципліни «Лижний спорт».

Традиційно викладання лижного спорту передбачає значну кількість практичних занять, спрямованих на формування технічних навичок пересування на лижах, розвиток фізичних якостей та засвоєння методики підготовки спортсменів. Однак сучасні умови розвитку дистанційної освіти, а також обмеження доступу до спортивних баз або природних умов, зумовлюють необхідність адаптації методики викладання даної дисципліни до онлайн-формату [1].

Використання цифрових технологій, мультимедійних ресурсів та спеціалізованих освітніх платформ дозволяє забезпечити ефективну організацію навчального процесу навіть у дистанційному форматі. Онлайн-навчання відкриває можливості для проведення лекційних та семінарських занять, аналізу техніки пересування на лижах за допомогою відеоматеріалів, а також організації різних форм самостійної роботи студентів.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що питання методики підготовки лижників широко висвітлюється у працях фахівців у галузі фізичної культури і спорту. У дослідженнях розглядаються проблеми технічної підготовки спортсменів, розвитку фізичних якостей, планування тренувального процесу та вдосконалення методики навчання. Водночас проблема викладання дисципліни «Лижний спорт» у дистанційному форматі залишається недостатньо дослідженою [2].

У зв'язку з цим актуальним є визначення ефективних підходів до викладання дисципліни «Лижний спорт» в умовах онлайн-навчання у закладах вищої освіти.

Мета дослідження: аналіз науково-методичної літератури та визначення ефективних підходів до викладання дисципліни «Лижний спорт» в умовах онлайн-навчання у закладах вищої освіти.

Матеріал і методи дослідження та їх обговорення. Для досягнення поставленої мети було використано такі методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з проблеми викладання

дисципліни «Лижний спорт», аналіз сучасних підходів до організації дистанційного навчання у сфері фізичної культури і спорту, а також порівняння та систематизацію отриманої інформації [3].

Застосування зазначених методів дозволило визначити основні напрямки використання цифрових технологій у процесі викладання спортивних дисциплін та обґрунтувати ефективність їх застосування у навчальному процесі.

Результати дослідження. Аналіз науково-методичної літератури дозволив визначити ряд ефективних підходів до викладання дисципліни «Лижний спорт» в умовах онлайн-навчання.

Одним із найбільш ефективних підходів є використання мультимедійних навчальних матеріалів. Відеоматеріали дозволяють студентам детально ознайомитися з технікою виконання різних способів пересування на лижах, зокрема класичних і ковзанярських ходів. Перегляд навчальних відео та аналіз виступів висококваліфікованих спортсменів сприяє кращому розумінню технічних особливостей виконання рухів.

Важливим елементом дистанційного навчання є використання освітніх онлайн-платформ, таких як системи дистанційного навчання, відеоконференції та електронні освітні ресурси. За допомогою цих засобів викладач може проводити лекційні заняття, семінари, консультації, а також здійснювати контроль знань студентів [4].

Значну роль у дистанційному навчанні відіграє організація самостійної роботи студентів. До таких видів роботи можуть належати підготовка презентацій, аналіз техніки лижних ходів, складання планів тренувальних занять, а також вивчення правил змагань з лижних перегонів.

Крім того, ефективним підходом є використання відеоаналізу техніки виконання рухів. Студенти можуть аналізувати відеозаписи тренувань або змагань, визначати основні технічні помилки та пропонувати шляхи їх виправлення. Такий підхід сприяє розвитку аналітичного мислення та формує професійні компетентності майбутніх фахівців у сфері фізичної культури і спорту.

Висновки. Таким чином, результати аналізу науково-методичної літератури свідчать про те, що використання дистанційних технологій у процесі викладання дисципліни «Лижний спорт» у закладах вищої освіти має значний потенціал. Застосування мультимедійних ресурсів, онлайн-платформ та інтерактивних методів навчання сприяє підвищенню ефективності засвоєння теоретичних знань та формуванню професійних компетентностей студентів.

Важливим компонентом дистанційного навчання є організація самостійної роботи студентів, використання відеоаналізу техніки рухів та застосування сучасних цифрових технологій у навчальному процесі. Поєднання зазначених підходів дозволяє частково компенсувати відсутність традиційних практичних занять та забезпечити належний рівень підготовки майбутніх фахівців у сфері фізичної культури і спорту.

Список використаної літератури.

1. Котляр С.М., Сидорова Т.В., Топорков О.М., Сичов О.І., Лижна Підготовка : навч.-метод.посіб. Харків, 2023. 160 с.
2. Котляр С.М., Топорков О.М. Розвиток координаційних якостей у лижників-гонщиків у підготовчому періоді річного макроциклу. *Слобжанський науково-спортивний вісник*. 2020. Том. 76. Випуск 2. С.41 - 55.
3. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2020. 704 с.
4. Пеньковець В. І., Пеньковець Д. В. Лижний спорт (лижні гонки, біатлон): навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет, 2015. 257 с.

ВПРОВАДЖЕННЯ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ В ОСВІТНІЙ ПРОСТІР ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Жанна Сотник, к. фіз. вих., доцент

*Приватний вищий навчальний заклад «Міжнародний економіко-гуманітарний
університет імені академіка Степана Дем'янчука
Рівне, Україна*

Вступ. Сьогодні олімпійський рух є визначним соціокультурним феноменом, що несе універсальні гуманістичні цінності: прагнення до досконалості, повагу та дружбу. У контексті трансформаційних процесів у вищій освіті України формування таких цінностей у студентської молоді набуває особливого значення. Це не тільки сприяє гармонійному розвитку особистості, а й виховує свідомих громадян, здатних дотримуватися етичних норм у професійній діяльності та повсякденному житті. Питання інтеграції олімпійської освіти в освітній процес закладів вищої освіти є своєчасним і соціально затребуваним.

Фундаментальні засади та нові форми впровадження системи олімпійської освіти в Україні ґрунтовно висвітлено у працях М. М. Булатової, Л. Радченко, М. Приймак. щодо поширення олімпійських знань у сучасному суспільстві [1; 4]. Особливості практичної реалізації олімпійської освіти в національному освітньому просторі аналізували С. Городинський та Л. Ібрагімова [2]. Важливий внесок у розробку методологічних засад діяльності ЗВО щодо залучення студентської молоді до олімпійських цінностей зробили Г. Іваненко, В. Білецька, Н. Петрова та К. Літвінова, чий дослідження акцентують увагу саме на системності цього процесу у вищій школі [3].

Попри наявність теоретичної бази, практичні аспекти адаптації олімпійської освіти до специфіки конкретних університетів потребують глибшого вивчення. Зокрема, актуальним є аналіз досвіду впровадження олімпійських ініціатив у ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука», який, маючи належну спортивну інфраструктуру та значні досягнення, може стати взірцевим майданчиком для інтеграції олімпізму в освітнє середовище.

Мета дослідження: визначити та змістовно обґрунтувати систему заходів із впровадження олімпійської освіти в освітній простір ПВНЗ «МЕГУ імені академіка Степана Дем'янчука» для формування гуманістичних цінностей студентів

Матеріал і методи дослідження. Дослідження ґрунтувалися на аналізі практичного досвіду ПВНЗ «МЕГУ імені академіка Степана Дем'янчука», узагальненні результатів участі студентів у наукових конференціях, конкурсах та освітніх заходах, спрямованих на популяризацію олімпійських цінностей. Для досягнення поставлених завдань застосовувалися методи контент-аналізу, порівняльного узагальнення та педагогічного спостереження, що дозволило

виявити ефективні форми інтеграції олімпійської освіти у навчально-виховний процес.

Результати дослідження та їх обговорення. Практика ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука» демонструє, що олімпійська освіта функціонує як наскрізна виховна складова освітнього процесу. Вона охоплює не лише студентів спеціальностей, пов'язаних із фізичною культурою, а й представників інших напрямів підготовки, формуючи єдиний гуманістичний простір університету.

Особливу роль у цій системі відіграє професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів, де олімпійська освіта інтегрована у зміст профільних дисциплін. Ознайомлення з різними видами спорту, їх техніко-тактичними особливостями та історією міжнародного олімпійського руху відбувається крізь призму формування професійних компетентностей. Для студентів інших спеціальностей олімпійська освіта виступає інструментом соціалізації та популяризації здорового способу життя.

Важливою складовою досвіду університету є проведення масштабних просвітницьких заходів, які знайомлять молодь із видатними постатями українського спорту. Прикладом такої діяльності стали «Олімпійські читання», присвячені 100-річчю від дня народження Ніни Антонівни Бочарової – легендарної української гімнастки.

Успішне впровадження олімпійської освіти в ПВНЗ «МЄГУ імені академіка Степана Дем'янчука» значною мірою ґрунтується на багатих спортивних традиціях університету та активному залученні до виховної роботи відомих спортсменів – випускників і студентів, які мають титули чемпіонів України, Європи та світу. Такий підхід відповідає одному з ключових принципів олімпізму, а саме виховній цінності прикладу, закріпленому в Олімпійській хартії. Для практичного втілення цієї ідеї стало проведення традиційних загальноуніверситетських руханок з нагоди Дня фізичної культури і спорту України. Особливість заходу полягає в тому, що його модераторами виступають не лише викладачі, а й діючі спортсмени високого рівня, представники національних збірних та переможці міжнародних турнірів. Їхні особисті досягнення - є потужним мотиватором для студентської молоді, сприяючи формуванню ціннісних орієнтацій та популяризації здорового способу життя.

У нашому дослідженні такий захід розглядається як комплексна форма олімпійської освіти, що поєднує кілька важливих напрямів. По-перше, він має діяльнісний вимір, адже забезпечує активну участь студентів різних спеціальностей у фізичній активності та сприяє поширенню культури здорового способу життя. По-друге, аксіологічний аспект проявляється у безпосередньому контакті молоді з відомими спортсменами, завдяки чому студенти засвоюють цінності наполегливості, досконалості та стійкості, необхідні для професійного й особистісного розвитку. По-третє, захід виконує патріотичну функцію: усвідомлення того, що серед студентів є представники України на міжнародних спортивних аренах, формує почуття гордості за свій університет і державу.

На сучасному етапі впровадження олімпійської освіти в ПВНЗ «МЕГУ імені академіка Степана Дем'янчука» особливий акцент робиться на соціально-гуманітарному вимірі спорту. Це підтверджують загальноуніверситетські заходи під гаслом «Спорт на благо миру і розвитку», що об'єднали студентів та викладачів у спільному русі. Подібні заходи розглядаються не лише як спортивна активність, а як практичне втілення базових олімпійських цінностей – дружби, поваги, рівності, натхнення, досконалості, сміливості та наполегливості. Спільна участь викладачів і студентів демонструє принцип партнерства та рівності, що є важливим чинником формування демократичного освітнього середовища. Додаткового виховного значення заходу надала участь видатних спортсменів – випускників університету, чийі досягнення на національному та міжнародному рівнях стали прикладом для молоді та підтвердженням високого потенціалу закладу.

Прикладом сучасного підходу до впровадження олімпійської освіти в ПВНЗ «МЕГУ імені академіка Степана Дем'янчука» є регулярні пресконференції, що проводяться спільно факультетом журналістики і факультетом здоров'я, фізичної культури і спорту. Унікальність полягає у поєднанні академічного, управлінського та спортивного досвіду запрошених спікерів. У контексті нашого дослідження такі зустрічі можна розглядати як інноваційний інструмент формування олімпійських цінностей через пряму комунікацію. Вони сприяють трансформації теоретичних знань у внутрішні переконання студентів, адже молодь має можливість бачити реальні приклади практичного втілення принципів досконалості, дружби та взаємної поваги.

Ефективність інтеграції олімпійських цінностей у освітній простір ПВНЗ «МЕГУ імені академіка Степана Дем'янчука» значною мірою забезпечується завдяки активній співпраці з профільними інституціями. Показовим прикладом такої взаємодії стала участь університету у Всеукраїнській акції «Мій олімпійський марафон: шлях до Парижу заради перемоги», яка об'єднала студентів і викладачів навколо ідей спорту, миру та розвитку. Подібні ініціативи демонструють, що синергія освітніх закладів та олімпійських організацій є дієвим механізмом поширення гуманістичних цінностей серед молоді.

Одним із важливих напрямів реалізації олімпійської освіти в ПВНЗ «МЕГУ імені академіка Степана Дем'янчука» є активне залучення студентів до загальнонаціональних програм і конкурсів, спрямованих на популяризацію доступних видів спорту. У літньо-осінній період 2025 року здобувачі факультету здоров'я, фізичної культури і спорту взяли участь у всеукраїнському проєкті «Мандрівка світом бадмінтону», що став для них не лише спортивним випробуванням, а й засобом інтеграції олімпійських цінностей у навчальний процес. Подібні ініціативи сприяють формуванню культури здорового способу життя, розширюють світогляд студентів та підсилюють виховний потенціал університетського середовища.

Важливим напрямом розвитку олімпійської освіти в ПВНЗ «МЕГУ імені академіка Степана Дем'янчука» є активна науково-дослідна діяльність, що інтегрує гуманістичні ідеали спорту у систему професійної підготовки.

Значущою подією у цьому контексті стала Міжнародна науково-практична конференція «Міжнародні тенденції та перспективи розвитку в освіті та науці в умовах глобалізації», присвячена 100-річчю від дня народження засновника університету, академіка Степана Дем'янчука. У межах секційного засідання «Інновації у сфері рухової активності й здоров'я в умовах глобалізації», організованого факультетом здоров'я, фізичної культури і спорту, олімпійська освіта була представлена як стратегічний інструмент поєднання академічної науки з актуальними соціальними викликами.

Не менш важливим стало проведення Міжнародної студентської науково-практичної конференції «Міждисциплінарні та трансдисциплінарні підходи до європейської інтеграції: постцифрові інновації в науці, освіті, мистецтві, технологіях та культурі» (Університет Бат Спа (Велика Британія), де знайшла відображення й олімпійська тематика.

На факультеті здоров'я, фізичної культури і спорту щорічно в межах Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «На шляху до професійного вдосконалення» систематично порушуються актуальні питання олімпійської освіти. Студентські дослідження охоплюють новітні методики інтеграції олімпійських цінностей та ідеалів в освітньому процесі.

Показовим прикладом такої ефективності є перемога Олександра Гаврилюка у конкурсі наукових робіт імені академіка Степана Дем'янчука «Проблеми війни та миру: український вимір» (2024 р.). У своїй роботі він розкрив значення спортивної дипломатії та запропонував методичні засади формування гуманістичних цінностей у молодших школярів. Його дослідження, представлене у напрямі «Спорт і дипломатія у пошуках спільного», отримало перше місце, підтвердивши високий рівень студентської науки в МЕГУ.

Висновки. Таким чином, досвід ПВНЗ «МЕГУ імені академіка Степана Дем'янчука» засвідчує, що олімпійська освіта реалізується як багатовимірною системою, яка поєднує освітній та виховний процес, науково-дослідну діяльність та співпрацю з профільними інституціями. Її інтеграція у різні форми студентської активності сприяє формуванню гуманістичних цінностей, патріотизму та культури здорового способу життя.

Список використаної літератури.

1. Булатова М.М. Система олімпійської освіти в Україні та нові форми її впровадження. Олімпійський спорт та спорт для всіх. IX Міжнародний науковий конгрес: Тези доповідей. К.: Олімпійська література. 2005. С.7.

2. Городинський С. І., Ібрагімова Л. С. Особливості впровадження олімпійської освіти у навчальний процес в Україні. Молодий вчений. № 3.1 (43.1). березень, 2017. С.99-102.

3. Іваненко Г. О., Білецька В. В., Петрова Н. В., Літвінова К. Ю. Методологічні засади діяльності закладів вищої освіти України щодо впровадження олімпійської освіти в освітній процес студентської молоді. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. № 7(152). С. 62–65.

4. Bulatova, M., Radchenko, L., Pryimak, M. Social adaptation of athletes in Ukraine: challenges and priority areas of support. *Physical Education Theory and Methodology*. 2025. Vol. 25, No. 6. P. 1311–1320.

РОЛЬ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ

Світлана Стадник, к.фіз.вих., доцент

Дар'я Окунь, к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. У сучасних умовах трансформації суспільних цінностей та глобалізації спортивної індустрії професійна підготовка майбутніх тренерів і фахівців у галузі фізичної культури та спорту потребує не лише високого рівня спеціальних знань і вмінь, а й формування міцних ціннісних орієнтирів [6; 7]. Олімпійська освіта, заснована на ідеалах чесності, взаємоповаги, миру, гармонійного розвитку тіла, волі та духу, виступає ключовим інструментом становлення професійної ідентичності [1; 2].

Актуальність цього дослідження обумовлена низкою чинників: посиленням комерціалізації та допінгових загроз у спорті; необхідністю виховання патріотично налаштованих, етично стійких фахівців в умовах сучасних геополітичних викликів; недостатньою інтеграцією олімпійської компоненти в навчальні плани українських закладів вищої освіти спортивного профілю [4; 5].

У той же час проведений аналіз літературних джерел свідчить про переважно фрагментарний характер викладання олімпійських принципів, часто обмежений рамками окремих лекцій, а не цілісною, системною програмою [3; 5].

Мета дослідження: визначити рівень обізнаності здобувачів вищої освіти щодо олімпійських цінностей та їхнє бачення ролі олімпійської освіти у майбутній тренерській діяльності.

Матеріал і методи дослідження. У нашому дослідженні використовувався комплекс наукових методів дослідження: аналіз літературних джерел, аналіз документальних матеріалів, опитування. У дослідженні брали участь здобувачі вищої освіти 4 курсу Харківської державної академії фізичної культури (n=35). Для збору даних було використано анкетування, яке включало питання щодо знання олімпійських цінностей, розуміння олімпійської символіки, джерел отримання інформації про олімпізм та щодо оцінки важливості олімпійської освіти для професійної діяльності.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході дослідження було виявлено високий рівень обізнаності здобувачів вищої освіти щодо фундаментальних олімпійських цінностей. Це свідчить про засвоєння базових знань, передбачених освітньою програмою та навчальними програмами дисциплін «Олімпійський спорт» та «Олімпійська освіта». 80% респондентів правильно визначили три основні олімпійські цінності як «досконалість, дружба, повага». Водночас, 20% опитаних помилково віднесли до них фізичні якості («сила, швидкість, витривалість»). Це може свідчити про підміну поняття,

яка іноді зустрічається в спортивному середовищі, де акцент робиться на фізичних якостях, а не на філософських засадах олімпізму.

Питання щодо знання символіки олімпійського прапора показало певну варіативність. Майже половина опитаних (48,6%) правильно вказали, що п'ять кілець символізують п'ять континентів. 12 респондентів (34,3%) відповіли, що кільця символізують «п'ять олімпійських дисциплін», що є помилковим, а решта респондентів (17,1%) обрали варіант «п'ять частин світу, чиї національні кольори присутні на прапорі», що є частково правильним, але зміщує акцент на кольори, а не на єдність континентів. Це вказує на те, що майже половина опитаних має прогалини в знаннях олімпійської символіки, що є важливим елементом візуальної ідентичності олімпійського руху.

Примітно, що всі опитані здобувачі (100%) одностайно обрали вірне визначення олімпійської освіти як «процесу поширення знань про олімпізм та втілення його цінностей у життя через спорт». Таке розуміння є ключовим для майбутніх тренерів, які мають не лише навчати техніки, а й виховувати особистість. Це свідчить про високий рівень теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти з даного питання.

Проведене анкетування також свідчить про правильне розуміння здобувачами вищої освіти принципу Fair Play (чесної гри). Переважна більшість респондентів (71,4%) розуміють комплексний характер Fair Play, що передбачає дотримання офіційних правил змагання, повагу до суперників, суддів, глядачів, відмову від допінгу, договірних ігор, махінацій, а також гідне прийняття як перемоги, так і поразки тощо. Майже третина опитаних (28,6%) надали розгорнуті відповіді, які акцентують увагу на «чесні та благородстві у боротьбі» та «гідному прийнятті як перемоги, так і поразки». Такий розподіл свідчить про те, що студенти сприймають Fair Play не як окреме правило, а як комплексну філософію поведінки, що включає повагу, чесність і гідність.

Важливість знань про олімпійські цінності для професійної діяльності респонденти оцінили в середньому на 4,2 бали з 5,0 що демонструє високий рівень усвідомлення їхньої практичної значущості. 80% опитаних вважають, що олімпійські цінності здатні допомогти у вирішенні сучасних проблем спорту. Жоден з респондентів не оцінив це знання нижче 4,0 балів, що підкреслює його значущість. У відкритих відповідях наводилися такі приклади: «системне виховання поваги й чесної гри зменшує схильність до допінгу», «принцип поваги та Fair Play сприяє відмові від допінгу, оскільки спортсмен розуміє відповідальність за чесність».

Роль олімпійських цінностей у вирішенні проблем сучасного спорту 80% здобувачів вищої освіти оцінили як позитивний. 5 респондентів навели приклади, як цінності можуть допомогти. Як приклад втілення олімпійських ідеалів студенти називали Ярославу Магучіх (повага та стійкість), Жана Беленюка (повага до суперників, чесний спорт), Ольгу Харлан (професіоналізм, гідна поведінка), Олександра Усика (чесна боротьба). Це свідчить про те, що студенти орієнтуються в сучасному спортивному житті України, ідентифікують себе з національними героями, які демонструють не лише спортивні, а й людські якості. Решта, 20% опитаних, висловили скептичний погляд, вважаючи,

що олімпійські цінності та етичні міркування втрачають свою вагу, коли йдеться про надприбутки та світову популярність. Це, на нашу думку, відображає реалістичний, хоча й дещо цинічний погляд на сучасний спорт.

Проведений контент-аналіз відповідей показує, що студенти найчастіше пов'язують олімпійські цінності з боротьбою з допінгом, що є логічним, оскільки це найбільш обговорювана етична проблема в спорті.

На думку 74,3% опитаних здобувачів вищої освіти найскладніше реалізувати у сучасному професійному спорті принцип «честь і благородство у боротьбі (Fair Play)». Решта опитаних (25,7%) обрали принципи «дружби» та «досконалості». Це підтверджує тезу про тиск зовнішніх факторів, які нівелюють моральні засади спорту. Адже в умовах жорсткої конкуренції та комерціалізації спорту морально-етичні аспекти чесної боротьби часто зазнають випробувань.

Як показало проведене анкетування, основними джерелами інформації про олімпійський рух для студентів є соціальні мережі та ЗМІ, що відкриває широкі можливості для цифрової популяризації олімпійської освіти. Так, 80% обрали варіант «соціальні мережі, блоги спортсменів», 60% – «ЗМІ, інтернет-сайти», 25,7% – «спортивні заходи, змагання», і найменше – 17,1% респондентів обрали варіант «книги, документальні фільми».

Щодо популяризації олімпійських ідеалів, на місцевому рівні здобувачам вищої освіти найбільше подобаються ідеї організації інклюзивних спортивних заходів (80%), Міні-Олімпійських ігор (60%), зустрічей з місцевими спортсменами та тренерами (48,6%), конкурсів малюнків, есе, відео (25,7%). На наш погляд, підвищений інтерес до інклюзивних заходів свідчить про розуміння здобувачами вищої освіти важливості залучення всіх верств населення до спорту та олімпійського руху.

Висновки. Результати дослідження засвідчили загалом високий рівень обізнаності студентів з олімпійськими цінностями та їхнє розуміння важливості цих цінностей для майбутньої професійної діяльності. Студенти не лише знають теоретичні положення, але й здатні ідентифікувати їхні прояви у поведінці відомих спортсменів. Олімпійські цінності сприймаються як важливий інструмент професійної діяльності тренера (середній бал 4,2 з 5,0) та як потенційний засіб боротьби з негативними явищами в спорті (допінг, агресивність). Водночас, виявлені скептичні настрої та визнання складності реалізації принципу Fair Play вказують на необхідність проведення інтерактивних заходів, зустрічей зі спортсменами та обговорення етичних дилем у спорті. Найбільш підтримуваними форматами популяризації є інклюзивні заходи, міні-ігри та зустрічі з атлетами, що може бути враховано при плануванні виховної та спортивно-масової роботи.

Список використаної літератури.

1. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях. К.: Олімпійська література, 2009. 400 с.
2. Дейнеко А. Х., Красова І. В., Стадник С. О. Філософія сучасного олімпізму очима українських й американських спортсменок. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024.

Випуск 4 (177). С. 46 – 50. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).09](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).09)

3. Єрмолова В. М., Булатова М. М., Кроль І. М. Педагогічний потенціал олімпійської освіти у формуванні патріотичних цінностей школярів. *Академічні візії*. 2025. №46. Режим доступу: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/2157>

4. Іщук О. А., Іванюк О. А., Романюк В. П., Митчик О. П. Олімпійська освіта: сучасний олімпійський рух і символіка як міжнародний соціальний феномен. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*. 2025. №1. С. 32-37. <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2025.1.5>

5. Радченко Л., Єрмолова В., Кроль І. Олімпійська освіта – складова національної системи освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2024. №12(185). С. 162-165. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).34](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).34)

6. Стадник С., Окунь Д. Пріоритетні напрямки наукових досліджень у сфері олімпійської освіти: аналіз ресурсів міжнародних наукометричних баз даних Scopus та Web of Science. *Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики: збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої 45 річчю Харківської державної академії фізичної культури (електронне видання), 5 квітня 2024 року*. Харків: ХДАФК, 2024. С. 244-247.

7. Okun D. O., Stadnyk S. O., Taran L. M., Rozhkov V. O., Mishin M. V., Karpets L. A. Olympic education as an object of scientific analysis based on international scientometric databases Scopus and Web of Science. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2024. Vol. 28. No. 3, pp.131-147. <https://doi.org/10.15391/snsv.2024-3.005>

ЗАСТОСУВАННЯ ІМІТАЦІЙНИХ ТА СТРИБКОВИХ ВПРАВ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ В ДЗЮДО

Роман Стасюк, к.фіз.вих., доцент

*Сумський державний університет
Суми, Україна*

Вступ. Удосконалення системи підготовки спортсменів у дзюдо є одним із ключових напрямів розвитку сучасної теорії та методики спорту. Це пов'язано з постійним зростанням конкуренції та необхідністю підвищення ефективності тренувального процесу [1; 2; 4]. Основними завданнями підготовки дзюдоїстів є: засвоєння техніки і тактики боротьби; розвиток рухових якостей; формування психологічної стійкості; виховання морально-вольових рис; набуття теоретичних знань і практичного досвіду для успішної участі у змаганнях. Усі ці складові тісно взаємопов'язані та визначають рівень спортивної майстерності [3; 5; 6]. Кожен компонент підготовки впливає на інші. Наприклад, ефективність виконання технічних дій значною мірою залежить від рівня розвитку сили, швидкості та координації. Водночас вдосконалення техніки сприяє більш раціональному використанню фізичних можливостей спортсмена.

Мета дослідження: перевірка ефективності програми вдосконалення підготовки студентської команди з дзюдо з акцентом на розвиток швидкісно-силових якостей.

Методи і організація дослідження. Для досягнення поставленої мети використовувалися такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, а також проведення педагогічного експерименту. У дослідженні брали участь 18 спортсменів-дзюдоїстів різних вагових категорій та рівнів спортивної підготовленості. Процедура дослідження передбачала проведення педагогічного експерименту, який включав початкове та підсумкове тестування рівня фізичної підготовленості. Упродовж експериментального періоду в тренувальному процесі застосовувалися різні засоби розвитку спеціальних рухових якостей, зокрема швидкісно-силових здібностей і техніко-тактичної підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. Протягом основного періоду експерименту в навчально-тренувальний процес було впроваджено спеціалізований комплекс вправ (табл. 1). Він поєднував загальнофізичні швидкісно-силові завдання, такі як пліометричні стрибки та вправи з обтяженнями у вибуховому режимі, зі специфічними засобами дзюдо – інтенсивним виконанням підворотів (учі-комі) з використанням гумових еспандерів для створення додаткового опору. Особлива увага приділялася раціональному поєднанню силової роботи з відпрацюванням техніки кидків, щоб забезпечити перенесення розвинених якостей безпосередньо в умови поєдинку.

Таблиця 1

Зміст експериментальної програми підготовки

Назва вправи	Спрямованість	Дозування
Стрибки з підтягуванням колін до грудей	Вибухова сила ніг	3 серії по 10-12 повт.
Викиди обтяжень (медбол)	Швидкісно-силова підготовка рук	4 серії по 8 повт.
Учі-комі (вхід у кидок) з опором	Спеціальна витривалість та техніка	3 серії по 1 хв (макс. темп)
Стрибки через перешкоди (бар'єри)	Координація та потужність відштовхування	5 бар'єрів, 6 підходів

На заключному етапі було проведено повторне тестування, аналіз отриманих результатів свідчить про позитивну динаміку розвитку швидкісно-силових якостей дзюдоїстів (табл. 2).

Таблиця 2

Динаміка показників швидкісно-силової підготовленості дзюдоїстів (n=18)

Контрольні тести	До експерименту (x±m)	Після експерименту (x±m)	Приріст, %	p
Стрибок у довжину з місця (см)	234,5 ±2,1	248,1 ±1,8	5,8	< 0,05
Вертикальний стрибок (см)	48,3 ±1,5	51,7 ±1,2	7,0	< 0,05
Швидкість виконання учі-комі (кількість за 30 с)	24,2 ±0,8	27,2 ±0,6	12,4	< 0,05

Зокрема, у тесті «стрибок у довжину з місця» середній показник зріс з 234,5±2,1 см до 248,1±1,8 см, що відповідає приросту на 5,8% (p<0,05). Це вказує на підвищення рівня горизонтальної вибухової сили спортсменів. У вертикальному стрибку також зафіксовано достовірне покращення результатів: показники зросли з 48,3±1,5 см до 51,7±1,2 см, що становить приріст 7,0% (p<0,05). Отримані дані свідчать про ефективний розвиток швидкісно-силових можливостей нижніх кінцівок. Найбільш виражені зміни спостерігалися у тесті «швидкість учі-комі», де кількість виконаних повторень за 30 секунд зросла з 24,2±0,8 до 27,2±0,6, що відповідає приросту 12,4% (p<0,05). Це свідчить про суттєве покращення спеціальної швидкісної витривалості та техніко-тактичної підготовленості спортсменів.

Висновки. Результати проведеного дослідження підтвердили ефективність застосування імітаційних та стрибкових вправ у підготовці дзюдоїстів. Впровадження експериментальної програми, спрямованої на розвиток швидкісно-силових якостей, сприяло достовірному покращенню показників фізичної підготовленості спортсменів, що проявилось у зростанні результатів у стрибкових тестах та швидкості виконання учі-комі (p<0,05). Встановлено, що поєднання пліометричних вправ із спеціалізованими імітаційними засобами тренування забезпечує ефективне перенесення розвинених рухових якостей у техніко-тактичну діяльність дзюдоїстів. Найбільш виражені зміни відзначено у показниках спеціальної підготовленості,

зокрема у швидкості виконання технічних дій, що є ключовим фактором успішності у змагальній діяльності.

Список використаної літератури.

1. Алексеев А., Бойченко Н. Програми техніко-тактичної та фізичної підготовки спортсменів в дзюдо з урахуванням їх індивідуальних можливостей. *Проблеми спортивних ігор та одноборств*. 2026. Том 1. С. 10–15.

2. Кутек Т. Б., Ахметов Р. Ф., Шаверський В. К., Чорна, М. Є. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 2022, №14, С. 67–74.

3. Мирошниченко Є., Бойченко Н. Порівняльний аналіз рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменок 14–15 років в дзюдо та самбо. *Проблеми спортивних ігор та одноборств*. 2022. Том 1. С. 22–25.

4. Черніков Ю. В., Симонік А. В. Вплив типової програми побудови тренувального процесу на рівень загальної фізичної підготовленості дзюдоїстів 15-17 років. *Академічні візії*, 2025, №47. <https://www.academy-vision.org/index.php/av/article/view/2162>

5. Garbeloto T., Franchini E. Training intensity distribution in young judo athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2023. Vol.37, №2. pp. 412–420.

6. Kamandulis S., Dudėnienė L., Sniečkus A., Kniubaitė A., Mickevičius M., Lukonaitienė I., Venckūnas T., Stasiulė L., Stasiulis A. The effects of anaerobic exercises integrated into regular training in experienced judo athletes: running vs. repeated throwing. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2024. Vol. 38, №. 9. pp. 489–495.

ІНСТИТУЦІЙНІ МЕХАНІЗМИ ПІДТРИМКИ РОЗВИТКУ ЖІНОЧОГО ФУТБОЛУ В СТРУКТУРІ ФІФА

Лариса Таран, к.фіз.вих., доцент
Олена Тарасевич, к.фіз.вих

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. Діяльність Міжнародної федерації футбольних асоціацій (Fédération internationale de football association – ФІФА) спрямована на розвиток футболу у світі, на цей час об'єднує 211 асоціацій членів організації. У ФІФА існують керівні органи з розвитку футболу, де додатково створені структури, що підсилюють розвиток жіночого футболу. Відповідно до Статуту ФІФА переслідує цілі [3], серед яких зокрема – сприяти розвитку жіночого футболу та повній участі жінок на всіх рівнях управління футболом.

Мета дослідження полягає у визначенні інституцій з підтримки розвитку жіночого футболу у структурі ФІФА.

Матеріал і методи дослідження. Матеріалом дослідження була інформація про діяльність та організаційну структуру Fédération internationale de football association. Методи дослідження: аналіз і узагальнення даних, проблемно-пошуковий та логічний методи.

Результати дослідження та їх обговорення. Структурований підхід до формування світового жіночого футболу був закладений у програмах FIFA [2, 5]: Women's football development programmes and guidelines 2015-2018, FIFA Women's Football Strategy 2018-2022 та Women's football strategy 2024-2027.

Серед стратегічних цілей ФІФА [4] відповідно до Стратегії жіночого футболу на 2023-2027 рр. зазначені наступні: перегляд статуту ФІФА, реформа системи трансферів, технологічний розвиток, юнацькі турніри, розвиток та академії FIFA, соціальна відповідальність, чемпіонати світу з футболу серед жінок та ін.

Стратегічні цілі ФІФА спрямовані на всебічний розвиток футболу та проведення змагань. Організація з 2016 року вживає заходів для відновлення довіри до керівного органу світового футболу та забезпечення його підзвітності, а також для того, щоб зробити футбол справді глобальним. Серед стратегічних цілей ФІФА знаходиться всебічна підтримка змагань для жінок на найвищому рівні – Чемпіонату світу з футболу серед жінок 2023 (Австралія та Нова Зеландія), який вже відбувся та відповідно наступного Чемпіонату світу з футболу серед жінок 2027 (США).

У структурі ФІФА серед 35 незалежних комітетів та постійних комісій створені 5 комітетів та комісій задля підтримки жіночого футболу [1]:

- 1) Комітет зі змагань жіночих національних команд та комісія з жіночих змагань (20 осіб).
- 2) Комітет жіночих клубних змагань та комісія жіночих міжклубних змагань (10 осіб).

3) Комітет молодіжних змагань серед дівчат та комісія жіночих молодіжних змагань (7 осіб).

4) Комітет зацікавлених сторін жіночого футболу (10 осіб).

5) Комітет з розвитку жіночого футболу (28 осіб).

До складу комітетів та комісій з жіночого футболу у структурі ФІФА входять виключно тільки жінки [1]. Серед представниць України у зазначених структурах арбітриня Катерина Монзуль, яка входить до складу Комітету зацікавлених сторін жіночого футболу.

У співпраці з комітетами та комісіями підтримки жіночого футболу ФІФА розроблено 13 програм розвитку жіночого футболу [2, 5] задля досягнення мети – 60 мільйонів жінок-футболісток до 2027 року:

1. Стратегія жіночого футболу (Women's Football Strategy) – допомога у розробці національних стратегій розвитку.

2. Промо-кампанія жіночого футболу (Women's Football Campaign) – заходи для залучення дівчат до футболу через фестивалі та масові події.

3. Розвиток ліг (League Development) – підтримка у створенні та вдосконаленні національних жіночих ліг.

4. Ліцензування клубів (Club Licensing) – впровадження систем ліцензування для професіоналізації жіночих клубів.

5. Розвиток спроможності адміністраторів (Capacity-Building for Administrators) – навчальні семінари та воркшопи для жінок-адміністраторок.

6. Жінки в лідерстві у футболі (Women in Football Leadership) – програми для просування жінок на керівні посади у футбольних структурах.

7. Менторство для тренерок (Coach Mentorship) – підтримка жінок-тренерок через наставництво.

8. Глобальний бенчмаркінг жіночих ліг (Global Benchmarking of Women's Leagues) – аналіз та порівняння жіночих ліг для підвищення їхнього рівня.

9. Елітний перформанс: менторство для тренерок (Elite Performance: Coach Mentorship) – спеціалізоване менторство для тренерок елітного рівня.

10. Елітний перформанс: підготовка жіночих збірних (Elite Performance: Women's National Team Preparation) – підтримка національних збірних у підготовці до змагань.

11. Освітні стипендії для тренерів (індивідуальні) (Coach Education Scholarships (Individuals)) – фінансування навчання та сертифікації окремих тренерок.

12. Освітні стипендії для тренерів (групові) (Coach Education Scholarships (Groups)) – підтримка групового навчання тренерок.

13. Комерційна стратегія (пілотна програма) (Commercial Strategy (pilot programme)) – допомога у розробці комерційних моделей для жіночих ліг та клубів.

Висновки. Сприяння розвитку жіночого футболу та участі жінок в управлінні футболем закріплено у Статуті Міжнародної федерації футбольних асоціацій. Для інституційної підтримки жіночого футболу у структурі ФІФА створено 5 комітетів та комісій, до роботи в яких залучені жінки. Практична

реалізація підтримки жіночого футболу передбачає 13 програм розвитку жіночого футболу, завдяки яким національні асоціації можуть отримати конкретну підтримку відповідно до своїх потреб і рівня розвитку.

Список використаної літератури.

1. FIFA Council, Independent Committees and Standing Committees. URL: <https://digitalhub.fifa.com/m/2b56eea96eb01c65/original/FIFA-Council-Independent-Committees-and-Standing-Committees.pdf>
2. FIFA. Women`s Football Strategy 2023-2027. URL: https://digitalhub.fifa.com/m/20fa5c47260692aa/original/FIFA-Women-s-Football-Strategy-2018-2027_ES.pdf
3. FIFA-Statutes-2024. URL: <https://digitalhub.fifa.com/m/16d1f7349fa19ade/original/FIFA-Statutes-2024.pdf>
4. Strategic objectives for the global game: 2023-2027. URL: https://digitalhub.fifa.com/m/38577b5ce4c3cc23/original/FIFA-Strategic-Objectives-for-the-Global-Game_2023_2027_EN.pdf
5. Women`s football development programmes and guidelines 2015-2018. URL: <https://digitalhub.fifa.com/m/4a0f6da8d4731077/original/i95clphzcaq2uc71agpx-pdf.pdf>

ОСНОВИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Ольга Шевченко, к. пед. н., доцент

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Кропивницький, Україна*

Вступ. Одним із пріоритетних завдань держави у сфері освіти є піклування про здоров'я населення та формування фізично міцного молодого покоління. Це зумовлює потребу в посиленні виховної діяльності та формування у молодого покоління відповідного ставлення до активних занять фізичною культурою й спортом [4].

Більшість провідних видів фізичного виховання та спорту характеризуються інтенсивною руховою активністю. До цієї групи спортивних дисциплін належить і художня гімнастика. Художня гімнастика є жіночим видом спорту та ефективним засобом гармонійного фізичного розвитку дівчат та жінок.

Художня гімнастика – це олімпійська спортивна дисципліна, у якій спортсменки змагаються в технічній досконалості та артистичності виконання складних рухів тіла в поєднанні з предметами під музичний супровід [2].

Зростання вимог до рівня виконавської майстерності гімнасток спонукало багатьох науковців приділяти більше уваги якісній базовій підготовці спортсменок на всіх етапах багаторічного вдосконалення. Підґрунтя майбутніх спортивних досягнень закладається вже на початкових етапах навчання, які охоплює відбір до занять гімнастикою, виявлення початкових здібностей, формування стійкої мотивації до тренувань і орієнтацію на досягнення високих результатів у цьому виді спорту [1].

Спортивна підготовка в художній гімнастиці – це тривалий, цілеспрямовано організований процес, результативність якого залежить від організації всіх складових спортивної підготовки, притаманних цьому виду спорту.

Мета дослідження полягає у визначенні основних складових спортивної підготовки спортсменок у художній гімнастиці.

Для вирішення поставлених завдань були застосовані наступні **методи дослідження**: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, узагальнення тренерського досвіду.

Результати дослідження та їх обговорення. Головними завданнями технічної підготовки є опанування техніки виконання великої кількості складно координаційних вправ, досягнення високої надійності у володінні предметами, забезпечення належного рівня хореографічної підготовленості та бездоганного виконання поєднаних рухів тіла з вправами з предметом. Важливим аспектом також є формування стійкої та надійної техніки виконання змагальних комбінацій, здатність зберігати стабільність технічних дій під впливом збивальних чинників у змагальних умовах. Ваговим компонентом є

відповідність змагальних композицій індивідуальним функціональним можливостям спортсменок.

Однією зі складових спортивної підготовки гімнасток є фізична підготовка. Фізична підготовка в художній гімнастиці спрямована на розвиток і підтримання високого рівня рухових якостей – гнучкості, швидкості, сили, витривалості, швидко-силових і координаційних здібностей. Вона передбачає їх комплексне поєднання з технікою виконання вправ та формування здатності ефективно проявляти ці якості під час змагань.

Тактична підготовка передбачає раціональний розподіл елементів складності, базових і спеціальних рухів у композиції. Вона також охоплює розроблення стратегії поведінки в умовах змагань: визначення спеціального режиму дня, варіантів розминки, особливостей підготовки та поведінки на місці проведення стартів. Важливою складовою є забезпечення варіативності тактичних рішень, які гімнастка має приймати під впливом збивальних чинників під час змагань.

Основним завданням психологічної підготовки є формування в спортсменок здатності свідомо регулювати свій психічний стан у процесі тренувань і змагань.

В системі спортивної підготовки гімнасток застосовуються засоби спортивної підготовки, фізичні вправи, які умовно підрозділяються на: загально-підготовчі, допоміжні (напівспеціальні), спеціально-підготовчі, змагальні (основні).

До основних належать вправи, які становлять зміст змагальних програм. Допоміжні засоби – це вправи, які створюють підґрунтя для поетапного вдосконалення спортивної майстерності. Допоміжні застосовуються виключно в тренувальному процесі з метою всебічного та гармонійного розвитку спортсменок. До спеціально-підготовчих засобів належать вправи, спрямовані на формування базової школи рухів, вироблення індивідуального стилю, розвиток виразності та артистизму. Сюди також входять засоби, що містять елементи змагальної діяльності або є наближеними до неї за формою, структурою та характером прояву функціональних можливостей організму. Загальнопідготовчі засоби спрямовані на забезпечення всебічної рухової та функціональної підготовленості гімнасток [3]. Необхідно застосовувати відновлювальні засоби, які набувають особливої ваги на етапі найвищої спортивної майстерності, оскільки дають змогу виконувати необхідний обсяг навантаження без шкоди для здоров'я.

Висновки. Отже, ефективне досягнення навчально-тренувальних цілей можливе лише за умови системного дотримання та раціональної організації всіх основних складових спортивної підготовки спортсменок в художній гімнастиці. На нашу думку, найбільш результативними засобами тренування є вправи спеціальних програм, що охоплюють технічну, фізичну, тактичну й психологічну підготовку гімнасток.

Список використаної літератури.

1. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. К., 2013. 136 с.
2. Шевченко О. В. Ритміка і хореографія з основами гімнастики художньої: Навчальний посібник. Кіровоград: Центр оперативної поліграфії, 2012. 252 с.
3. Шевченко О. В., Мельнік А. О. Основи гімнастики художньої: методичний посібник. Кропивцький: ФОП Пескова М., 2022. 95 с.
4. Шерета В. В., Кодацька С. М. Теорія і методика викладання гімнастики: навчально–методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання. Кіровоград, 2011. С. 24-25.

ФУТБОЛ ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ВИМУШЕНОПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УКРАЇНІ

Олександр Шевчук, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

Улан Аліна, к.фіз.вих., доцент

*Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна*

Вступ. Сучасні виклики, пов'язані з повномасштабним вторгненням на територію України, спричинили стрімке зростання кількості внутрішньо переміщених осіб (ВПО) у державі. Проблема їхньої соціалізації та адаптації в нових регіональних і соціокультурних умовах набуває особливої актуальності, адже інтеграція ВПО у приймаючі громади є необхідною передумовою суспільної стабільності, зміцнення національної єдності та збереження психоемоційного благополуччя переселенців. Низка дослідників [2, 4] підкреслюють, що спорт не втрачає свого значення і у воєнні часи. Так, заняття спортом сприяють не лише покращенню фізичного стану [4], а й соціальній адаптації особистості в умовах війни [6].

Проблема зростання біженців та переселенців та шляхи її вирішення сьогодні гарантуються на світовому рівні рядом міжнародно визнаних документів – Женевська конвенція, Стратегія сталого розвитку ООН до 2030 р., Глобальний договір про біженців 2018 року тощо. В той же час, аналіз фахової літератури дає можливість зазначити, що, незважаючи на актуальність даної проблеми у світі та Україні та на те, що спорт, зокрема футбол, може стати дієвим інструментом для соціалізації молодого покоління, масив даних досі не накопичений, а дослідження цього питання залишаються поодинокими та не ґрунтовними. Так, в роботах фахівців висвітлені організаційно-методичні підходи до побудови навчально-тренувального процесу футболістів [1], особливості соціальної адаптації спортсменів на різних етапах спортивної кар'єри та після її завершення [5]. Однак, використання футболу як спеціально організованого педагогічного інструменту для соціальної адаптації переселенців, зокрема дітей та молоді, які найбільше потребують психологічної підтримки, формування комунікативних навичок та створення безпечного соціального середовища, залишається актуальним питанням наукових досліджень сьогодення.

Мета дослідження: встановити роль та місце спорту та футболу зокрема у соціалізації внутрішньо переміщених осіб з України в результаті повномасштабного вторгнення.

Методи і матеріали дослідження: аналіз літературних джерел та матеріалів мережі Інтернет, метод синтезу та аналізу.

Результати дослідження і їх обговорення. За даними інформаційно-обчислювального центру Міністерства соціальної політики зазначено, що за даними на 7 серпня 2025 року в Україні було офіційно зареєстровано близько

4,67 мільйона внутрішньо переміщених осіб, з яких майже 850 тисяч – діти й підлітки. Від так, фахівці [7] вбачають у спорті та заняттях фізичною активністю шлях до соціальної адаптації внутрішньо переміщених дітей до нових умов проживання, патріотичного виховання молоді та покращення фізичного та ментального стану. Футбол, як найбільш масовий і доступний вид спорту, має значний потенціал у подоланні бар'єрів між представниками різних національних, культурних та соціальних груп. Його універсальний характер, командна спрямованість та висока популярність у світі роблять футбол ефективним засобом соціалізації, інтеграції та психологічної підтримки вимушено переміщених осіб.

Попередні дослідження дозволили виділити ряд ініціатив, спрямованих на підтримку та інтеграцію біженців, що реалізуються у різних країнах світу. Наприклад, у Бельгії футбольні клуби у колаборації з національною федерацією організують навчальні курси й створюють можливості для подальшого працевлаштування. У Німеччині діє програма, у рамках якої тисячі аматорських клубів отримали фінансову підтримку для залучення біженців. Крім можливості занять спортом та організації спортивних тренувань, проводяться мовні курси, культурні заходи та надається допомога з пошуком роботи. Італійська федерація футболу активно координує роботу на різних рівнях – від міністерств до місцевих громад. Тут залучають психологів, лікарів, педагогів та тренерів, що дозволяє забезпечити комплексний підхід до інтеграції дітей і молоді через спорт. Подібний досвід має й Швейцарія, де понад тисяча клубів відкрили двері для біженців. За даними Міністерства соціальної політики Україна також має досвід у реалізації програм по залученню внутрішньо переміщених осіб у соціум. У зв'язку з великою кількістю внутрішньо переміщених осіб і біженців, спричиненою воєнними діями, Україна є одним із ключових регіонів реалізації Global IRTS (Integration of Refugees Through Sport), який координується Міжнародною асоціацією спорту і культури (ISCA, Данія). У межах проєкту створено спеціальні спільноти практиків і пілотні програми, спрямовані на використання спорту як засобу психологічної підтримки, соціалізації та реінтеграції дітей і молоді.

Висновки. Таким чином, значна кількість внутрішньо переміщених осіб в Україні, серед яких вагому частку становлять діти та підлітки, зумовлює необхідність пошуку ефективних засобів їх соціальної адаптації та інтеграції. Аналіз наукових джерел і міжнародного досвіду свідчить, що спорт, зокрема футбол, є дієвим інструментом соціалізації, психологічної підтримки та формування соціальних зв'язків у новому середовищі. Реалізація спеціалізованих програм, у тому числі міжнародного проєкту Global IRTS, підтверджує доцільність використання спортивної діяльності як ефективного засобу інтеграції внутрішньо переміщених дітей і молоді. Це обумовлює необхідність подальшого розвитку та впровадження науково обґрунтованих програм залучення дітей до занять спортом з метою їх гармонійного розвитку та успішної соціальної адаптації.

Список використаної літератури.

1. Байрачний О, Дейнеко І. Роль та значення рухливих ігор в процесі психологічного та психофізіологічного розвитку юних футболістів на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова: збірник наукових праць*. 2023. Вип. 11 (171). С. 12-16.
2. Беленюк Ж. В. Формування механізму публічного управління в системі повоєнного відновлення сфери фізичного виховання і спорту України. *Вчені записки Таврійського національного університету імені ВІ Вернадського. Серія: Публічне управління та адміністрування*. 2023. 34(73). С. 129-133.
3. Карпенко Є. І., Хітрова Т. В. Спорт і спортивна журналістика в умовах війни. *Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції*, м. Запоріжжя, 2 листопада 2022 р. / редкол.: В. Л. Погребна, В. В. Кузьмін, Н. В. Островська, Т. О. Бородулькіна та ін. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2022. С. 140-143.
4. Ковальчук Р. О., Рефель В. І. Спорт в умовах воєнного стану. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : тези VIII Міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 27 листопада 2024 р. Національний університет оборони України. Київ : НУОУ, 2024. С. 300-302.
5. Приймак М. М. Спортивна кар'єра на різних етапах вікового розвитку: управлінські стратегії та виклики. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. 15. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14955062>
6. Скибицький І. Г., Прус Н. М., Ускова С. М. Вплив мотивації досягнення на психічний стан спортсмена. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : збірник наукових праць / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. - Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2016. Вип. 01 (68) 16. С: 80-83.
7. Студінікін О. С. Роль футболу як виду спорту в соціальній адаптації вимушено переміщених осіб у світі: квал. роб. на здобуття освітньо-квал. рівня магістра: спец. 017 «Фізична культура і спорт», освітньою програмою «Олімпійський спорт і освіта». Київ: НУФВСУ, 2022. 107 с.

КООРДИНАЦІЙНА СХОДИНКА ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

**Людмила Шестерова, к.фіз.вих., професор,
Лейля Аджаметова, PhD з фіз. кул-ри і спорту, викладач**

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради
Харків, Україна*

Вступ. Відомо, що етап початкової підготовки є визначним для подальшого спортивного вдосконалення. Високий рівень розвитку координаційних здібностей, досягнутий на цьому етапі багаторічної підготовки, є важливим фактором оптимізації кондиційної і технічної підготовленості юних спортсменів, дозволяє уникнути застою у зростанні результатів, робить техніку рухів економічною, варіативною, різноманітною і більш ефективною.

Питання розвитку координаційних здібностей в науково-методичній літературі розглянуті достатньо глибоко та усестороння [1, 2].

Координаційні здібності визначаються, по-перше, як здатність швидко опанувати нові рухові дії і по-друге, як здатність швидко перебудовувати рухову діяльність в обстановці, що раптово змінюється. Координаційні здібності – це складний комплекс властивостей, що не має єдиного критерію для оцінки.

Основними компонентами координаційних здібностей є здібності до орієнтації у просторі, рівновага, реагування, диференціювання параметрів рухів, здібності до відтворення ритму, перебудови рухових дій, вестибулярна стійкість, довільне розслаблення м'язів [1, 2].

Прояв координаційних здібностей залежить від цілого ряду факторів, а саме:

- 1) здібності людини до точного аналізу рухів;
- 2) діяльності аналізаторів і особливо рухового;
- 3) складності рухового завдання;
- 4) рівня розвитку інших фізичних здібностей (швидкісні здібності, динамічна сила, гнучкість і т. д.);
- 5) сміливості і рішучості;
- 6) віку;
- 7) загальної підготовленості тих, хто займаються (тобто запасу різноманітних рухових умінь і навичок) та ін. [3].

Засобами розвитку координаційних здібностей вважаються різноманітні фізичні вправи, що відповідають їх прояву. Насамперед для їх розвитку застосовуються спортивні та рухливі ігри [1, 2, 4]. Дехто з фахівців наводить приклади використання координаційної сходинки в тренувальному процесі юних спортсменів. [5].

Однак аналіз стану досліджуваної проблеми виявив, що дані про розвиток координаційних здібностей у юних легкоатлетів на етапі початкової підготовки

фрагментарні і не систематизовані. Суперечлива ситуація, що склалася між необхідністю розвитку координаційних здібностей на початковому етапі підготовки в легкій атлетиці, з однієї сторони, і недостатньою науковою розробленістю цієї педагогічної задачі – з іншого, обумовлює практичну й наукову актуальність проблеми дослідження.

Мета дослідження: дослідити вплив вправ з застосуванням координаційної сходинки на розвиток координаційних здібностей у юних бігунів-спринтерів на етапі початкової підготовки.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилися на базі легкоатлетичного манежу КЗ «КДЮСШ «ХТЗ» Харківської обласної ради в групах початкової підготовки з легкої атлетики протягом трьох місяців. Вибірка була сформована випадковим чином і складалася з 20 юних бігунів-спринтерів віком 9-11 років. До контрольної та експериментальної груп увійшли по 10 юних легкоатлетів. Сформовані групи були однорідними за рівнем розвитку координаційних здібностей ($p > 0,05$). Дослідження проводилось з дотриманням етичних норм згідно з принципами Гельсінської декларації Всесвітньої медичної асоціації. Батьки учасників були проінформовані про мету, методи та хід дослідження, після чого надали письмову згоду на участь своїх дітей в експерименті.

В ході дослідження були застосовані наступні методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, аналіз документальних матеріалів, педагогічне тестування, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Відомо, що кожний дитячий вік має свої особливості. Особливістю підготовки юних спринтерів у віці 9-11 років є застосування ігрового методу. Вивчення документальних матеріалів та педагогічні спостереження свідчать про недостатню кількість вправ, спрямованих на розвиток координаційних здібностей, в тренуваннях юних легкоатлетів. Як зазначено вище, в основному, це рухливі ігри. Вправи з використанням координаційної сходинки в тренувальному процесі цих спортсменів не використовувалися.

Координаційна сходинка – це тренажер, призначений для розвитку швидкісних здібностей при виконанні рухів на коротких дистанціях, а також для розвитку маневреності, сили, витривалості, координації рухів (а саме контроль балансу тіла) і для синхронізації рухових навичок. Переваги координаційної сходинки у порівнянні з іншими тренажерами полягають в тому, що її легко придбати, вона проста у використанні, компактна, універсальна, її можна використовувати як під час розминки, так і в основній частині заняття.

В ході дослідження були підібрані нижче наведені вправи для розвитку координаційних здібностей з використанням координаційної сходинки:

1. Вправа «Один крок»;
2. Вправа «Кросовер»;
3. Вправа «5 стрибків і 5 пробіжок»;
4. Вправа «Бічний крок»;

5. Управа «Бічний стрибок»;
6. Управа «Всередину і назовні»;
7. Управа «Стрибки з боку»;
8. Управа «Сороконіжка».

Ці вправи підібрані спеціально для легкоатлетів, які перебувають на етапі початкової підготовки. Апробація розробленого комплексу свідчить про позитивну динаміку показників фізичної підготовленості юних спринтерів експериментальної групи. Зокрема, результат човникового бігу 4x9 м покращився на 4,5%, а в бігу на 30 м з ходу – на 2,8%.

Аналіз отриманих результатів у показниках швидкості реакції юних атлетів за тестом «Падаюча лінійка» (за методом Е. Галтіна) дозволив зафіксувати збільшення кількості дітей із високим рівнем на 9,8% порівняно з контрольною групою.

Слід звернути увагу, що вище наведені вправи мають комплексну дію, а саме, впливають як на розвиток координаційних здібностей, так і на розвиток швидкості. Вправи призначені для застосування в основній частині тренувального заняття.

З метою отримання необхідного результату і уникнення ризику перетренованості, тренувальний процес з використанням комплексу вправ з нетрадиційним обладнанням має варіюватися з урахуванням індивідуальних особливостей і можливостей конкретного спортсмена.

Висновки. Координаційні здібності – це можливості індивіда, що визначають його готовність до оптимального управління і регулювання рухової дії. Представлений комплекс вправ, спрямований на розвиток не тільки координаційних здібностей, а й швидкості. Застосування координаційної сходишки дозволяє різноманітиту тренувальний процес юних легкоатлетів, які перебувають на етапі початкової підготовки.

Список використаною літератури.

1. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К. : Перша друкарня, 2021. 672 с.
2. Теорія та методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література. 2013. Т.1. 393 с.
3. Трояновська М. М. Теоретичний аналіз розвитку координаційних здібностей у фізичному вихованні та спорті. *Вісник Запорізького національного університету*. 2012. № 1(7). С. 112-119
4. Шестерова Л. Методика розвитку спритності та швидко-силових здібностей у дітей 7-8 років засобами рухливих ігор. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. [Електр. ресурс]. Харків : ХДАФК, 2022. С. 73-79
5. Шестерова Л. Є., Синиця С., Синиця Т. Вплив занять загальної фізичної підготовки на рухову підготовленість юних тенісисток. *Спортивні ігри*. Харків, 2022. №4(26). С. 64-71.

II. СУЧАСНИЙ СТАН І ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ФІТНЕСУ ТА ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАННЯ

СИСТЕМНІСТЬ, ЯК ВИЗНАЧАЛЬНИЙ АСПЕКТ ЗДОРОВ'Я В ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІЙ РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ

Наталя Абдула

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. Ефективна програма оздоровчо-рекреаційної рухової активності є комплексною системою, що охоплює не лише раціонально підібрані фізичні вправи, а й цілеспрямовані мотиваційні механізми, психоемоційну підтримку та соціальну взаємодію [2, 6]. Такий підхід забезпечує формування внутрішньої потреби в руховій активності та сприяє закріпленню її як стійкої поведінкової моделі.

Системність у сфері оздоровчо-рекреаційної рухової активності виступає одним із визначальних аспектів формування та збереження здоров'я [2, 3, 6]. Вона передбачає не епізодичне виконання фізичних вправ, а їх цілеспрямовану, послідовну й науково обґрунтовану організацію. Насамперед системність проявляється у регулярності занять, коли фізична активність має стабільний характер і здійснюється з певною періодичністю. Важливим є принцип поступовості навантаження, що забезпечує поетапне збільшення інтенсивності та обсягу вправ відповідно до адаптаційних можливостей організму. Не менш значущою є комплексність впливу, яка передбачає поєднання різних видів рухової діяльності – аеробних, силових, вправ на гнучкість і координацію. Системність також характеризується цілеспрямованістю, тобто наявністю конкретної оздоровчої мети, та безперервністю, що полягає у тривалому дотриманні обраного режиму активності.

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність виступає не лише засобом фізичного розвитку, а й багатовимірним чинником формування гармонійної, мотивованої, соціально активної та психологічно стійкої особистості. Мотиваційний компонент передбачає формування усвідомленої цінності здоров'я, постановку особистісно значущих цілей, стимулювання зацікавленості у тренуваннях шляхом створення відчуття прогресу та досягнень. Психоемоційний аспект полягає у зниженні рівня стресу, стабілізації емоційного стану, підвищенні самооцінки та розвитку психологічної стійкості. Регулярна рухова активність активізує нейрофізіологічні механізми, що сприяють покращенню настрою та загального самопочуття [1, 5]. Соціальний компонент реалізується через взаємодію в групах, підтримку з боку тренера або однодумців, формування відчуття приналежності до спільноти. Соціальна підтримка підсилює відповідальність, підвищує рівень залученості та сприяє довготривалому дотриманню активного способу життя [5, 6].

Вивчення впливу комплексної моделі занять на збереження тривалої залученості до рухового режиму є актуальним, своєчасним і необхідним і також дає змогу науково обґрунтувати механізми формування здорового способу життя та визначити ефективні шляхи її впровадження в систему фізичного виховання й рекреаційної діяльності.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування системності оздоровчо-рекреаційної рухової активності як важливого чинника формування та збереження здоров'я і стійкої залученості особистості до рухового режиму.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з проблеми системності оздоровчо-рекреаційної рухової активності та її ролі у формуванні стійкої залученості особистості до рухового режиму.

Результати дослідження та їх обговорення. Системність у сфері оздоровчо-рекреаційної рухової активності виступає одним із визначальних аспектів формування та збереження здоров'я. Вона передбачає не епізодичне виконання фізичних вправ, а їх цілеспрямовану, послідовну й науково обґрунтовану організацію. Насамперед системність проявляється у регулярності занять, коли фізична активність має стабільний характер і здійснюється з певною періодичністю. Важливим є принцип поступовості навантаження, що забезпечує поетапне збільшення інтенсивності та обсягу вправ відповідно до адаптаційних можливостей організму [3]. Не менш значущою є комплексність впливу, яка передбачає поєднання різних видів рухової діяльності – аеробних, силових, вправ на гнучкість і координацію [3, 4, 6]. Системність також характеризується цілеспрямованістю, тобто наявністю конкретної оздоровчої мети, та безперервністю, що полягає у тривалому дотриманні обраного режиму активності.

Перехід від початкового, елементарного рівня рухової активності до систематичного відбувається поступово й має поетапний характер. На елементарному рівні рухова діяльність здебільшого є ситуативною та фрагментарною, не має чіткої структури й зумовлюється зовнішніми чинниками або спонтанною мотивацією. Наступний етап характеризується усвідомленням цінності фізичної активності, формуванням первинної мотивації та встановленням мінімальної регулярності занять. Саме регулярність стає першим кроком до системності.

Подальший розвиток передбачає впорядкування змісту занять: визначення мети, добір адекватних засобів, планування навантаження та контроль самопочуття. На цьому етапі формується стійка звичка до рухового режиму, відбувається адаптація організму до навантажень і закріплюється позитивний досвід активності. Завершальним етапом переходу є інтеграція рухової активності в спосіб життя особистості, коли вона набуває системного, довготривалого характеру та стає визначальним невід'ємним компонентом культури здоров'я.

У дослідженні застосовано теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з проблеми системності оздоровчо-рекреаційної рухової активності та її ролі у формуванні стійкої залученості особистості до рухового режиму. Використано метод порівняльного аналізу для зіставлення різних підходів до організації занять і визначення їх структурних характеристик. З метою

дослідження переходу від елементарного рівня рухової активності до систематичного застосовано метод структурно-рівневого аналізу, який дозволив виокремити послідовні етапи організації занять, визначити їх функціональні особливості та обґрунтувати механізми формування системності як визначального аспекту здоров'я.

Висновки. Системність оздоровчо-рекреаційної рухової активності є важливою умовою формування та збереження здоров'я, оскільки забезпечує регулярність і впорядкованість занять. Поступовий перехід від елементарного рівня рухової активності до систематичного сприяє розвитку стійкої мотивації та адаптації організму до навантажень. Проведений теоретичний і структурно-рівневий аналіз дозволив визначити основні етапи цього переходу та їх особливості. Розуміння значення системності є необхідним для підвищення ефективності оздоровчо-рекреаційної діяльності та формування культури здоров'я.

Список літератури.

1. Вільямс К. Рухайся! Як тіло формує наші думки та почуття; пер. з англ. М. Конової. Yakaboo Publishsing, 2021. 208 с.

2. Дутчак М.В., Баженов Є.В. Теоретичний аналіз дефініції «оздоровчо-рекреаційна рухова активність» [Електронний ресурс]. Спортивна наука України. 2015. №5(69). С. 21-26.

<http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/356/345>

3. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання : підруч.для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 384 с.

4. Лісовий Д., Рефель В. Технології у фізичній культурі та спорті. Collection of scientific papers «ΛΟΓΟΣ». March 1, 2024; Paris, France (Mar. 2024), 470–476. DOI: <https://doi.org/10.36074/logos-01.03.2024.104> .

5. Макгонігал К. Радість руху. Як фізична активність додає впевненості, зближує людей і робить їх щасливими; пер. з англ. А. Дудченко. К. : Наш формат, 2022. 208 с.

6. Чеховська Л.Я. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві : монографія. Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2019. 293 с.

РЕКРЕАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПІДТРИМКИ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ ІНКЛЮЗИВНИХ КЛАСІВ

Галина Бутенко, к.фіз.вих., доцент

*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка
Глухів, Україна*

Вступ. Сучасний етап розвитку освіти в Україні характеризується активним упровадженням інклюзивного підходу, що передбачає створення рівних можливостей для навчання, фізичного розвитку та соціалізації всіх учнів незалежно від їхніх психофізичних особливостей. В умовах інклюзивного освітнього середовища особливої актуальності набуває проблема підтримки фізичного та психосоціального розвитку дітей, які навчаються в інклюзивних класах, оскільки вони часто стикаються з обмеженнями рухової активності, зниженням мотивації до фізичних занять, труднощами соціальної взаємодії та підвищеним рівнем психоемоційного напруження.

Одним із перспективних напрямів розв'язання зазначеної проблеми є впровадження рекреаційних технологій, що поєднують оздоровчу, соціалізувальну та психокорекційну функції.

Разом із тим, у практиці закладів загальної середньої освіти рекреаційні технології часто застосовуються фрагментарно, без системного науково-методичного обґрунтування, що знижує їхню ефективність у роботі з учнями інклюзивних класів. Це зумовлює необхідність комплексного наукового дослідження впливу рекреаційних технологій на фізичний і психосоціальний розвиток школярів в умовах інклюзивної освіти.

У наукових працях останніх років рекреація розглядається як багатовимірне соціокультурне явище, що охоплює фізичний, психічний і соціальний аспекти життєдіяльності особистості [1]. Дослідники наголошують на її значному потенціалі у відновленні функціональних можливостей організму, стабілізації психоемоційного стану та розвитку соціальних компетентностей. Проблематика інклюзивної освіти у сфері фізичної культури ґрунтовно висвітлена в роботах, присвячених аналізу бар'єрів і перспектив її розвитку в Україні [3], а також у дослідженнях, що розкривають нові можливості інклюзивного навчання для дітей з порушеннями психофізичного розвитку [4]. Значну увагу науковці приділяють рекреаційно-туристичним технологіям як засобу соціально-психологічної реабілітації дітей та молоді, зокрема в умовах воєнних викликів [2].

Водночас аналіз наукових джерел свідчить, що питання системного впровадження рекреаційних технологій саме в освітній процес інклюзивних класів, з урахуванням їхнього впливу на комплексний фізичний і психосоціальний розвиток учнів, залишається недостатньо розробленим.

Метою дослідження є наукове обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності рекреаційних технологій у підтримці фізичного та психосоціального розвитку учнів інклюзивних класів.

Матеріал і методи дослідження. У педагогічному експерименті взяли участь 27 учнів 5–7 класів інклюзивних класів закладу загальної середньої освіти. Експериментальну групу (ЕГ) становили 14 учнів, контрольну групу (КГ) – 13 учнів. До складу вибірки входили учні з типовим розвитком та учні з особливими освітніми потребами (легкі порушення опорно-рухового апарату, затримка психічного розвитку). Групи були однорідними початковими показниками фізичного й психосоціального розвитку ($p > 0,05$). Тривалість педагогічного експерименту становила 16 тижнів (один навчальний семестр). В експериментальній групі впроваджувалася програма рекреаційних технологій, що включала: адаптовані рухливі ігри; оздоровчу гімнастику з елементами фітбол-аеробіки; вправи на координацію та сенсомоторну інтеграцію; релаксаційні техніки та вправи психоемоційного розвантаження; соціально-ігрові вправи командної взаємодії.

Оцінювання фізичної підготовленості здійснювалося за такими тестами: сила – згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів); витривалість – біг 6 хвилин (м); гнучкість – нахил тулуба вперед з положення сидячи (см); спритність – тест «Човниковий біг 4×9 м» (с). Оцінювання психосоціального розвитку відбувалося за наступними показниками: рівень тривожності (шкала Спілбергера–Ханіна); самооцінка (методика Дембо–Рубінштейн); соціальна адаптованість (експертна шкала педагогічного спостереження, бали).

Обробку результатів здійснювали методами описової статистики. Достовірність змін визначали за t-критерієм Стьюдента. Рівень статистичної значущості – $p < 0,05$.

Результати дослідження та їх обговорення. Динаміка показників фізичної підготовленості представлена у таблиці 1.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості учнів до та після експерименту (M±m)

Показник	Група	До експерименту	Після експерименту	% змін
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (рази)	КГ (n=13)	12,4±1,1	14,1±1,0	+13,7%
	ЕГ (n=14)	12,6±1,2	16,8±1,1*	+33,3%
Біг 6 хвилин (м)	КГ	890±35	940±30	+5,6%
	ЕГ	900±32	1020±28*	+13,3%
Нахил тулуба вперед сидячи (см)	КГ	6,8±0,7	7,9±0,6	+16,2%
	ЕГ	6,9±0,8	9,8±0,7*	+42,0%
Човниковий біг 4×9 м (с)	КГ	11,2±0,4	10,9±0,3	+2,7%
	ЕГ	11,1±0,3	10,2±0,2*	+8,1%

Примітка: * - $p < 0,05$ порівняно з показниками до експерименту та з КГ після експерименту

Аналіз даних таблиці 1 свідчить про статистично значуще покращення всіх досліджуваних показників в експериментальній групі. Найбільший приріст спостерігався за показниками гнучкості (+42,0%) та сили (+33,3%). Динаміка у

КГ має природний тренувальний характер, однак її показники суттєво поступаються результатам ЕГ. Отримані результати підтверджують положення про ефективність рекреаційної діяльності як засобу гармонізації фізичного розвитку дітей в умовах інклюзивного освітнього середовища [1; 3].

Динаміка показників психосоціального розвитку учнів інклюзивних класів представлена у таблиці 2.

Таблиця 2

**Показники психосоціального розвитку учнів до та після експерименту
($M \pm m$)**

Показник	Група	До експерименту	Після експерименту	% змін
Рівень тривожності (бали) ↓	КГ	42,3±2,1	40,8±1,9	-3,5%
	ЕГ	41,9±2,3	35,2±1,8*	-16,0%
Самооцінка (бали) ↑	КГ	58,4±3,0	61,2±2,8	+4,8%
	ЕГ	57,9±3,2	69,5±2,6*	+20,0%
Соціальна адаптованість (бали) ↑	КГ	6,2±0,4	6,8±0,3	+9,6%
	ЕГ	6,3±0,5	8,4±0,4*	+33,3%

Примітка: * - $p < 0,05$ порівняно з показниками до експерименту та з КГ після експерименту

У таблиці 2 зафіксовано статистично значуще зниження рівня тривожності та зростання показників самооцінки й соціальної адаптованості в експериментальній групі. Особливо виражені позитивні зміни простежуються в показнику соціальної адаптованості (+33,3%), що підтверджує потенціал рекреаційних технологій, відзначений у наукових дослідженнях [2; 4].

Висновки. Комплексна інтерпретація отриманих результатів свідчить, що рекреаційні технології виконують багатовекторну функцію: оптимізують розвиток основних фізичних якостей; знижують психоемоційне напруження; сприяють формуванню позитивного соціального досвіду.

Результати експериментальної групи над контрольною доводить педагогічну доцільність системного впровадження рекреаційних технологій в інклюзивні класи, що узгоджується з сучасними тенденціями розвитку інклюзивної освіти [3] та положеннями про соціально-реабілітаційний потенціал рекреаційної діяльності [1].

Список використаної літератури.

1. Ніколенко О. І., Гамма Т. В., Зарічанська Л. О., Несенчук О. Л., Зінчук Т. О. Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди та характеристики. *Rehabilitation and Recreation*. 2022. № 12. С. 144–149. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.12.19>

2. Чупіна К.О. Реабілітація засобами інклюзивного туризму: психологічний аспект. *Психологія та соціальна робота*. 2021. № 1(53). С. 206–218.

3. Язловецька О. В. Проблеми розвитку інклюзивної освіти у сфері фізичної культури в Україні. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2021. Вип. 200. С. 171–175. DOI: 10.36550/2415-7988-2022-1-200-171-175

4. Яковлева С.Д. Інклюзивне навчання – нові можливості для дітей з порушеннями психофізичного розвитку *Збірник наукових праць «Педагогічні науки»*. Випуск LXXXI. Том 2. Херсон, 2018. С.89–93.

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ НАВАНТАЖЕНЬ У ГРУПОВИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМАХ ЖІНОК 21–35 РОКІВ

Мирослав Галета

*Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна*

Вступ. У сучасній теорії та практиці оздоровчого фітнесу проблема індивідуалізації навантажень у групових програмах набуває особливої актуальності. Це зумовлено необхідністю поєднання масовості занять із забезпеченням їх ефективності, безпечності та довготривалої прихильності учасників. Традиційно групові заняття базуються на стандартизованих моделях тренувального впливу, що вступає у суперечність із доведеним фактом значної міжіндивідуальної варіабельності адаптаційних реакцій організму на фізичні навантаження [5]. Особливої значущості ця проблема набуває для жінок першого періоду зрілого віку (21–35 років), для яких характерні специфічні фізіологічні, гормональні та психоемоційні особливості, що впливають на переносимість навантажень, темпи відновлення та мотивацію до занять [2]. У цьому контексті індивідуалізація розглядається як ключовий фактор підвищення ефективності оздоровчих програм.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати підходи до індивідуалізації навантажень у групових фітнес-програмах для жінок 21–35 років на основі аналізу сучасних наукових джерел та визначити найбільш ефективні інструменти їх реалізації.

Матеріали і методи дослідження. У роботі використано комплекс загальнонаукових методів: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; систематизація сучасних підходів до програмування фізичних навантажень; порівняльний аналіз концепцій стандартизації та персоналізації тренувального процесу; контент-аналіз емпіричних досліджень щодо адаптації до силових і функціональних навантажень.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз сучасних наукових джерел засвідчив наявність двох провідних підходів до організації навантажень у групових фітнес-програмах. Перший базується на принципі стандартизації, що передбачає використання уніфікованих тренувальних програм із фіксованими параметрами інтенсивності та обсягу. Його перевагами є простота реалізації та організаційна зручність, однак він не враховує індивідуальні особливості учасників. Другий підхід ґрунтується на концепції персоналізованого тренування, що передбачає адаптацію навантаження відповідно до індивідуальних характеристик (рівень підготовленості, функціональний стан, мотивація). Доведено, що такі програми забезпечують більш виражені позитивні зміни фізичного стану, проте їх реалізація у груповому форматі є методично складною [1].

У сучасній науковій дискусії формується компромісний підхід – «індивідуалізація в межах стандартизації», який передбачає збереження

структури заняття при варіативності тренувальних стимулів [4]. Основними інструментами його реалізації є: диференціація навантажень (варіювання амплітуди рухів, темпу, рівня складності вправ, використання різного обладнання); авторегуляція інтенсивності, що дозволяє адаптувати навантаження до поточного функціонального стану; варіативність вправ як чинник підвищення нейром'язової адаптації та профілактики тренувального плато; використання цифрових технологій для оперативного контролю ЧСС та енерговитрат.

Встановлено, що застосування відносних параметрів навантаження у групових програмах сприяє більш однорідним фізіологічним реакціям і зниженню ризику перевантаження. Водночас надмірна варіативність може знижувати специфічність тренувального впливу, що свідчить про необхідність оптимального балансу. Окрему увагу приділено психоемоційним аспектам індивідуалізації. Доведено, що ефективність занять значною мірою залежить від мотиваційних чинників, зокрема задоволення потреб у автономії, компетентності та соціальній взаємодії. Групові заняття створюють сприятливі умови для цього, однак потребують індивідуалізації комунікації, стилю взаємодії тренера та емоційного супроводу [3]. Разом із тим у науковій літературі підкреслюється суперечливість окремих підходів. Зокрема, використання суб'єктивних шкал може бути недостатньо точним у новачків, а цифрові технології – створювати ризик «перевантаження даними». Це підтверджує необхідність інтеграції різних методів контролю та індивідуалізації.

Висновки. Індивідуалізація навантажень у групових фітнес-програмах є необхідною умовою підвищення їх ефективності, безпечності та мотиваційної привабливості для жінок 21–35 років. Сучасна наукова дискусія відображає перехід від жорстко стандартизованих моделей до гнучких адаптивних систем, що поєднують переваги групового формату та персоналізації. Найбільш ефективним є підхід «індивідуалізація в межах стандартизації», який реалізується через диференціацію навантажень, авторегуляцію, варіативність вправ і цифровий моніторинг. Важливим компонентом індивідуалізації є врахування психоемоційних факторів і мотиваційних установок, що визначають довготривалу прихильність до занять. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою оптимальних моделей інтеграції об'єктивних і суб'єктивних методів контролю навантаження у групових умовах.

Список використаної літератури.

1. Guo, X., Cao, G., Tang, Y. *et al.* 36-Week personalized resistance training improves muscle function and circulating myokines in older women with possible sarcopenic obesity: a randomized clinical trial. *BMC Geriatr.* 2025. Vol. 25. Art. 702. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12877-025-06355-0>.
2. Kraemer W. J., Fragala M. S., Ratamess N. A. Evolution of resistance training in women: History and mechanisms for health and performance. *Sports Med Health Sci.* 2025. Vol. 7, Iss. 5. P. 351–365. DOI: 10.1016/j.smhs.2025.01.005.
3. A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: effects on motivation, health behavior, physical, and

psychological health / N. Ntoumanis et al. *Health Psychol Rev.* 2021. Vol. 15, Iss. 2. P. 214–244. DOI: 10.1080/17437199.2020.1718529.

4. Optimizing High-Intensity Functional Training Performance: Individualized Load Prescription vs. Standardized Weights / A. Oliver-López et al. *Sports.* 2026. Vol. 14, Iss. 3. Art. 108. DOI: <https://doi.org/10.3390/sports14030108>.

5. Xiao H., Ren J. Inter-Individual Heterogeneity in Aerobic Training Adaptations: Systematic Review of the Evidence Base for Personalized Exercise Prescription. *Life.* 2025. Vol. 15, Iss. 12. Art. 1932. DOI: <https://doi.org/10.3390/life15121932>.

БРАЗИЛЬСЬКЕ ДЖИУ-ДЖИТСУ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Любов Гришко, здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

Олена Кошелева, к.фіз.вих., доцент

*Український державний університет науки та технологій
ННІ Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
Дніпро, Україна*

Вступ. Раціонально організована рухова активність є невід'ємною складовою здорового способу життя сучасної людини. Для підлітків забезпечення належного обсягу рухової активності є особливо важливим, оскільки саме в цей період закладається фундамент їх фізичного та психічного здоров'я на усе майбутнє життя. В останні роки спостерігається скорочення рухової активності дітей у зв'язку із рядом чинників, які мають соціальний, освітній та психологічний характер: зростання часу екранної активності, онлайн-формат навчання, перевантаженість навчальними програмами, урбанізація, зниження інтересу та мотивації до спортивних занять. Залучення дітей до систематичних занять спортом у спортивних секціях та гуртках є одним із варіантів вирішення проблеми зниження здоров'я школярів.

Серед різних видів спорту в останні роки величезної популярності серед української молоді набувають бойові мистецтва та єдиноборства, що підтверджується результатами наукових досліджень. Так, А.А. Єретик, Н.Г. Вольська, Г.В. Толчева, В.Г. Саєнко, А.А. Крижановський (2024) дослідили ставлення школярів до занять єдиноборствами та визначили, що більше половини опитаних школярів (56.3%) висловили бажання спробувати себе в східних єдиноборствах. Це свідчить про широкий потенціал застосування єдиноборств для всебічного розвитку школярів в Україні.

Наразі вченими накопичено чимало досвіду використання засобів єдиноборств у фізичному вихованні дітей шкільного віку[2,4,8,9]. Зокрема, зростає зацікавленість до відносно молодого виду спорту з японським корінням - бразильського джиу джитсу.

Мета дослідження: визначити доцільність впровадження джиу джитсу в систему фізичного виховання дітей середнього шкільного віку.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставленої мети було використано теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та пошуку інформації у системі Google Scholar, анкетування.

Результати дослідження та їх обговорення. В роботі Н.В. Москаленко, А.В. Яковенко, Т.В. Сидорчук (2020) зазначається, що правильно організовані педагогічні умови та використання різноманітних засобів рухової активності призводять до оптимізації та покращення фізичного виховання школярів. Аналізуючи роботи вітчизняних авторів можна прийти до висновку, що

використання єдиноборств є ефективним засобом впливу на фізичний та психоемоційний стан дітей та молоді.

Наукові праці, присвячені спортивним єдиноборствам, стверджують, що такі види фізичної активності мають не аби-який потенціал у розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей організму. Відтак, Ю.М. Тропін, В. Романенко та співавтори (2023) встановили, що заняття різними видами боротьби сприяють розвитку сили, координаційних та швидкісно-силових здібностей, а також спеціальної витривалості.

Вчені Кошелева, О. О., Гришко, Л., Афанасьєв, С. М., Афанасьєв, Д. С., Кравченко, К. Г. (2025) встановили, що використання засобів хортингу на уроках фізичної культури призвело до покращення рівня фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку.

У роботах О.Ю. Ладейщикова (2020) та С.В. Качана (2025) відзначається, що заняття єдиноборствами, зокрема карате та рукопашним боєм, мають позитивний вплив на стан серцево-судинної системи та фізичну підготовленість школярів.

Задля оптимізації процесу фізичного виховання та підвищення рівня фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку Н.В. Демчук (2023) пропонує використання засобів дзюдо. У своїй роботі він розробив та науково обґрунтував зміст секційних занять з даного виду єдиноборств. Крім того, результати дослідження В.А. Філіної (2021) свідчать, що заняття дзюдо сприяють покращенню психоемоційного стану школярів. У своїй роботі вона виявила позитивний вплив таких занять на показники психоемоційного стану школярів 16-17 років.

Дослідники стверджують, що використання засобів карате та боксу на уроках фізичної культури у свою чергу призводять до покращення швидкісних та координаційних здібностей учнів [2,10].

В умовах воєнного стану зростає доцільність впровадження єдиноборств у систему фізичного виховання дітей у зв'язку з необхідністю формування навичок самозахисту, підвищення рівня психоемоційної стійкості, розвитку фізичних якостей, а також створення безпечного середовища для спрямування життєвої енергії дітей.

Заняття бразильським джиу джитсу забезпечують високий рівень рухової активності, комплексний розвиток усіх фізичних якостей, а також сприяють формуванню стійкої мотивації до регулярних фізичних навантажень. Крім того, бразильське джиу джитсу розвиває самодисципліну, впевненість у собі та власних силах, що позитивно впливає на психоемоційний стан дітей. За результатами анкетування серед 220 школярів віком від 6 до 17 років 32,5% опитаних стверджують, що обрали б бразильське джиу джитсу, в якості засобу покращення власного здоров'я та фізичного розвитку, а 30,5% дітей вважають цей вид спорту кращим для вивчення ефективних прийомів самозахисту.

Однак, наукові дані про специфічний вплив бразильського джиу джитсу на фізичний стан українських школярів залишаються фрагментарними або частково запозиченими з інших культурно-спортивних контекстів. Відтак, існує потреба в емпіричних дослідженнях, які враховують локальні особливості —

стан шкільної фізичної підготовки, доступність інфраструктури, вікові відмінності, соціально-економічні чинники та особливості системи фізичного виховання в Україні.

Висновки. Заняття єдиноборствами відіграють провідну роль у житті сучасних школярів, сприяючи їх активному фізичному розвитку, покращенню стану здоров'я та психоемоційному благополуччю.

Аналіз наукових праць вітчизняних авторів свідчить, що більшість з них зосереджуються на таких популярних видах єдиноборств, як карате, дзюдо, бокс, хортинг, рукопашний бій, вільна боротьба. Проте, наразі відсутні достовірні наукові праці про специфічний вплив саме бразильського джиу джитсу на фізичний стан дітей середнього шкільного віку.

Враховуючи стрімкий зріст популярності бразильського джиу джитсу серед молоді в нашій країні, проведення досліджень у цьому напрямку є актуальним, доцільним та своєчасним завданням. Воно дозволить створити практичні інструменти для підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості зростаючого покоління.

Список використаної літератури.

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

2. Дубович А. А. Сучасні аспекти фізичної підготовки учнів 11–13 років у процесі шкільних секційних занять боксом // Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти. 2025. С. 164.

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

4. Качан С. В. Особливості підготовки спортсменів з рукопашного бою на етапі спеціалізованої базової підготовки : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра : спец. 017 «Фізична культура і спорт», освітньою програмою «Система підготовки спортсменів у спортивних єдиноборствах». Київ : НУФВСУ, 2025. 62 с.

5. Кошелева О. О., Гришко Л., Афанасьєв С. М., Афанасьєв Д. С., Кравченко К. Г. The impact of combat hortig on the physical condition of younger schoolchildren // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2025. № 5 (192). С. 86–89.

6. Ладейщиков О. Ю. Фізичний розвиток та стан роботи серцево-судинної системи організму дітей в умовах рекреаційних занять східними єдиноборствами : автореф. дип. роботи на здобуття освітнього ступеня «магістр» : спец. 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Миколаїв : ЧНУ ім. Петра Могили, 2020. 18 с.

7. Москаленко Н., Яковенко А., Сидорчук Т., Овчаренко С. Organizational and pedagogical conditions for ensuring the quality of physical education for schoolchildren // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2020. № 2 (76). С. 7–23.

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

9. Філіна В. А. Вплив занять дзюдо на психоемоційний стан школярів 16–17 років // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2021. № 11. С. 132–136.

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

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ ВИСТУПАЮТЬ У КАТЕГОРІЇ ФІТНЕС-БІКІНІ, У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Марина Джим, PhD з фіз. кул-ри та спорту

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. Сучасний розвиток фітнесу та бодібілдингу зумовлює зростання популярності змагальних категорій, орієнтованих на естетичні параметри тілобудови, зокрема категорії фітнес-бікіні. У даній дисципліні спортивний результат значною мірою визначається гармонійністю пропорцій тіла, рівнем розвитку м'язової системи, симетрією та низьким відсотком жирової тканини. У зв'язку з цим одним із ключових чинників ефективної підготовки спортсменок є оптимізація складу тіла, що передбачає раціональне співвідношення м'язової та жирової маси.

Підготовчий період тренувального процесу у спортсменок категорії фітнес-бікіні спрямований на формування необхідних морфологічних характеристик, підвищення рівня силової витривалості, розвиток м'язової маси та створення передумов для подальшого зниження жирової складової організму на етапі передзмагальної підготовки. Важливу роль у реалізації цих завдань відіграє не лише раціонально побудована система тренувальних навантажень, але й адекватно організоване спортивне харчування. Саме регуляція харчового раціону дозволяє цілеспрямовано впливати на композиційний склад тіла спортсменок, що, у свою чергу, визначає ефективність формування естетичних параметрів фізичної форми [1-2].

Для досягнення оптимальних результатів у процесі підготовки спортсменок необхідно забезпечити організм достатньою кількістю енергії та основних нутрієнтів. Збалансований раціон повинен включати адекватне співвідношення білків, жирів і вуглеводів, а також необхідну кількість вітамінів, мінеральних речовин і біологічно активних сполук, що забезпечують ефективне функціонування метаболічних процесів та відновлення після тренувальних навантажень. Водночас важливим є контроль темпів змін композиційного складу тіла, оскільки надмірне підвищення калорійності харчування, спрямоване на збільшення м'язової маси, може супроводжуватися небажаним накопиченням жирової тканини.

Співвідношення приросту м'язової та жирової маси визначається низкою індивідуальних факторів, серед яких особливе значення мають особливості обміну речовин, генетична схильність, тип тілобудови, рівень тренуваності та характер фізичних навантажень. У зв'язку з цим важливим завданням підготовчого періоду є індивідуалізація харчування спортсменок з урахуванням їх морфофункціональних характеристик та специфіки тренувального процесу. Раціональне планування харчового раціону повинно забезпечувати оптимальне енергетичне забезпечення організму та надходження необхідної кількості

білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин і макроергичних сполук, що сприяють ефективній адаптації до тренувальних навантажень і формуванню бажаного композиційного складу тіла [3-4].

Мета дослідження: обґрунтування оптимальної калорійності харчового раціону та співвідношення макронутрієнтів для формування м'язової маси спортсменок категорії фітнес-бікіні у підготовчому періоді.

Матеріали та методи досліджень: теоретичний метод та узагальнення літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, метод математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Раціональне харчування спортсменок категорії фітнес-бікіні у підготовчому періоді повинно забезпечувати достатнє енергетичне та пластичне забезпечення організму для розвитку м'язової маси при одночасному контролі рівня жирової тканини. Аналіз наукових джерел показує, що для ефективного розвитку м'язової маси доцільним є споживання приблизно 1,6-2,2 г білка та 3,5-5,0 г вуглеводів на 1 кг маси тіла, що дозволяє підтримувати позитивний азотистий баланс і забезпечувати організм енергією для силових тренувань.

Основу раціону повинні становити продукти з високою біологічною цінністю: нежирне м'ясо, риба, яйця, молочні продукти, крупи, овочі та фрукти. За необхідності можуть застосовуватися білкові або білково-вуглеводні суміші, що дозволяє оптимізувати надходження нутрієнтів. Встановлено, що анаболічна дія прийому їжі триває близько 3-4 годин, тому доцільним є дробне харчування 5-6 разів на добу, яке забезпечує рівномірне постачання поживних речовин і зменшує ризик накопичення жирової тканини.

У ході дослідження спортсменки були поділені на дві групи з різною калорійністю раціону. Контрольна група споживала 3000-3200 ккал на добу, що сприяло збільшенню маси тіла, але супроводжувалося більшим приростом жирової тканини. Експериментальна група отримувала 2400-2700 ккал на добу зі співвідношенням макронутрієнтів близько 30 % білків, 50 % вуглеводів та 20 % жирів. Контроль змін складу тіла проводився щотижнево методом біоімпедансного аналізу за допомогою жираналізатора Tanita.

Тренувальний процес у спортсменок обох груп включав 4 тренування у восьмиденному мікроциклі, спрямовані на розвиток гіпертрофії м'язових волокон і силових витривалості. Харчування здійснювалося 5-6 разів на добу, а після тренувань використовувалися білкові або білково-вуглеводні суміші для покращення відновлення.

Отримані результати показали, що помірний калорійність раціону з достатнім вмістом білка і контрольованою кількістю вуглеводів сприяє більш ефективній оптимізації композиційного складу тіла спортсменок категорії фітнес-бікіні. Учасниці експериментальної групи продемонстрували збільшення м'язової маси при мінімальному прирості жирової тканини, що є більш сприятливим для формування естетичних параметрів тіла під час підготовки до змагань.

Висновки.

1. Результати дослідження свідчать, що раціонально організоване харчування є важливим чинником ефективної підготовки спортсменок категорії фітнес-бікіні у підготовчому періоді. Оптимальне енергетичне забезпечення раціону разом зі збалансованим співвідношенням білків, жирів і вуглеводів сприяє збільшенню м'язової маси та контролю рівня жирової тканини.

2. Встановлено, що помірна калорійність харчування з достатнім вмістом білка та дробний режим прийому їжі (5-6 разів на добу) забезпечують ефективне відновлення після тренувальних навантажень і сприяють формуванню оптимального композиційного складу тіла спортсменок.

Список використаної літератури.

1. Джим М.О., Півень О.Б., Джим В.Ю. Антропометричних показників у кваліфікованих спортсменок – фітнес-моделей під впливом методики функціонального тренування протягом річного макроциклу *Фізичне виховання та спорт*. 2023. № 4. С. 81-89. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-4-10>.

2. Тихорський О.А.. Використання методичного прийому «Дроп-сет» кваліфікованими бодібілдерами Харківщини у базовому мезоциклі», *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. Т. 1. 2019. С. 101-104.

3. Bielska D., Dzhym V., Voronetsky V. Impact of body fitness (bodybuilding) classes on the manifestation of the physical qualities of athletes for 15-17 years. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2021. Vol. 5(85). P. 82-87. <https://doi.org/10.15391/snsv.2021-5.012>.

4. Longstrom JM, Colenso-Semple LM, Waddell BJ, Mastrofini G, Trexler ET, Campbell BI (2020). Physiological, psychological and performance-related changes following physique competition: a case-series. *J Funct Morphol Kinesiol*. 5(2):27. <https://doi.org/10.3390/jfmk5020027>.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ РЕФОРМЕРІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ПІЛАТЕСУ ДЛЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Любов Єракова, к.фіз.вих., доцент

Валерія Константінова, здобувач другого (магістерського)
рівня вищої освіти

Мар'яна Кропта, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

*Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна*

Вступ. Обставини життя сучасних українських жінок передбачають значне напруження у всіх сферах життя: професійного, особистого, соціального на тлі політико-економічних обставин в країні і Світі [1]. Пошук ефективних засобів зміцнення фізичного та ментального здоров'я лишається доволі значущим. На фоні зростання популярності пілатесу, більшість наукових досліджень присвячені переважно класичним заняттям на килимках (matwork) [2, 3, 4]. Популярність серед жінок занять пілатесом із використанням великого обладнання – реформерів, свідчить про їх значний оздоровчий потенціал, але потребує додаткового методичного та наукового забезпечення.

Мета дослідження: обґрунтувати особливості використання тренажерів-реформерів на заняттях розробки програми занять пілатесом на, спрямованої на покращення фізичного та психоемоційного стану жінок першого періоду зрілого віку. Для досягнення мети були визначені завдання представлені на слайді.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення мети було використано комплекс методів дослідження: узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні, антропометричні, фізіологічні, методи визначення психоемоційного стану та методи математичної статистики. Дослідження проводилося на базі студії ментального фітнесу Reform.me.space у місті Києві за участі 16 жінок.

Результати дослідження та їх обговорення. Розробка сучасних фітнес програм передбачає певні алгоритми, які обґрунтовані науковцями на прикладі різних напрямків фітнесу та переважно включають: вивчення мотиваційного поля, показників фізичного стану та за потребою психоемоційних характеристик. Й після системного аналізу результатів цього первинного контролю формується адекватна та обґрунтована оздоровча технологія. Тому, для визначення мотиваційного підґрунтя до занять із реформерами було проведено анкетування, результати якого показали, що мотивація має комплексний характер. Найчастіше жінки зазначали бажання розвантажити хребет – 25%; зниження стресу – 25%; покращити гнучкість – 19%. Мотиви корекції фігури та покращення фізичної підготовленості для учасниць експерименту були другорядні. Це обумовлено, на наш погляд, досить стабільними показниками фізичного стану: середня довжина тіла становила 166,9 см, а маса тіла - 61,2 кг., відповідно значення індексу маси тіла становило

22,1 кг/м², що відповідає нормі. Середня частота серцевих скорочень у стані спокою становила 78,3 уд/хв, а середній систолічний артеріальний тиск 117 мм рт. ст. Й в загальному показники фізичного стану перебували у межах вікових норм, за виключенням однієї учасниці експерименту. Рівень фізичної працездатності в 90% жінок був середній, значення індексу 9,4 у.о.

Психоемоційний стан оцінювався за допомогою шкали Frustration Discomfort Scale та шкали сприйманого стресу PSS10. Зокрема 50 % учасниць мають високий рівень напруги, 30 % - помірний, та 20 % - низький. Це свідчить про значний вплив стресових факторів і необхідність пошуку способів підвищення резильєнтності.

На основі отриманих результатів була розроблена програма занять пілатесом на реформерах. Навантаження підбиралося поступово та індивідуально. Особлива увага приділялася зміцненню м'язів корпусу та стабілізації хребта. Заняття традиційно складалося з трьох частин. Розминка включала дихальні вправи та мобілізаційні рухи для суглобів. В основній частині виконувалися вправи для зміцнення м'язів преса, спини, сідниць, плечового поясу та нижніх кінцівок. Заключна частина включала розтягування, дихальні вправи та релаксацію. Вправи виконувалися у положеннях лежачи на спині; лежачи на животі; сидячи; стоячи та на колінах, що сприяє розвитку координації, балансу та активації всіх м'язів. В основній частині заняття для початківців ми пропонуємо вправи: Footwork, Bridging, Leg Circles та Arm Work.

Висновки. Зміст, спрямованість та особливості реалізації занять на реформерах залежить потребує комплексне висвітлення жінок, які займаються. Нами визначено мотиваційне поле, яке полягає у розвантаженні хребта та покращенні психоемоційного стану жінок на тлі характеристик мофофункціонального стану відповідно нормі. Перевірка ефективності запропонованих підходів у розробці програм занять з використанням реформерів може бути розглянута у розрізі перспективи подальших досліджень.

Список використаної літератури.

1. Воловик, Н. О., Підвальна, О. В. The principles of Pilates and their role in the effective application of this system of physical exercises. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2023. Серія 15, (ЗК (162)). С. 89–94.

2. Залойло І. В., Трачук С. В., Руденко А. М., Хрипко І. В. Вплив програми занять ментальним фітнесом на показники якості життя тимчасово переміщених жінок зрілого віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Вип. 3 (175). С. 92–97. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).16

3. Синиця Т. О. Ментальний фітнес як один із сучасних напрямів оздоровчої фізичної культури. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2018. С. 227–233.

4. Byrnes, K. et al. Is Pilates an effective rehabilitation tool? *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 2018. Vol. 22. P. 192–202.

ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ, ФІЗИЧНОГО І ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНІВ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЧЛЕНІВ СІМЕЙ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Ілона Залойло, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,
викладач

*Національний університет фізичного виховання та спорту України
Київ, Україна*

Вступ. Збереження здоров'я населення України в умовах російсько-української війни вимагає розширення уваги з особистості комбатанта на його найближче соціальне оточення [3, 4]. Жінки – члени сімей учасників бойових дій складають вразливу соціальну групу, яка перебуває під впливом тривалого стресу. Такий стан негативно впливає на структуру повсякденного способу життя, а саме дефіцит вільного часу, зниження рівня рухової активності, низький рівень фізичного та психоемоційного стану тощо. Дослідження [5] підтвердили позитивну кореляцію між впливом війни, її кошмарами, страхом та безсонням на пост-травматичний стресовий розлад, при чому вищі показники спостерігались у жінок, ніж у чоловіків. Аналіз особливостей рухової активності, фізичного і психоемоційного станів та якості життя членів сімей учасників бойових дій є передумовою для створення ефективних програм оздоровчо-рекреаційного характеру у межах спеціалізованих спільнот [1, 2].

Мета дослідження: узагальнити особливості рухової активності, фізичного і психоемоційного станів та якості життя членів сімей учасників бойових дій.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні приймало участь 38 жінок – членів сімей учасників бойових дій першого зрілого віку. Використано комплекс соціологічних, психодіагностичних, фізіологічних, педагогічних методів та методів математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті констатувального експерименту було виявлено критично низький рівень фізичного стану. При чому, в межах опитування зафіксовано, що до початку дослідження 87 % жінок мали досвід занять різними видами рухової активності (функціональний тренінг, степ-аеробіка, йога, стретчинг, пілатес, силовий фітнес), половина з яких займалися понад 3 роки, а інші не відвідували заняття протягом останніх 1-3 років. За результатами крокометрії 36,8 % жінок продемонстрували недостатній рівень рухової активності, 42 % - низький, 15, 8% - помірний, а 5,4 % - високий. Медіанні значення за Міжнародним опитувальником рухової активності IPAQ були у кілька разів нижче за рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я, що означає переважання пасивного способу життя та недостатнє залучення до регулярної оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Антропометричні індикатори (ІМТ, WHR, WHtR) виявили наявність надлишкової маси тіла та підвищений кардіометаболічний ризик у понад 2/3 учасниць дослідження. Порівняння об'єктивних і суб'єктивних показників рівня фізичного стану виявили слабкий,

але статистично значущий кореляційний зв'язок, який вплинув на суб'єктивне самопочуття через вплив стресових чинників внаслідок військових дій.

Результати досліджень з особливостей психоемоційного стану виявили суттєві порушення. Так, за результатами Госпітальної шкали тривоги та депресії у 47,4 % респонденток виявлено субклінічну тривожність та субклінічну депресію; 50% жінок мали сильний стрес за оцінкою рівня стресу, який проявлявся переважно у вигляді фізіологічних симптомів (головні болі, різкі коливання артеріального тиску, порушення процесів травлення, підвищена втомлюваність); за результатами методики «САН» показник «настрій» становив лише 0,3 бали при нормі 5-7. Результати кореляційного аналізу (MS Excel, надбудова «Аналіз даних») засвідчили наявність сильного прямого зв'язку між показниками тривожності та депресії, оціненими за шкалою HADS ($r_{xy} = 0,88$; $p = 0,05$), тобто зі зростанням рівня тривожності у учасниць дослідження відповідно підвищувався і рівень депресії, і навпаки.

За результатами опитувальника з оцінки якості життя SF-36 характерним виявився дисбаланс між фізичним і психологічним компонентами: при задовільному рівні фізичного функціонування (83,2 бала) показники життєздатності (43,0) та соціального функціонування (45,8) залишалися критично низькими. Порівняння інтегральних показників продемонструвало, що психологічний компонент здоров'я є істотно більш ураженим, ніж фізичний. Це підкреслило необхідність під час планування занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю не лише фізичних, а й психоемоційних факторів, тобто поєднання фізичних вправ із засобами психологічної підтримки.

Опитування потреб учасниць зафіксувало виражений запит на соціальну та емоційну підтримку, а 74% учасниць дослідження висловили зацікавленість у об'єднанні в спеціалізовану багатокомпонентну спільноту оздоровчо-рекреаційного характеру.

Висновки. Узагальнюючи результати, у жінок – членів сімей учасників бойових дій відзначився низький рівень рухової активності, а фізичний стан характеризувався надлишковою масою тіла, підвищеними ризиками для здоров'я та обмеженою адаптацією до фізичних навантажень. Виявлені взаємозв'язки між окремими фізіологічними параметрами обґрунтували необхідність розробки цілеспрямованих оздоровчо-рекреаційних програм, які поєднують вправи для підвищення витривалості, розвитку балансу, гнучкості та корекції постави. Аналіз психоемоційного стану та якості життя жінок – членів сімей учасників бойових дій виявив підвищену чутливість до стресових чинників, що зумовлено як тривожністю за безпеку, так і високим емоційним навантаженням внаслідок тривалого стресу, та вказав на включення до програм тренувань дихальних вправ та практик ментального фітнесу. Члени сімей учасників бойових дій мають всі передумови до об'єднання у спеціалізовані спільноти, які сприятимуть поліпшенню якості їхнього життя в процесі соціальної адаптації, забезпечуючи підтримку через оздоровчо-рекреаційні програми.

Список використаної літератури.

1. Дутчак М., Залойло І. Проблеми та очікування членів сімей учасників бойових дій у контексті формування оздоровчо-рекреаційного ком'юніті. *Olympicus*, №4 (2025). DOI: <https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-4.5>
2. Дутчак М., Залойло І. Аналіз показників рухової активності та фізичного стану членів сімей учасників бойових дій як передумова об'єднання в оздоровчо-рекреаційне ком'юніті. *Педагогічна академія*. 2025. № 23. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17410606>
3. Лозова О., Шинкарьова Л. Соціально-психологічні ресурси дружин учасників бойових дій: фактори підтримки в умовах війни. *Věda a perspektivy*. 2025. No. 1(44). URL: [https://doi.org/10.52058/2695-1592-2025-1\(44\)-185-192](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2025-1(44)-185-192)
4. Орловська О. Психологічні чинники сімейної адаптації учасників бойових дій. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Vol. 1, no. 54. P. 100–105. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v1/i54/17.pdf>
5. Rogowska A. M., Pavlova I. A path model of associations between war-related exposure to trauma, nightmares, fear, insomnia, and posttraumatic stress among Ukrainian students during the Russian invasion. *Psychiatry research*. 2023. Vol. 328. P. 115431. URL: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115431>

ФІЗИЧНІ ПРАКТИКИ ЯК МУЛЬТИФАКТОРНИЙ РЕСУРС ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА КОГНІТИВНОЇ СТІЙКОСТІ

Павло Калініченко
Ігор Кудряшов, доцент

*Державний біотехнологічний університет
Харків, Україна*

Вступ. В сучасних умовах зростання психоемоційного навантаження, інформаційної перенасиченості та соціальної нестабільності проблема збереження психічного благополуччя та когнітивної стійкості особистості набуває особливої актуальності. Підвищення рівня тривожності, стресу та депресивних станів серед різних вікових груп зумовлює необхідність пошуку ефективних і доступних засобів їх профілактики та корекції. Одним із таких засобів є фізичні практики, які розглядаються як мультифакторний ресурс впливу на психічний стан людини [3].

Мета дослідження: визначити значення фізичної активності як важливого чинника у збереженні психічного здоров'я та зниженні ризику депресивних і тривожних розладів.

Матеріал і методи дослідження. Систематичний аналіз матеріалів із наукової літератури та інтернет-ресурсів для встановлення їх цінності, достовірності та повноти поданої інформації.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізична активність виступає важливим чинником збереження та зміцнення здоров'я людини, забезпечуючи позитивний вплив як на фізичний, так і на психічний стан. Регулярні рухові навантаження зміцнюють серцево-судинну систему, покращують роботу м'язів і суглобів, підвищують витривалість організму та сприяють нормалізації обміну речовин. Окрім очевидного впливу на фізичне здоров'я, фізична активність має значний позитивний ефект на психоемоційний стан людини. Вона допомагає знижувати рівень стресу, підвищує емоційну стійкість, сприяє поліпшенню настрою та загального самопочуття. Регулярні фізичні навантаження стимулюють вироблення ендорфінів та серотоніну – нейрохімічних речовин, які відповідають за відчуття радості, спокою та внутрішньої гармонії. Завдяки цьому організм природним шляхом зменшує прояви тривожності, а також формує стійкість до психоемоційних перевантажень. Важливим є і те, що фізична активність нормалізує роботу гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи, яка регулює реакції на стрес та підтримує баланс нервової системи.

Наукові дослідження підтверджують, що фізична активність є ефективним фактором профілактики депресивних та тривожних розладів через комплексний вплив на нейробіологічні, психофізіологічні та соціальні механізми регуляції психічного стану [1]. На нейробіологічному рівні регулярні рухові навантаження стимулюють секрецію серотоніну, дофаміну та ендорфінів, що формує позитивний емоційний фон та знижує ризик афективних

порушень. Одночасно знижується рівень кортизолу й адреналіну, що послаблює стресові реакції організму. Фізична активність підвищує експресію нейротрофічного фактора мозку, сприяючи формуванню нових нейронних зв'язків, покращенню пам'яті та когнітивних функцій, а також підвищенню адаптивності нервової системи до стресу. Рухова активність нормалізує сон, стабілізує роботу вегетативної нервової системи та зменшує соматичні прояви тривожності, зокрема тахікардію, підвищений м'язовий тонус і відчуття нестачі повітря. З психологічної точки зору фізичні вправи позитивно впливають на рівень самооцінки, сприяють формуванню відчуття контролю над власним тілом і життям, а також забезпечують відволікання від нав'язливих думок. Соціальний аспект проявляється у зміцненні соціальних зв'язків через колективні форми занять, що додатково підвищує психоемоційну стабільність. Таким чином, фізична активність виступає багатофакторним протективним ресурсом, здатним знижувати ризик розвитку депресивних і тривожних станів та слугувати ефективним компонентом комплексної профілактики психічних розладів [2].

Крім індивідуальних психофізіологічних ефектів, фізична активність має ключове значення як профілактичний чинник депресивних і тривожних розладів через створення стабільного психоемоційного фону та розвиток адаптивних стратегій поведінки. Регулярні заняття спортом допомагають структурувати повсякденний ритм життя, формують навички планування та самоконтролю, що знижує ймовірність румінаційних і тривожних думок. Важливим є й соціальний аспект: участь у групових формах активності стимулює взаємопідтримку, зміцнює соціальні зв'язки та підвищує відчуття приналежності до спільноти, що додатково зменшує ризик емоційного вигорання та ізоляції – факторів, які часто провокують депресію. Особливо значущим є профілактичний ефект фізичної активності серед молоді та людей працездатного віку, які перебувають у високому психоемоційному навантаженні. Систематичні фізичні вправи сприяють розвитку психологічної стійкості, підвищують здатність до адаптації у стресових умовах та формують відчуття власної ефективності у житті. Отже, фізична активність слугує не лише підтримкою фізичного здоров'я, а й багаторівневим ресурсом профілактики психічних розладів, що забезпечує формування стійкого емоційного стану та покращення загальної життєвої якості.

Різні форми фізичної активності можуть мати специфічний вплив на профілактику депресивних та тривожних станів. Аеробні вправи, такі як біг, плавання або їзда на велосипеді, сприяють загальному зміцненню психічної витривалості та зниженню тривожності, тоді як вправи на гнучкість і баланс допомагають регулювати емоційний стан, знижують м'язове напруження та покращують самопочуття. Колективні види спорту формують навички соціальної підтримки, комунікації та командної взаємодії, що створює додатковий захисний ефект від соціальної ізоляції та емоційного виснаження. Комбінування різних видів активності дозволяє комплексно зміцнювати психічне здоров'я та зменшувати ймовірність розвитку депресії і тривожності в різних вікових групах.

Висновки. Фізична активність виступає важливим чинником гармонізації психоемоційного стану та підвищення адаптаційних можливостей особистості. Вона створює умови для мобілізації внутрішніх ресурсів і формування ефективних стратегій подолання психічного дисбалансу, сприяючи розвитку емоційної стійкості та когнітивної гнучкості. Комплексне поєднання різних видів рухової діяльності забезпечує багаторівневу регуляцію психічного стану та формування внутрішньої стабільності, що знижує чутливість до психологічних перевантажень. Таким чином, фізичну активність доцільно розглядати як універсальний ресурс психічної підтримки, який сприяє підвищенню особистісної ефективності, соціальної інтеграції та довготривалої психоемоційної стабільності.

Список використаної літератури.

1. Грибан В. Г., Мельников В. Л. Фізична активність як важливий фактор зміцнення здоров'я та подовження тривалості життя. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2020. № 1 (104). С. 75-81. URI: <https://er.dduvs.edu.ua/handle/123456789/4654> (дата звернення: 26.03.2026).

2. Гант О., Спіцин В. Соціально-психологічна адаптованість підлітків в умовах пандемії. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору: матеріали VII Науково-практичної конференції*. 23 квітня 2021 р. Харків : ХДАФК, 2021. С. 142-147. URI: <https://khdafk.com.ua/wp-content/uploads/2023/05/zbirnyk-2021.pdf> (дата звернення: 26.03.2026).

3. Психічне здоров'я та резильєнтність особистості : колективна монографія. Академія праці, соціальних відносин і туризму / За заг. ред. : Г. А. Пріба, Л. Є. Бегези. Київ : Ф-ОП Гуляєв О. В., 2025. 392 с. DOI:10.5281/zenodo.14765840 (дата звернення: 26.03.2026).

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ НЕСТАБІЛЬНИХ ПЛАТФОРМ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ МОЛОДІ У ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ

Єлизавета Кириєнко
Галина Артем'єва, к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. Сучасні умови життя, зокрема період воєнного стану, суттєво впливають на рівень фізичної активності молоді. Малорухливий спосіб життя, стрес, порушення режиму харчування призводять до збільшення кількості осіб із надмірною масою тіла. Як наслідок, серед молодого населення все частіше спостерігаються такі захворювання, як інсулінорезистентність та цукровий діабет [3].

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває залучення молоді до регулярних занять фітнесом, що сприяє підвищенню рухової активності та покращенню загального стану організму [5, 6].

Сучасний розвиток фітнес-індустрії характеризується впровадженням новітніх методик і обладнання для підвищення ефективності тренувального процесу [1, 4]. Одним із таких напрямів є використання нестабільних платформ, які сприяють розвитку координації, балансу та зміцненню м'язів-стабілізаторів [2].

У зв'язку зі зниженням рівня фізичної активності молоді та підвищення їх мотивації до оздоровчих занять фітнесом питання впровадження інноваційних засобів тренування є актуальним.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати доцільність використання нестабільних платформ для тренування молоді у оздоровчому фітнесі.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, узагальнення сучасного практичного досвіду.

Результати дослідження та їх обговорення. Важливим чинником розвитку сучасного фітнесу є вдосконалення обладнання. Завдяки науковим дослідженням і технологічному прогресу постійно розробляються нові види фітнес-обладнання, які сприяють зацікавленості молоді до занять фітнесом та підвищують ефективність тренувань.

Одним з універсальних та сучасних видів обладнання є нестабільні платформи, які застосовуються у фітнесі, спорті та реабілітації [1-6].

Нестабільні платформи об'єднують принцип створення нестійкої опори, що активізує роботу більшості м'язів тіла. Вони представлені різними видами.

Фітболи використовуються переважно для розвитку гнучкості та координації. Це обладнання підходить для занять початківців та у реабілітації. Платформи BOSU ефективні для функціонального тренінгу та зміцнення м'язового корсету. Балансувальні напівсфери застосовуються для розвитку рівноваги та зміцнення м'язів-стабілізаторів [1, 3, 5].

Методика занять передбачає поступове ускладнення вправ і обов'язкове дотримання техніки безпеки.

Таким чином, різноманітність нестабільних платформ та їх використання у оздоровчих заняттях та спортивних тренуваннях молоді дозволяє підбирати навантаження індивідуально для кожної особи.

Висновки. Аналіз літературних джерел довів, що використання нестабільних платформ є дієвим засобом для покращення рівня фізичної активності молоді та підвищення їх мотивації до оздоровчих занять фітнесом. Виконання вправ на нестабільних платформах сприяє розвитку координації, балансу та зміцненню м'язів. Їх застосування повинно враховувати рівень підготовленості осіб.

Список використаної літератури.

1. Бойко О. В., Петренко С. М. Сучасні фітнес-технології з використанням нестабільної опори у фізичному вихованні студентів : навч. посіб. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2024. 45–62 с. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/fitnes.pdf> (дата звернення: 22.03.2026).

2. Іващенко О. В., Худолій О. М. Використання платформи BOSU у тренувальному процесі молоді для розвитку координаційних здібностей. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2025. № 2 (54). С. 112–118. URL: <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/bosu> (дата звернення: 21.03.2026).

3. Ковальчук Ю. А. Вплив вправ на нестабільних платформах на зміцнення м'язів-стабілізаторів та корекцію маси тіла : дис. ... д-ра філософії : 017 Фізична культура і спорт. Львів : ЛДУФК, 2025. 18–20 с. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/123456789/work1.pdf> (дата звернення: 22.03.2026).

4. Марченко О. Ю., Синиця С. В. Оздоровчий фітнес: інноваційне обладнання та методики : метод. рекомендації. Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2023. 12–28 с. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/fitness-equip.pdf> (дата звернення: 20.03.2026).

5. Тимошенко О. В. Фізіологічне обґрунтування застосування баланс-тренінгу в реабілітації та фітнесі. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 3 (52). С. 85–90. URL: <https://surl.li/fitness-balance> (дата звернення: 23.03.2026).

6. Шевченко Т. І. Роль нестабільних платформ у профілактиці метаболічних порушень у молоді в умовах стресових чинників. *Спортивна наука України*. 2025. № 1. С. 44–51. URL: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/102> (дата звернення: 20.03.2026).

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ В БАДМІНТОНІ

Марія Красновська, здобувач вищої освіти
Антоніна Сірик, ст. викладач

*Сумський державний університет
Суми, Україна*

Вступ. У сучасних умовах однією з актуальних проблем системи фізичного виховання є збереження та зміцнення здоров'я студентства. Сучасний спосіб життя української молоді характеризується низьким рівнем рухової активності, тривалим перебуванням за комп'ютером, значними навчальними навантаженнями та постійними психоемоційними стресами. Усе це негативно впливає на фізичний стан студентів, знижує їхню працездатність і загальний рівень здоров'я.

Саме тому в освітньому процесі все більшого значення набуває використання здоров'язбережувальних освітніх технологій. Їх застосування дозволяє поєднувати навчальну діяльність із підтримкою фізичного та психічного здоров'я здобувачів освіти. Одним із ефективних засобів реалізації таких технологій у системі фізичного виховання є бадмінтон.

Бадмінтон належить до доступних та відносно безпечних ігрових видів спорту, які можуть використовуватися у роботі зі студентами різного рівня фізичної підготовки. Ця гра поєднує фізичну активність, розвиток координації рухів, швидкість реакції та емоційну залученість. Саме тому бадмінтон може розглядатися як ефективний інструмент формування здорового способу життя студентської молоді.

Проблема використання здоров'язбережувальних технологій у системі освіти активно досліджується сучасними науковцями. Зокрема, питання збереження здоров'я студентської молоді в процесі фізичного виховання розглядають Г. Гончаренко, В. Погребний, О. Соколова та інші дослідники.

У своїх роботах науковці підкреслюють, що здоров'язбережувальні технології спрямовані на створення таких умов навчання, які не лише не шкодять здоров'ю людини, але й сприяють його зміцненню. Вони включають раціональну організацію фізичних навантажень, формування мотивації до рухової активності, а також створення психологічно комфортного освітнього середовища.

Водночас аналіз наукової літератури показує, що питання використання окремих ігрових видів спорту, зокрема бадмінтону, як засобу реалізації здоров'язбережувальних технологій у закладах вищої освіти потребує подальшого дослідження. Недостатньо уваги приділяється також практичним аспектам організації занять та їх впливу на фізичний стан студентів.

Мета дослідження: обґрунтування ефективності використання бадмінтону як засобу реалізації здоров'язбережувальних освітніх технологій у системі фізичного виховання студентів.

Матеріал і методи дослідження. Матеріалом дослідження стали наукові праці вітчизняних та зарубіжних авторів, присвячені проблемі здоров'язбережувальних освітніх технологій у системі фізичного виховання та особливостям використання ігрових видів спорту, зокрема бадмінтону, у роботі зі студентською молоддю.

У процесі дослідження використовувалися такі методи:

– аналіз науково-методичної та педагогічної літератури, що дозволив узагальнити сучасні підходи до впровадження здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні;

– порівняльний аналіз наукових джерел, який дав змогу визначити особливості використання бадмінтону як засобу збереження та зміцнення здоров'я студентів;

– метод узагальнення та систематизації інформації, спрямований на формування цілісного уявлення про роль бадмінтону у впровадженні здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі.

Застосування зазначених методів дозволило проаналізувати сучасний стан досліджуваної проблеми, визначити основні напрями використання бадмінтону у фізичному вихованні студентської молоді та сформулювати відповідні висновки.

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті аналізу науково-методичної літератури встановлено, що здоров'язбережувальні технології є важливим складником сучасної системи фізичного виховання студентської молоді. Їх використання спрямоване на створення таких умов освітнього процесу, які сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню рівня рухової активності та формуванню здорового способу життя. Дослідники підкреслюють, що фізичне виховання у закладах освіти має не лише навчальну, а й оздоровчу функцію, спрямовану на гармонійний розвиток особистості [1].

У наукових працях зазначається, що ефективним засобом реалізації здоров'язбережувальних технологій є використання різних видів рухової активності, зокрема спортивних ігор. Так, Г. Гончаренко та М. Тараніна підкреслюють, що впровадження здоров'язбережувальних технологій у фізичне виховання сприяє підвищенню фізичної підготовленості, зміцненню організму та формуванню позитивної мотивації до занять фізичною культурою [1].

Часто автори наукових праць наголошують на темі використання бадмінтону як доступного та ефективного виду рухової активності. У дослідженні О. Митчика, В. Тарасюка, А. Хомича та С. Козіброцького зазначається, що бадмінтон у фізичному вихованні студентів сприяє розвитку витривалості, спритності, швидкості реакції, а також підвищує рівень загальної фізичної підготовленості студентської молоді [3].

Подібні результати отримано і в дослідженні О. Соколової та О. Хорошко, в якому особлива увага зосереджується на впливі занять бадмінтоном на розвиток саме координаційних здібностей людини. Автори підкреслюють, що ця гра вимагає швидкої зміни рухів, точності та миттєвої реакції на дії суперника, завдяки чому тренується спритність, покращується орієнтація в просторі та підвищується ефективність рухової діяльності. [2].

Крім фізичного впливу, важливе значення має психоемоційний ефект занять. Як зазначає В. Погребний, заняття бадмінтоном позитивно впливають на емоційний стан молоді, сприяють зниженню рівня стресу та покращують психологічне самопочуття підлітків і студентів [4].

Таким чином, результати аналізу наукових джерел свідчать про те, що використання бадмінтону у фізичному вихованні студентської молоді є ефективним засобом реалізації здоров'язбережувальних освітніх технологій. Бадмінтон поєднує фізичне навантаження, ігрову діяльність та позитивні емоції, що сприяє зміцненню здоров'я студентів і формуванню їхньої мотивації до регулярної рухової активності.

Висновки. Аналіз наукових джерел показав, що бадмінтон є ефективним засобом реалізації здоров'язбережувальних технологій у закладах вищої освіти. Цей вид рухової діяльності поєднує фізичне навантаження, розвиток координації рухів, швидкість реакції та ігрову мотивацію, що позитивно впливає на фізичний і психоемоційний стан студентів.

Встановлено, що заняття бадмінтоном сприяють підвищенню інтересу студентів до фізичної культури, розвитку основних фізичних якостей та формуванню позитивного ставлення до регулярної рухової активності.

Отже, використання бадмінтону у фізичному вихованні студентської молоді може розглядатися як ефективний засіб впровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій у навчальному процесі закладів вищої освіти.

Список використаної літератури.

1. Гончаренко Г. П., Тараніна М. В. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні. Дніпро : ДДУВС, 2021. 137-142 с.
2. Соколова О., Хорошко О. Е. Бадмінтон як засіб удосконалення координаційних здібностей. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. 2023. № 3. С. 49–53.
3. Митчик О. П., Тарасюк В. Й., Хомич А. В., Козіброцький С. П. Бадмінтон у фізичному вихованні студентів. Академічні студії. Серія «Педагогіка». 2023. № 1. С. 39–44.
4. Погребний В. В. Вплив бадмінтону на фізичний і психоемоційний розвиток підлітків. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 4(190), 2025. С. 143–146.

РОЛЬ АДАПТИВНОГО СПОРТУ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВ'Я ТА СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Максим Мішин, к.фіз.вих., доцент¹

Вікторія Бабаліч, к.пед.н., доцент²

*¹Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

*²Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Кропивницький, Україна*

Вступ. У сучасному соціокультурному просторі питання збереження та зміцнення здоров'я населення потребує особливої уваги. Дієвим механізмом вирішення цієї проблеми залучення різних категорій населення до системних занять фізичною культурою і спортом, зокрема адаптивними видами спорту. У сьогоденнішніх реаліях його значення помітно посилюється внаслідок повномасштабної війни, що спричинило зростання кількості осіб з інвалідністю, ветеранів війни, які потребують фізичної, психологічної та соціальної реабілітації.

Адаптивний спорт є важливою складовою сучасної системи фізичної культури і спорту, що сприяє відновленню функціональних можливостей організму, підвищенню рівня фізичної підготовленості, розвитку соціальної активності та оптимізації умов життєдіяльності. Водночас він сприяє гармонізації та зближенню, створюючи умови для осіб з різними функціональними можливостями у фізкультурно-спортивній діяльності.

У цьому зв'язку виникає необхідність обґрунтувати роль адаптивного спорту у стабілізації самотичного здоров'я та інтерпретації його змісту щодо процесів соціальної інтеграції та реабілітації різних категорій населення в умовах глобальних потрясінь та криз.

Мета дослідження: проаналізувати роль і значення адаптивного спорту, а також обґрунтувати його ефективність як засобу фізичної реабілітації, соціальної інтеграції та підвищення якості життя осіб з інвалідністю, ветеранів війни.

Матеріал і методи дослідження: аналіз, узагальнення, порівняння та систематизація наукових джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз сучасних наукових джерел підтверджує, що адаптивний спорт все частіше розглядається не лише як частина сфери фізичної культури і спорту, а як багатоаспектне соціальне явище, що поєднує реабілітаційні, освітні, психосоціальні та інтеграційні функції. У вітчизняних і зарубіжних публікаціях зосереджується увага на його ролі у формуванні інклюзивного суспільства, підвищенні якості життя осіб з інвалідністю та зміцненні соціальної стійкості в умовах кризових викликів.

Аналіз літературних джерел [1, 2, 3, 4, 5] дозволив визначити основні функціональні компоненти адаптивного спорту, що доводять його ефективність як засобу реабілітації, покращення фізичної активності та соціальної інтеграції.

У більшості проаналізованих досліджень, акцентовано увагу на реабілітаційному компоненті. Його роль полягає у відновленні втрачених функцій, рухових можливостей та підвищенні фізичної працездатності, загалом фізичної підготовленості осіб з інвалідністю й ветеранів війни. Науковці підтверджують, що адаптивна фізична культура і спорт сприяють подоланню наслідків травм, допомагають справитись зі стресовими розладами, формують впевненість у власних силах та сприяють поверненню до активного способу життя.

Наступний компонент адаптивного спорту, який розглядається, – освітній, спрямований на удосконалення фахових компетентностей фахівців (тренерів, викладачів, реабілітологів) та посилення міждисциплінарних зв'язків, співпраці в мультидисциплінарних командах для досягнення кращих результатів. У ЗВО освітній компонент «адаптивний спорт» давно впроваджений в освітню діяльність. Однак сьогодні цього недостатньо. Потрібно розширювати і поглиблювати знання студентів за рахунок вибіркового дисциплін, сертифікованих програм, або шляхом виокремлення в освітню програму. Вітчизняний досвід уже має успішні приклади впровадження таких вузькопрофільних програм, що довели свою ефективність у підготовці конкурентоспроможних кадрів.

Інтеграція осіб з інвалідністю – це завдання соціальної складової адаптивного спорту. Внаслідок регулярних занять відвідування оздоровчих, реабілітаційних закладів покращується розвиток комунікативних навичок, стан ментального здоров'я. Також формується навик партнерської взаємодії, знижується рівень соціальної ізоляції.

Регулярні реабілітаційні заняття поступово перетворюються в тренувальний процес. Відповідно наступною складовою може бути спортивний компонент, який реалізується через організацію змагальної діяльності. Під час тренувань посилюються мотиваційна та соціальна функції. Участь у спортивних змаганнях сприяє розвитку фізичних якостей, формує дисципліну та командний дух, а також є фактором соціальної інтеграції осіб з інвалідністю й ветеранів війни.

Сучасний стан розвитку адаптивного спорту передусім зумовлений змінами на законодавчому рівні. Важливим кроком стало ухвалення Закону України «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» щодо адаптивного спорту 2025 році, яким визнано адаптивний спорт окремим напрямом державної політики та його роль у системі фізичної, психологічної та соціальної реабілітації осіб з інвалідністю.

Водночас аналіз сучасного стану розвитку адаптивного спорту в Україні свідчить про наявність певних проблем. Серед основних – нерівномірність

матеріально-технічного забезпечення між регіонами, обмежена кількість спеціалізованого обладнання та недостатній рівень підготовки фахівців до комплексної командної взаємодії. Ситуацію ускладнює низька інклюзивність спортивної інфраструктури, яка часто не відповідає вимогам. Також зберігається потреба у впровадженні сучасних технологій осіб з інвалідністю.

Разом з тим в Україні поступово формується система підтримки адаптивного спорту через реалізацію державних і громадських ініціатив, організацію і проведення змагань для ветеранів, діяльність громадських організацій та розвиток програм фізкультурно-спортивної реабілітації.

Висновки. Таким чином, адаптивний спорт виступає важливим інструментом здоров'яформування, який забезпечує комплексний вплив на фізичний, психологічний і соціальний стан людини, сприяє її інтеграції у суспільство та створює передумови для підвищення якості життя.

Список використаної літератури.

1. Кашуба А.А., Ковальський В.В., Годлевський П.М., Бовсунюк Д.В. Соціальна інтеграція та адаптація ветеранів та учасників бойових дій в процесі занять адаптивним спортом. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Вип. 6(179). С. 113-117. Режим доступу: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).21](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).21)

2. Луценко І. М., Коновал Ю. М., Золочевський В. В. Адаптаційний потенціал фізичної культури для військовослужбовців у процесі реабілітації в Україні. *Академічні візії*. 2025 Вип. 50 Режим доступу : <https://doi.org/10.5281/zenodo.17924363>

3. Мішин М., Бабаліч В., Лавриненко М. Розвиток паралімпійського руху в умовах глобалізації. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2025. № 1(13). С. 125-137. Режим доступу : <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2025.111>

4. Сущенко Л. П., Філатова З. І. Професійна підготовка майбутніх магістрів до викладання адаптивного спорту у закладах вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова* 2025. Вип. 5 (192). С.161-163 Режим доступу: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05\(192\).35](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).35)

5. Шевчук О. К., Когут І. О., Маринич В. Л. Організаційно-методичне забезпечення підготовки тренерів з питань інклюзивності в спорті як компонент інформаційно-освітнього простору. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2024. № 2. С.154-161. Режим доступу: <https://doi.org/10.32652/spmed.2024.2.154-161>

ФУНКЦІОНАЛЬНО-СИЛОВИЙ ТРЕНІНГ, ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЧОЇ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ

Катерина Мулик, д.пед.н., професор
Катерина Корчак

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. У сучасних умовах підвищеного психоемоційного навантаження, спричиненого соціальними та війсьними чинниками, актуалізується проблема пошуку ефективних засобів підтримки фізичного та психічного здоров'я населення. Особливого значення набувають фізкультурно-оздоровчі технології, що забезпечують одночасний вплив на соматичний і психоемоційний стан людини. Функціонально-силовий тренінг, який ґрунтується на виконанні багатосуставних вправ, імітації природних рухових дій та розвитку базових рухових патернів, розглядається як один із перспективних засобів оздоровчої та психоемоційної адаптації.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати можливості використання функціонально-силового тренінгу як засобу оздоровчої та психоемоційної адаптації на основі аналізу та узагальнення науково-методичної літератури.

Матеріал і методи дослідження. Методологічну основу дослідження становили аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел, що висвітлюють проблеми фізкультурно-оздоровчої діяльності, функціонального тренінгу, силової підготовки та психоемоційної регуляції. Було проаналізовано сучасні вітчизняні та зарубіжні публікації, що розкривають вплив фізичних навантажень функціонально-силового характеру на організм людини.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що функціонально-силовий тренінг має комплексний вплив на організм людини. Зокрема, встановлено його ефективність у підвищенні рівня фізичної підготовленості, зокрема розвитку сили, силової витривалості, координації рухів та стабілізаційних можливостей опорно-рухового апарату.

Разом із цим у наукових працях підкреслюється позитивний вплив функціональних тренувань на психоемоційний стан: зниження рівня тривожності та стресу, покращення настрою, підвищення рівня життєвого тону та суб'єктивного відчуття благополуччя. Це пояснюється як нейрофізіологічними механізмами (активація ендорфінової системи, нормалізація діяльності нервової системи), так і психолого-педагогічними чинниками (варіативність вправ, залучення до групової діяльності, підвищення мотивації).

Особливістю функціонально-силового тренінгу є його прикладна спрямованість, що передбачає використання рухів, максимально наближених до повсякденної діяльності. Це сприяє формуванню адаптаційних можливостей організму до фізичних і психоемоційних навантажень. У контексті оздоровчої

діяльності важливим є також можливість варіювання інтенсивності, обсягу та складності вправ, що дозволяє індивідуалізувати тренувальний процес відповідно до потреб різних груп населення.

Таким чином, узагальнення наукових підходів дозволяє розглядати функціонально-силовий тренінг як ефективний інструмент формування адаптаційних резервів організму та оптимізації психоемоційного стану.

Висновки. Функціонально-силовий тренінг є ефективним засобом оздоровчої та психоемоційної адаптації, що забезпечує комплексний вплив на фізичні та психічні компоненти здоров'я. Його застосування сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості, покращенню функціонального стану організму та стабілізації психоемоційного стану. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та експериментальній перевірці диференційованих програм функціонально-силового тренінгу для різних груп населення.

Список використаної літератури.

1. Довгич, О. О., Івчатова, Т. В., Кенсицька, І. Л., Ужвенко, В. А., & Храпов, С. С. (2025). Вплив функціональних тренувань на показники фізичного стану чоловіків першого періоду зрілого віку. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (23). <https://doi.org/10.5281/zenodo.17389261>
2. Коваленко А. Вплив регулярних фізичних навантажень на емоційний стан здобувачів освіти. *Science and Education*, № 1, 2024. с. 62–70 <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-1-5>
3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. Київ: Олімпійська Література, 2020. 248 с.
4. Скалій О., Максимова К. Вплив оздоровчих фітнес-технологій на психоемоційний стан студентів в умовах війни. *Освіта. Інноватика. Практика*, 12(8), 202467–72. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i8-009>
5. Эдвард Т. Хоули, Дон Френке. Оздоровительный фитнес: [учебное пособие]. К.: Олимпийская литература, 2000. 355 с.
6. Chekhovska, L., Dutchak, M., Zhdanova, O., Luzhna, M., & Guzii, O. (2024). The effect of rehabilitation fitness on mature women with scoliosis. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*, 9(6), 476–485. [https://doi.org/10.15391/prrht.2024-9\(6\).03](https://doi.org/10.15391/prrht.2024-9(6).03)

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ АДАПТИВНИХ ІГОР У РАМКАХ РЕАЛІЗАЦІЇ МІЖНАРОДНОГО ПРОЄКТУ

Катерина Мулик, д.пед.н., професор
Тетяна Сидорова, к.фіз.вих., доцент
Наталя Абдула
Ксенія Половінко

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. Сучасні умови розвитку суспільства, зокрема в контексті воєнного стану в Україні, актуалізують необхідність пошуку ефективних засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності, спрямованих на підтримку фізичного та психоемоційного стану різних груп населення. Особливого значення набуває впровадження інклюзивних практик, серед яких вагоме місце займають адаптивні ігри. Їх ефективність значно підвищується в умовах міжнародної співпраці, що забезпечує обмін досвідом, методичну підтримку та ресурсне забезпечення.

Мета дослідження: проаналізувати ефективність використання адаптивних ігор у процесі реалізації міжнародного проєкту, спрямованого на розвиток інклюзивної фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження ґрунтується на аналізі та узагальненні практичного досвіду реалізації міжнародного проєкту, що співфінансується Польсько-Американським Фондом Свободи в рамках програми RITA – «Зміни в регіоні», яку реалізує Фонд «Освіта для Демократії». Використано методи аналізу науково-методичної літератури, узагальнення практичного досвіду Польсько-українського адаптаційного центру м. Харків, спостереження за організацією та проведенням адаптивних ігрових заходів, а також аналізу результатів залучення учасників до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Результати дослідження та їх обговорення. У межах реалізації міжнародного проєкту створено та активно функціонують адаптаційні центри, діяльність яких спрямована на впровадження адаптивних ігор як засобу фізичної активності та психоемоційної підтримки. Практична апробація адаптивних ігор здійснювалася в різних форматах: інтеграційні турніри, групові заняття для дітей шкільного віку, заходи для осіб з інвалідністю, заняття з внутрішньо переміщеними особами та ветеранами.

Установлено, що використання адаптивних ігор сприяє підвищенню рівня залученості учасників до рухової активності, формуванню позитивної мотивації до занять та зниженню психоемоційного напруження. За результатами узагальнення практичного досвіду, понад 80 % учасників виявили стійкий інтерес до подальших занять, близько 75 % відзначили покращення емоційного стану та загального самопочуття.

Важливим результатом є також соціальний ефект: адаптивні ігри сприяють розвитку комунікативних навичок, формуванню толерантного ставлення та інтеграції осіб з різними функціональними можливостями. У процесі реалізації проєкту забезпечено активну взаємодію між українськими та польськими партнерами, що дозволило впровадити сучасні підходи до організації інклюзивної фізичної активності.

Особливістю адаптивних ігор є їх універсальність, варіативність та можливість адаптації до різних умов і контингентів. Це забезпечує їх ефективність як інструменту оздоровчої та психоемоційної адаптації в умовах підвищеного стресового навантаження.

Висновки. Реалізація міжнародного проєкту підтвердила високу ефективність адаптивних ігор як засобу фізкультурно-оздоровчої діяльності. Їх використання сприяє підвищенню рухової активності, покращенню психоемоційного стану та соціальній інтеграції учасників. Міжнародна співпраця виступає важливим чинником розвитку інноваційних підходів у сфері адаптивної фізичної культури. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розширенням мережі адаптаційних центрів та удосконаленням методичного забезпечення використання адаптивних ігор.

Список використаної літератури.

1. Скалій О, Мулик К, Абдула Н. Теоретичне обґрунтування аспектів фізкультурно-оздоровчої та здоров'язбережувальної діяльності особистості. В: Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2024;5(178), с. 193–7. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).38](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).38).

2. Mulyk K, Skaliy A, Grynova T, Skaliy T, Polovinko K. The influence of adaptive games on the psycho-emotional state of military personnel during rehabilitation. *Physical rehabilitation and recreational health technologies*. 2024;9;5:343–51. [https://doi.org/10.15391/prrht.2024-9\(5\).01](https://doi.org/10.15391/prrht.2024-9(5).01).

3. Skaliy A, Mulyk V, Skaliy T, Maksymova K, Mulyk K. Determining the Impact of Adaptive Games on the Individuals' Psycho-Emotional State among Different Age Groups in Poland and Ukraine. *Physical Education Theory and Methodology*. 2024;24(5):769–76. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.5.12>

ТЕХНОЛОГІЯ STEP – ЯК ОСНОВА АДАПТИВНОГО ТА ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ

Катерина Огніста, к.фіз.вих., доцент
Андрій Огністий к.фіз.вих., доцент

*Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка
Тернопіль, Україна*

Вступ. Підготовка студентів – майбутніх фахівців адаптивного спорту за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт» - до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами в контексті навчання й тренування з бадмінтону ґрунтується на використанні навчально-методичного ресурсу Shuttle Time University Course Module. Цей модуль, розроблений під егідою Badminton World Federation (BWF), вирізняється високим рівнем практичної орієнтації, доступності та інклюзивності, що відповідає сучасним тенденціям розвитку адаптивного спорту та компетентнісного підходу в професійній підготовці майбутніх педагогів і тренерів [1].

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування використання навчально-методичного ресурсу Shuttle Time University Course Module у процесі професійної підготовки студентів спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами.

Матеріал і методи дослідження. Застосовано комплекс взаємодоповнювальних методів: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення та систематизація науково-методичної літератури, анкетування студентів щодо рівня їхньої задоволеності опанування технологією STEP. Для опрацювання результатів застосовувався метод математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Програма Shuttle Time University Course Module інтегрована в освітній процес університетської підготовки Тернопільського національного педагогічного університету ім. Володимира Гнатюка з метою забезпечення студентів системними знаннями щодо методики викладання бадмінтону, основ інклюзивної педагогіки та сучасних підходів до адаптації фізкультурно-спортивних вправ для дітей із різним рівнем фізичного, психомоторного й когнітивного розвитку. Вона спрямована на формування у майбутніх фахівців здатності науково обґрунтовувати власні педагогічні рішення та впроваджувати ефективні стратегії навчання в інклюзивному середовищі.

Особлива увага в програмі приділяється розвитку компетентностей, пов'язаних із проектуванням навчального простору, який відповідає принципам універсального дизайну та забезпечує оптимальні умови для залучення всіх учасників освітнього процесу. Студенти навчаються створювати навчальне середовище, яке є доступним, з урахуванням індивідуальних можливостей дітей, безпечним, відповідно до вимог сучасної спортивної педагогіки, мотивуючим, завдяки варіативності, ігровим формам та адаптивним методам і

педагогічно обґрунтованим, ґрунтуючись на принципах науковості, системності та поетапності формування рухових навичок [2, 3].

У ході опанування змісту програми студенти не лише отримують теоретичні знання, а й набувають практичного досвіду застосування адаптивних підходів, що є надзвичайно важливим у контексті підготовки до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами. Саме така інтеграція методики Shuttle Time University Course Module забезпечує сформованість у майбутніх педагогів і тренерів професійних умінь, необхідних для ефективної організації інклюзивного та результативного навчально-тренувального процесу з бадмінтону.

Ключовим методичним інструментом програми виступає педагогічна технологія STER, яка є універсальною моделлю адаптації рухових завдань у спорті та фізичній культурі. Її застосування дозволяє оперативно модифікувати структуру занять відповідно до індивідуальних потреб дітей з ООП, що є критично важливим у роботі з представниками різних нозологічних груп. Технологія охоплює чотири взаємопов'язані компоненти [1, 4]:

- S – Space (простір): раціональне використання та зміна просторових параметрів, що впливають на складність рухових дій та безпечність навчання.

- T – Task (завдання): адаптація змісту, темпу, послідовності та рівня складності вправ.

- E – Equipment (обладнання): добір, модифікація або заміна інвентарю відповідно до можливостей учнів.

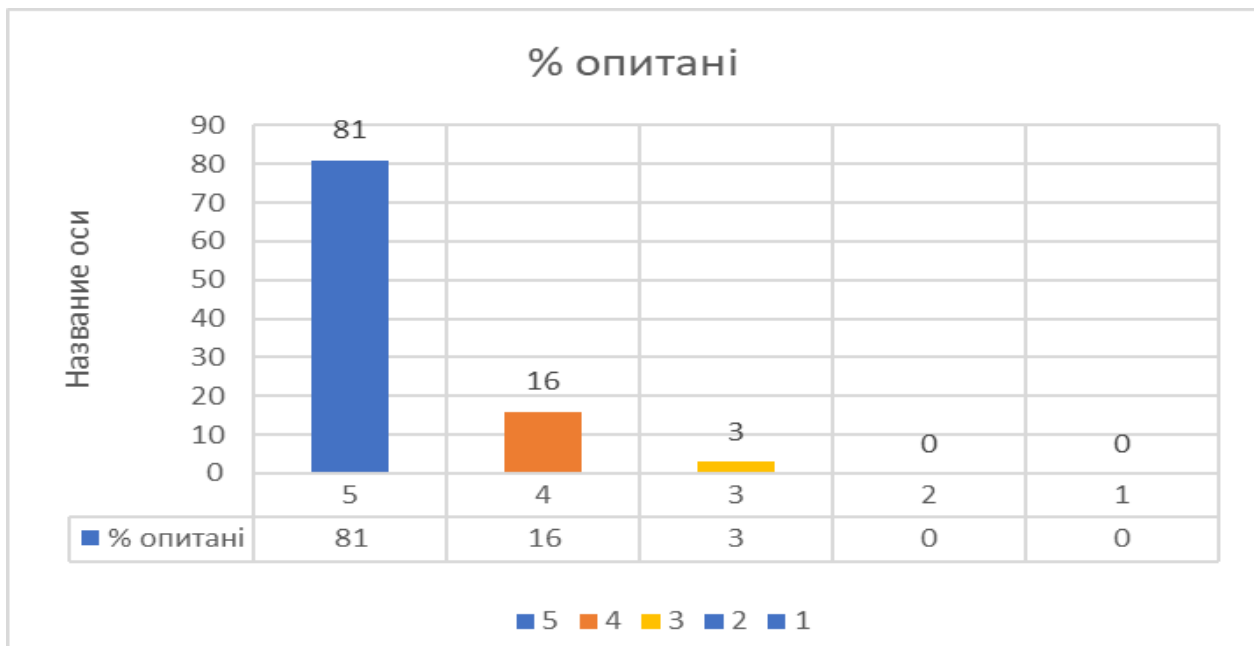
- P – People (взаємодія): організація комунікації, партнерської та групової роботи, урахування соціально-психологічних аспектів взаємодії.

Використання технології STER забезпечує інклюзивний характер заняття, створює умови для розвитку рухової активності незалежно від рівня функціональних обмежень, а також сприяє підвищенню мотивації дітей до занять бадмінтоном. Такий підхід дозволяє студентам не лише засвоїти теоретичні аспекти адаптивної методики, а й набути практичних умінь щодо застосування універсального дизайну у фізичному вихованні та спорті.

Щоб переконатись в важливості ознайомлення студентів з технологією навчання STER ми провели опитування серед студентів які протягом 2023-2025 років пройшли навчання за міжнародною програмою Shuttle Time University Course Module та отримали підтвердження професійною кваліфікації «Вчитель бадмінтону за програмою Shuttle Time».

Загалом було опитано 118 здобувачів освіти. Результати опитування представлені на рисунку 1. (1 низький показник-5 високий показник).

Опитування 118 здобувачів освіти, які у 2023–2025 рр. завершили Shuttle Time University Course Module, засвідчило надвисоку оцінку важливості ознайомлення з технологією STER для якісного навчання з дітьми з особливими освітніми потребами: 81% оцінили її на 5 балів, 16% - на 4 бали, 3% - на 3 бали. Середній бал становить 4.79 (інтервал довіри за Вілсоном 95%, ДІ: 4.70–4.87), що говорить про надійність висновку щодо «високої важливості».



Рисунк 1. Важливість ознайомлення з технологією навчання STEP

Дані підтверджують майже одностайне схвалення та практичну значущість STEP у контексті підготовки вчителів бадмінтону, що аргументує подальшу інтеграцію й системне впровадження технології у навчальні плани.

Висновки. Отже, інтеграція Shuttle Time University Course Module та технології STEP у підготовку майбутніх фахівців адаптивного спорту створює науково-методичне підґрунтя для формування професійних компетентностей, необхідних для якісної роботи з дітьми з особливими освітніми потребами. Це сприяє підвищенню ефективності освітнього процесу та підтримує розвиток інклюзивного спортивного середовища в закладах освіти.

Список використаної літератури.

1. Організаційно-методичні особливості використання парабадмінтону у фізкультурно-спортивній реабілітації дітей з інвалідністю / А. Огнистий, К. Огніста // Інклюзивна освіта: ідея, стратегія, результат : матеріали IV Всеукраїнської міждисциплінарної науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Тернопіль, 25 квітня 2024 р.). – Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2024. – С. 214-220

2. English-Shuttle-Time-Teachers-Manuals. Printed by Fussian Advertising & Printing Sdn. Bhd. Kuala Lumpur. 2017. 100 p.

3. Ohnystyi Andrii, Ohnysta Kateryna, Maliar Eduard, Maliar Nely. Development of coordination abilities of young badminton players by means of the BWF Shuttle time international program. Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University Series 15 Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). - March 2024. Z. 352-356. DOI:10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).77

4. Shuttle Time : веб-сайт. URL <https://shuttletime.bwfbadminton.com> (дата звернення: 20.03.2026).

СТРІТБОЛ У СИСТЕМІ РЕКРЕАЦІЇ: ВПЛИВ НА ФІЗИЧНИЙ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

Юлія Скріпченко
Галина Артем'єва, к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. У сучасних умовах зростаючого психоемоційного та соціального навантаження особливої актуальності набуває питання підтримання рухової активності населення. Оздоровчий фітнес є ефективним засобом покращення загального фізичного стану організму, підвищення рівня працездатності та стабілізації психоемоційного стану людини [1, 2].

Серед різних форм рекреаційної активності важливе місце займають ігрові види спорту, зокрема стрітбол — доступна та динамічна форма рухової діяльності, що поєднує аеробні, анаеробні, координаційні та силові навантаження. Завдяки цьому стрітбол може бути використаний як у фітнес-програмах для широкого кола населення, так і в індивідуальних або групових заняттях.

В умовах війни фізична активність відіграє особливу роль у підтриманні психічного здоров'я. Доведено, що регулярні тренування знижують рівень тривожності, депресії та симптомів посттравматичного стресового розладу [3, 4]. Ігрові види спорту сприяють емоційному розвантаженню, соціальній взаємодії та формуванню відчуття підтримки.

Важливою складовою сучасного фітнесу є інклюзивність. Люди з обмеженими можливостями часто мають нижчий рівень рухової активності, проте адаптовані програми занять сприяють покращенню їхнього фізичного стану, зниженню стресу та підвищенню якості життя [5, 7]. Стрітбол є одним із найбільш доступних видів активності, оскільки легко адаптується під різні рівні функціональних можливостей та не потребує складного обладнання.

Мета дослідження. Аналіз сучасних наукових публікацій щодо впливу фізичної активності на психічне здоров'я в умовах стресу.

Матеріал та методи дослідження. У нашому дослідженні використувався метод аналізу науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз літератури показав, що сучасні оздоровчі технології у фітнесі спрямовані на зміцнення здоров'я, підвищення фізичної працездатності та покращення психоемоційного стану [1, 2]. До найбільш поширених технологій належать функціональний тренінг, кардіотренування, стретчинг та ігрові форми рухової активності.

Стрітбол як ігрова форма фітнесу поєднує різні типи навантажень. У процесі гри поєднуються різноспрямовані фізичні навантаження, що включають активні переміщення, швидко-силові дії, координаційні елементи та силову взаємодію. Таке поєднання забезпечує комплексний вплив на

організм, сприяє розвитку швидкості, витривалості, координації та мотивації до регулярної активності.

У період воєнних дій фізична активність є важливим чинником підтримання психічного здоров'я. Регулярні тренування сприяють зменшенню проявів тривожності, покращенню емоційного стану та зниженню наслідків стресових і травматичних переживань [3, 4]. Ігрові види спорту, такі як стрітбол, сприяють емоційному розвантаженню та соціальній взаємодії.

Особливу увагу слід приділити людям з обмеженими можливостями. Фізична активність позитивно впливає на функціональні можливості організму, сприяє психоемоційному розвантаженню та підвищує рівень якості життя [5, 6]. Інклюзивні тренування забезпечують соціалізацію, психологічну підтримку та формують позитивний емоційний фон [7].

Організація занять стрітболом передбачає структуровану побудову тренування: підготовчу, основну та заключну частини. Рациональне дозування навантаження, використання сучасних фітнес-технологій та засобів відновлення підвищують ефективність занять і забезпечують безпечні умови для всіх учасників.

Висновки.

1. Аналіз літератури довів, що сучасні оздоровчі технології у фітнесі спрямовані на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та покращення психоемоційного стану людини.

2. Авторами доведено, що ігрові види спорту позитивно впливають на психоемоційний стан, особливо в умовах підвищеного стресу.

3. Нами було встановлено, що стрітбол є ефективною формою оздоровчої рухової активності, що поєднує різні типи навантажень і сприяє комплексному фізичному розвитку. Він може бути адаптований для людей з обмеженими можливостями, що робить його важливим інструментом інклюзивного фітнесу. Правильна організація тренувального процесу та використання сучасних фітнес-технологій підвищують ефективність і безпечність занять.

Список використаної літератури.

1. Беляк Ю.І., Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу. Львів: ЛДУФК, 2018. 208с.

2. Воловик Н.І. Основи оздоровчого фітнесу. Київ: Центр учбової літератури, 2010. 240 с.

3. Stubbs B., Vancampfort D., Hallgren M. et al. EPA guidance on physical activity as a treatment for mental illness. *European Psychiatry*, 2018. 124с.

4. Rosenbaum S., Sherrington C., Tiedemann A. et al. Physical activity interventions for people with PTSD. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 2015. 10с.

5. Aitchison B., Rushton A., Heneghan N. et al. Physical activity for people with disabilities. *Disability and Health Journal*, 2022. 12с.

6. Greene T., Buckman J.E.J., Saunders R. Psychological benefits of community-based exercise programs. *Journal of Community Health*, 2021. 15с.

7. Jaarsma E.A., Dijkstra P.U., Geertzen J.H., Dekker R. Barriers and facilitators of sports participation for people with disabilities. *Scientific Reports*, 2014. 11с.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ 8-9 РОКІВ

Віталій Спіцин, к.пед.н.

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. На сьогодні в Україні спостерігається критичний стан здоров'я учнів молодших класів. За даними Міністерства охорони здоров'я, близько 70% дітей мають різні відхилення у стані здоров'я, а 59% демонструють незадовільний рівень фізичної підготовленості. Щороку зростає кількість школярів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Найпоширенішими є хвороби органів дихання (до 50%) та часті повторні гострі респіраторно-вірусні інфекції (ГРВІ) (до 85%), що свідчить про зниження опірності дитячого організму до несприятливих чинників довкілля [1].

Відомо, що низька рухова активність молодших школярів є однією з основних причин порушення постави, виникнення надлишкової ваги та інших відхилень у фізичному розвитку. Крім того, вона призводить до зниження функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, що виявляється у неадекватних реакціях серця на навантаження та зменшенні життєвої ємності легень. Аналіз сучасного стану фізичного виховання свідчить, що в більшості учнів традиційно не формується потреба піклуватися про власне здоров'я [2, 3].

Мета дослідження: обґрунтувати доцільність використання методу оцінки рівня фізичної підготовленості учнів початкової школи впродовж навчального року.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні нами використовувалися наступні методи: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури; тестування (контрольні випробування); методи математико-статистичної обробки даних.

Для контрольних випробувань рівня розвитку рухових якостей дітей 8-9 років було використано п'ять тестів: біг 30 м; змішане пересування (біг, чергування з ходьбою) на дистанцію до 1100 м; нахил тулуба вперед з положення сидячи; підтягування у висі лежачи; човниковий біг 4×9 м; стрибок у довжину з місця.

Результати дослідження та їх обговорення. Тестування проводилося двічі: на початку навчального року (вихідний рівень) та наприкінці (підсумковий рівень) для визначення змін у фізичній підготовленості дітей (табл. 1).

Завдяки методу математико-статистичній обробці даних, нами було виявлено динаміку змін основних рухових якостей дітей 8–9 років протягом навчального року (табл. 2).

Таблиця 1

Результати тестувань фізичної підготовленості дітей 8-9 років на початку та наприкінці навчального року

№ з/п	ПОКАЗНИКИ											
	Біг 30 м (с)		Змішане пересування до 1100 м (м)		Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)		Підтягування у висі лежачи (разів)		Човниковий біг 4x9 м (с)		Стрибок у довжину з місця (см)	
	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
Хлопчики												
1.	6,4	6,2	1100	1100	1	2	10	12	12,0	11,8	109	110
2.	6,5	6,2	1100	1100	1	3	8	11	12,5	12,4	106	108
3.	7,5	7,4	920	1100	0,5	2	7	10	14,1	14,0	92	98
4.	6,0	5,8	1100	1100	1	4	13	17	11,8	11,6	112	114
5.	6,5	6,4	1100	1100	2	3	14	15	13,3	13,1	107	110
6.	7,0	6,8	1100	1100	1	2	11	14	13,8	13,5	104	107
7.	6,6	6,3	1100	1100	3	4	14	17	13,0	12,9	110	112
8.	6,8	6,4	1100	1100	1	2	12	14	13,2	13,0	107	110
9.	6,1	6,0	1100	1100	4	4,5	15	19	12,2	12,1	116	117
10.	6,9	6,5	1100	1100	1	3	11	13	13,4	13,2	103	106
Дівчата												
1.	7,5	7,4	860	1100	2	3	3	5	14,8	14,5	82	88
2.	6,9	6,7	1100	1100	3	5	7	8	13,8	13,6	96	99
3.	7,4	7,3	1100	1100	3	4	6	8	13,8	13,7	91	93
4.	7,0	7,0	1100	1100	3	4	8	10	13,5	13,5	93	95
5.	6,8	6,7	1100	1100	4	5	10	11	13,7	13,6	97	98
6.	7,2	7,0	1100	1100	5	6	7	9	13,9	13,7	92	96
7.	7,1	7,0	1100	1100	2	4	7	9	13,6	13,5	94	96
8.	7,4	7,1	1100	1100	2	3	9	10	14,0	13,8	92	97
9.	7,8	7,5	1020	1100	2	3	8	11	14,3	14,1	89	92
10.	6,6	6,2	1100	1100	4	6	11	14	13,0	12,8	104	105

Таблиця 2

Показники динаміки змін основних рухових якостей дітей 8-9 років протягом навчального року

№	Тести	ПОКАЗНИКИ			
		Початкові $\bar{X} \pm S$	Підсумкові $\bar{X} \pm S$	Приріст, %	p
Хлопчики					
1.	Біг 30 м (с)	6,63±0,01	6,4±0,10	3,5	>0,05
2.	Змішане пересування до 1100 м (м)	1082±12,7	1100±0,01	1,6	<0,05
3.	Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	1,55±0,25	2,95±0,21	90,3	<0,05
4.	Підтягування у висі лежачи (разів)	11,50±0,59	14,20±0,64	23,4	>0,05
5.	«Човниковий» біг 4x9 м (с)	12,93±0,17	12,76±0,17	1,4	>0,05
6.	Стрибок у довжину з місця (см)	106,6±1,43	109,2±1,15	2,4	>0,05
Дівчата					
1.	Біг 30 м (с)	7,17±0,08	6,99±0,09	2,6	>0,05

Продовження табл. 2

№	Тести	ПОКАЗНИКИ			
		Початкові $\bar{X} \pm S$	Підсумкові $\bar{X} \pm S$	Приріст, %	<i>p</i>
2.	Змішане пересування до 1100 м (<i>м</i>)	1068±17,29	1100±0,0	3,0	<0,05
3.	Нахил тулуба вперед із положення сидячи (<i>см</i>)	3,0±0,24	4,3±0,26	43,3	<0,05
4.	Підтягування у висі лежачи (<i>разів</i>)	7,6±0,50	9,5±0,53	25	>0,05
5.	«Човниковий» біг 4x9 м (<i>с</i>)	13,84±0,1	13,68±0,1	1,2	>0,05
6.	Стрибок у довжину з місця (<i>см</i>)	93±1,27	95,9±1,05	3,1	>0,05

Результати дослідження показали, що у хлопчиків статистично достовірний приріст ($p < 0,05$) спостерігався у показниках: човникового бігу ($12,93 \pm 0,17$ с та $12,76 \pm 0,17$ с), що свідчить про розвиток спритності та швидкості; змішаного пересування до 1100 м ($1082 \pm 12,70$ м та $1100 \pm 0,0$ м), що свідчить про розвиток загальної витривалості. Позитивна динаміка в інших тестах (біг 30 м, нахил тулуба, підтягування, стрибок у довжину) виявилася статистично не достовірною ($p > 0,05$).

У дівчат також відбулися позитивні зміни за всіма показниками. Статистично достовірний приріст ($p < 0,05$) зафіксовано лише у: човниковому бігу ($13,84 \pm 0,11$ с та $13,68 \pm 0,1$ с); змішаному пересуванні до 1100 м ($1068 \pm 17,29$ м та $1100 \pm 0,0$ м). Позитивна динаміка в інших тестах (біг 30 м, нахил тулуба, підтягування, стрибок у довжину) виявилася статистично не достовірною ($p > 0,05$).

Висновки. Ключовим завданням фізичного виховання в молодшій школі є підвищення рівня фізичної підготовленості дітей. Його успішне виконання неможливе без упровадження систематичного педагогічного контролю та ретельного аналізу отриманих даних. Важливо, що оцінювання, яке базується на врахуванні індивідуального прогресу учнів з першого класу, не лише забезпечує об'єктивність, але й створює стійке позитивне підґрунтя для психологічного комфорту школярів та їхньої внутрішньої мотивації до самовдосконалення.

Список використаної літератури.

1. Васильчук Г. В. Формування культури рухів учениць основної школи з порушеннями постави на уроках фізичної культури : дис. ... д-ра філософії : 017 / Васильчук Ганна Володимирівна. Київ, 2024. 165 с. URI: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/46172>

2. Голяка, С. К., Кольцова О. С., Глухова Г. Г. Контроль та оцінка рівня фізичної підготовленості учнів початкових класів. Вісник національного університету «Чернігівський колегіум» ім. Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Чернігів, 2020. С. 38-46. URI: <https://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/13960>

3. Соромотіна В., Петрина Р. Сучасні підходи щодо методів та засобів розвитку координації у дітей молодшого шкільного віку. Молода спортивна наука України : зб. тез. доп. / за заг. ред. Є. Приступи. Львів, 2020. Т. 2. С. 72-73. URI: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/30075>

СУЧАСНИЙ СТАН ТА СТРАТЕГІЧНІ ВЕКТОРИ РОЗВИТКУ ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ В СИСТЕМІ ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Дар'я Строїлова, к.пед.н., ст. викладач

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. У період з 1980 по 2026 рік світова індустрія фітнесу пройшла шлях від стихійного захоплення бодібілдингом та аеробікою до науково обґрунтованої системи здоров'яформування (Health-forming), що базується на принципах персоналізації, біохакингу та цифровізації.

Мета дослідження: провести порівняльний аналіз історичних етапів розвитку фітнесу та виявленні домінуючих трендів сучасного здоров'яформування, що визначають якість життя людини у 2026 році.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставленої мети використовувались такі методи, як порівняльно-історичний метод, системний підхід.

Результати дослідження та їх обговорення. 1980-ті — 1990-ті: Епоха естетики та «залізного» спорту. У цей період фітнес сприймався переважно як засіб корекції зовнішнього вигляду. Робота впровадилась на тренажерах, ізольовані вправи на конкретні м'язи. З'явилися перші мережеві спортзали. Принцип жорстких дієт, акцент на підрахунку калорій та низькому вмісті жирів. Здоров'я часто приносилось в жертву візуальному результату (табл. 1).

2000-ні — 2010-ті: Функціональність та системний велнес. Відбувається зміна акценту з «того, як тіло виглядає» на те, «як воно функціонує». Функціональний тренінг, CrossFit, НІТ (високоінтенсивні інтервальні тренування). Напрямок роботи з власною вагою, вільні ваги, розвиток витривалості та координації. Початок масового захоплення йогою та пілатесом. З'являються перші крокоміри та мобільних додатків для тренувань. Зміна принципу харчування популяризація білкових дієт (Палео, Кето) та спортивного харчування.

Фітнес як спосіб підвищення якості життя та працездатності. Поява терміну «Wellness» 2020-2026: Епоха персоналізованого довголіття та біохакингу. Сучасний етап характеризується глибокою інтеграцією технологій та медицини у повсякденну активність. Метою фітнесу стала не просто форма, а відтермінування старіння та збереження когнітивних функцій. Розвиток технологій дав змогу побудувати гібридні тренування (онлайн + офлайн), VR-фітнес, нейротренування. В таблиці наведена порівняльна характеристика змін фітнесу за останні 45 років.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика трансформації фітнес-індустрії (1980–2026)

Критерій порівняння	Епоха «Культу тіла» (1980-ті – 1990-ті)	Епоха «Функціональності» (2000-ні – 2015-ті)	Епоха «Довголіття та Біохакінгу» (2016 – 2026)
Домінуюча мета	Гіпертрофія м'язів, екстремальне схуднення (естетика).	Сила, витривалість, координація (працездатність).	Оптимізація біологічного віку, когнітивне здоров'я (Longevity).
Методологічна основа	Бодібілдинг, ритмічна гімнастика, ізолювані вправи.	CrossFit, НІТ, функціональний тренінг, йога.	Нейроцентричний підхід, гібридний тренінг, відновлювальна медицина.
Роль технологій	Аналогові (секундоміри, механічні ваги).	Мобільні додатки, пульсометри, соціальні мережі.	ШІ-аналітика, носимі біометричні датчики, VR/AR-тренування.
Харчова стратегія	Жорстке обмеження жирів, підрахунок калорій.	Білкові дієти, спортивне харчування, відмова від цукру.	Нутрігеноміка, контроль глікемічного індексу, здоров'я мікробіому.
Психологічний аспект	«Подолання себе», зовнішня мотивація (мода).	Зняття стресу, приналежність до ком'юніті.	Mindfulness, ментальне відновлення, боротьба з вигоранням.
Ставлення до здоров'я	Здоров'я як засіб досягнення форми.	Здоров'я як збалансований спосіб життя (Wellness).	Здоров'я формування як стратегічне управління ресурсом організму.

Висновки. Зміна фундаментальної парадигми: Встановлено, що за період 1980–2026 рр. фітнес еволюціонував від вузькоспрямованої методики корекції фігури («культу тіла») до глобальної стратегії управління біологічним капіталом людини (Longevity). Технологічна інтеграція: Сучасний стан галузі (станом на 2026 рік) визначається тотальною діджиталізацією. Міждисциплінарність здоров'я формування: Доведено, що сучасне здоров'я формування інтегрує в собі досягнення медицини (нутрігеноміка), психології (mindfulness) та спортивної науки. Фізичне навантаження тепер розглядається як «ліки» (Exercise is Medicine), що вимагає високої професійної компетентності фахівців. Соціально-педагогічний аспект: Актуалізовано поняття «фізичної грамотності» як життєво необхідної компетентності.

Список використаної літератури.

1. McAvoy, Cayla & Batrakoulis, Alexios & Camhi, Sarah & Sansone, Jessica & Stanfield, Jennifer & Reed, Rachelle. ACSM Worldwide Fitness Trends: Future Directions of the Health and Fitness Industry. ACSM's Health & Fitness Journal. (2025). 29. 16-33. 10.1249/FIT.0000000000001110.
2. Андрєєва, О., Дутчак, М., & Благій, О. Здоров'я людини, фітнес і рекреація. Фізичне виховання різних груп населення. Фізична терапія, ерготерапія. (2022).

3. Foulkes, S., et al. The Relationship Between Exercise and Longevity: Challenging the U-Shaped Hypothesis. *Journal of the American College of Cardiology*, (2025). 85(12).

4. Іванова О., Петренко В. Штучний інтелект у персоналізації здоров'яформувальних програм. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура і здоров'я людини: сучасні пріоритети». Київ, (2025). с. 45–47.

ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА СТАНОВЛЕННЯ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ (НА ПРИКЛАДІ ПАУЕРЛІФТИНГУ ТА БОДІБІЛДИНГУ)

Валерія Тельна

Галина Артем'єва, к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. Протягом останнього століття пауерліфтинг та бодібілдинг пройшли шлях від розважальних виступів атлетів-силовиків до чітко структурованих міжнародних спортивних дисциплін [6]. Розуміння історичних етапів їхнього становлення дозволяє краще осягнути специфіку сучасних тренувальних методик та роль засновників у популяризації культури фізичного вдосконалення [5, 6].

Спільне коріння цих видів спорту, які беруть свої витoki з важкої атлетики та їхня подальша диференціація за цілями - максимальною силою чи естетикою тіла - роблять історичний аналіз важливим для спортивної науки [1, 4].

Актуальність теми зумовлена стрімким зростанням популярності силових видів спорту та недостатнім оновленням інформаційного простору в цій галузі [1, 5].

Мета дослідження: дослідити виникнення та становлення силових видів спорту (на прикладі пауерліфтингу та бодібілдингу).

Матеріал і методи дослідження. Під час дослідження було використано навчально-методичні видання, емпіричні та Інтернет джерела. У дослідженні було застосовано методи збору і аналізу даних, індукції та дедукції, порівняння, абстрагування.

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті проведеного дослідження було вивчено історію виникнення силових видів спорту, зокрема пауерліфтингу та бодібілдингу [5, 6]. Проведені дослідження дозволяють говорити, що пауерліфтинг та бодібілдинг мають спільне коріння з важкої атлетики, а їхнє становлення як окремих дисциплін відбулося у 20 столітті [5].

Неухильне зростання кількості атлетів у всьому світі вказує на підвищення популярності цих силових видів спорту серед молоді [6].

Аналіз доступних нам джерел інформації підтвердив, що розвиток цих видів спорту був би неможливим без вдосконалення тренувального обладнання та діяльності засновників-ентузіастів (зокрема Джо та Бена Вейдерів у бодібілдингу, Боба Гоффмана та Луї Сіммонса у пауерліфтингу), які трансформували аматорські заняття у потужні міжнародні спортивні індустрії [2, 5, 6].

Особливості становлення цих видів спорту та систематизація теоретико-методичних засад, залишаються необхідною умовою для побудови ефективного тренувального процесу [4, 2].

На сьогодні пауерліфтинг та бодібілдинг пройшли шлях від нішевих занять до масових видів спорту з системою міжнародних федерацій та чітко регламентованими правилами змагань [2].

Нами було з'ясовано, що основна відмінність полягає у підходах до змагальної діяльності та тренувальних навантажень. Якщо в пауерліфтингу акцент робиться на техніці виконання трьох базових вправ (присідання, жим лежачи, станова тяга), то в бодібілдингу ці вправи є лише засобом для досягнення гіпертрофії м'язів та гармонійних пропорцій [1, 3]. Змагальна діяльність у бодібілдингу включає в себе конкурси на звання «Містер Всесвіт» та «Містер Олімпія», що проводить Міжнародна Федерація бодібілдингу. Найвідомішим представником бодібілдингу є А. Шварценеггер, який сім разів здобував титул «Містер Олімпія» [5].

У контексті розвитку українського бодібілдингу значної популярності набули такі номінації, як «Фітнес-бікіні», «Боді-фітнес», «Класичний фітнес» і «Фітнес-модель». Ці змагання характеризуються видовищністю, динамікою та залученням значної кількості вболівальників [1]. Найяскравіші представниці українськи змагань з фітнес-бікіні: Марія Бурлака, Віолета Паламарчук, Юлія Скримська та Анна Кашпур.

Висновки. Аналіз навчально-методичної та науково-практичної літератури дозволив вивчити історію виникнення силових видів спорту, таких як: пауерліфтинг та бодібілдинг. Проаналізовано сучасні тенденції розвитку і становлення пауерліфтингу та бодібілдингу, як спортивних дисциплін та ключові компоненти відмінності їх змагальної та тренувальної діяльності. Досліджено внесок провідних фахівців і засновників, які приймали участь у формуванні теоретико-методичних основ тренування у цих видах спорту та сприяли популяризації атлетизму у світі.

Список використаної літератури.

1. Джим М. О. Індивідуалізація річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерок (фітнес-модель) : дис. ... д-ра філософії : 017 Фізична культура і спорт. Харків : ХДАФК, 2025. 24-25 с. URL: <https://khdafk.com.ua/wp-content/uploads/2025/07/dysertacijna-robota-2.pdf> (дата звернення: 21.03.2026).

2. Захожий В. В., Черкашин Р. Є., Ніколаєв С. Ю., Панасюк О. П. Пауерліфтинг: теоретичний і практичний аспекти занять : методичні рекомендації. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2025. 4-10 с. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/29360/1/powerlifting.pdf> (дата звернення: 20.03.2026).

3. Олійник Н. А., Дуржинська О. О., Рудницький В. Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту : навчальний посібник для закладів вищої освіти. Вінниця : ВНАУ, 2020. 9-35 с. URL: <https://repository.vsau.org/getfile.php/24882.pdf> (дата звернення: 20.03.2026).

4. Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М. Розвиток силових якостей студентів закладів вищої освіти засобами пауерліфтингу : навч. посіб. Черкаси : ЧДТУ, 2022. 5-22 с. URL:

<https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi69/0050579.pdf> (дата звернення: 20.03.2026).

5. Тихорський О. А., Дорофєєва Т. І., Джим В. Ю. Особливості розвитку бодібілдингу в Україні та Харківській області. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 1 (45). С. 123–128. URL: <https://surl.li/mcfren> (дата звернення: 20.03.2026).

6. Яковів В. І., Верцімага А. В. Історія розвитку силових видів спорту : методичні рекомендації для викладачів та студентів спортивного відділення. Тернопіль : ЗУНУ : Економічна думка, 2022. 6-18 с. URL: <https://surl.li/qhbyjr> (дата звернення: 20.03.2026).

ЗАСТОСУВАННЯ СПОРТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ ПРИ ЗАНЯТТЯХ З ОБТЯЖЕННЯМИ В ТРЕНАЖЕРНОМУ ЗАЛІ

Олександр Тихорський к.фіз.вих, доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. У сучасній системі оздоровчого фітнесу заняття з обтяженнями в тренажерному залі посідають провідне місце як засіб розвитку сили, збільшення м'язової маси, покращення пропорцій тіла та підвищення функціональних можливостей організму [1]. У зв'язку з цим дедалі більшої актуальності набуває проблема науково обґрунтованого застосування спортивного харчування як чинника, здатного оптимізувати адаптаційні процеси, прискорювати відновлення та підвищувати ефективність тренувального процесу. Водночас сучасні дані свідчать, що серед відвідувачів тренажерних залів добавки використовуються дуже широко, однак джерела інформації про них нерідко є ненадійними, а найбільш уживаними продуктами залишаються саме протеїнові добавки. Це зумовлює потребу у систематизації сучасних наукових уявлень щодо доцільності, меж ефективності та особливостей використання спортивного харчування під час силових тренувань.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати особливості застосування спортивного харчування при заняттях з обтяженнями в тренажерному залі на основі аналізу сучасної наукової літератури.

Матеріал і методи дослідження. У роботі використано методи теоретичного аналізу, синтезу, узагальнення та систематизації даних сучасних наукових джерел. До аналізу було залучено документи міжнародних наукових товариств, систематичні огляди та метааналізи, присвячені впливу білкових добавок, незамінних амінокислот, креатину та кофеїну на показники м'язової адаптації, силових якостей, композиції тіла й відновлювальних процесів у контексті тренувань з обтяженнями.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз сучасної літератури показав, що найбільш переконливу доказову базу в контексті занять з обтяженнями мають білкові добавки, креатин моногідрат, кофеїн, а також у певних умовах добавки незамінних амінокислот. Їхня ефективність виявляється не ізольовано, а у взаємодії з адекватно побудованою програмою силової підготовки, достатньою енергетичною цінністю раціону та відповідним загальним добовим надходженням білка [2-3].

Узагальнення сучасних наукових підходів засвідчує, що білкові добавки доцільно розглядати насамперед як практичний інструмент забезпечення достатнього надходження повноцінного білка, а не як автономний засіб приросту м'язової маси. За даними сучасних оглядів, додатковий ефект протеїнових добавок найбільш виражений тоді, коли звичайний раціон не забезпечує потреби людини, яка тренується, в білку. Особливе значення мають

якість білка, вміст лейцину, розподіл білкових прийомів протягом доби та їх прив'язка до тренувального навантаження. Швидко засвоювані білки, зокрема сироватковий, є зручними після тренування, тоді як повільні білкові форми можуть бути доцільними в умовах тривалого інтервалу між прийомами їжі, або перед сном.

Окреме місце у структурі спортивного харчування під час силових тренувань займає креатин моногідрат. Сучасні систематичні огляди та метааналізи показують, що його застосування у поєднанні з тренуваннями з обтяженнями сприяє більш вираженим змінам композиції тіла, зокрема збільшенню безжирової маси тіла, а також підвищенню показників сили верхніх і нижніх кінцівок. Це пояснюється поліпшенням ресинтезу креатин фосфату, підвищенням здатності виконувати більший тренувальний обсяг і, відповідно, створенням кращих умов для хронічної м'язової адаптації. Таким чином, саме креатин слід вважати одним із найбільш обґрунтованих ергогенних засобів для осіб, які систематично займаються силовим тренінгом у тренажерному залі [5].

Важливим ергогенним чинником при виконанні силових вправ є і кофеїн [4]. За сучасними даними, його вживання пов'язане з помірним, але статистично значущим підвищенням м'язової сили та силової витривалості. Практична значущість кофеїну полягає у здатності покращувати готовність до виконання навантаження, зменшувати суб'єктивне відчуття втоми та підтримувати якість роботи в межах тренувальної сесії [4]. Разом із тим його застосування потребує індивідуалізованого підходу з урахуванням чутливості до кофеїну, звичного рівня його споживання, потенційного впливу на сон і рівень тривожності.

Значний інтерес становлять також незамінні амінокислоти, як чинник що впливає на стимуляцію м'язового білкового синтезу. Сучасна позиція ISSN підкреслює, що вільні форми незамінних амінокислот швидко підвищують їх концентрацію в крові та можуть ефективно активувати анаболічні процеси. Проте в практиці занять з обтяженнями доцільність їх використання потрібно враховуючи загальну кількість спожитого білка на добу: за його достатнього надходження з їжею ізольовані амінокислотні добавки не завжди мають очевидні переваги. Тому їх застосування є більш виправданим у ситуаціях, коли необхідна висока зручність, низька калорійність або неможливість повноцінного харчового прийому у найближчий до тренування період [3].

Слід зазначити, що ефективність спортивного харчування при заняттях з обтяженнями визначається його раціональним включенням у загальну систему тренування, відновлення та основного харчування. Найбільш обґрунтованою є стратегія, за якої спортивне харчування виконує допоміжну функцію: покриває дефіцит білка, підсилює тренувальну продуктивність, підтримує відновлення та сприяє досягненню цілей, пов'язаних із розвитком сили, гіпертрофією м'язів і корекцією композиції тіла [6].

Висновки. Спортивне харчування при заняттях з обтяженнями в тренажерному залі може бути ефективним засобом оптимізації тренувального процесу, якщо його застосування ґрунтується на сучасних наукових даних і

поєднується з раціонально побудованою програмою силової підготовки. Найбільш переконливу доказову базу мають білкові добавки, креатин моногідрат і кофеїн, тоді як амінокислотні продукти доцільно застосовувати вибірково, залежно від харчової ситуації та тренувальних завдань. Перспективи подальших досліджень полягають у конкретизації підходів до диференційованого використання спортивного харчування залежно від статі, рівня тренуваності, віку, структури тренувального навантаження та цілей занять у тренажерному залі.

Список використаної літератури.

1. Hernandez S. V., Ahadia L., Redha A. A., Zare R., Devrim-Lanpir A., Aragon A. A. Knowledge, attitudes and practices of gym users towards the use of dietary supplements: A systematic review. *Performance Enhancement & Health*. 2025. 13:100307. <https://doi.org/10.1016/j.peh.2024.100307>.

2. Jahan-Mihan A., El Khoury D., Brewer G. J., Chapleau A. Current Perspectives on Protein Supplementation in Athletes: General Guidance and Special Considerations for Diabetes—A Narrative Review. *Nutrients*. 2025. Vol. 17(22):3528. <https://doi.org/10.3390/nu17223528>.

3. Ferrando A. A., Kreider R. B., Antonio J. et al. International Society of Sports Nutrition Position Stand: Effects of essential amino acid supplementation on exercise and performance. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 2023. Vol. 20(1):2263409. DOI: 10.1080/15502783.2023.2263409.

4. Desai I., Gann J. J., McKinley-Barnard S. K. et al. The Effect of Creatine Supplementation on Resistance Training-Based Changes to Body Composition: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2024. 38(10):1813–1821. DOI: 10.1519/JSC.0000000000004862.

5. Wang Z., Candow D. G., Forbes S. C. et al. Effects of Creatine Supplementation and Resistance Training on Muscle Strength Gains in Adults <50 Years of Age: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*. 2024. Vol. 16(21):3665. <https://doi.org/10.3390/nu16213665>

6. Bilondi H. T., Valipour H., Khoshro S., Jamilian P., Ostadrahimi A., Zarezadeh M. The effect of caffeine supplementation on muscular strength and endurance: A meta-analysis of meta-analyses. *Heliyon*. 2024. 10(15):e35025 <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e35025>.

РОЗВИТОК ФІТНЕСУ ТА ЗДОРОВ'Я ФОРМУВАННЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Ігор Усіченко, викладач першої категорії

*Харківський автомобільно-дорожний фаховий коледж Лозівська філія
Лозова, Україна*

Вступ. У сучасних умовах стрімкого розвитку суспільства особливого значення набуває проблема збереження та зміцнення здоров'я населення. Глобалізація, урбанізація, зростання стресових факторів та малорухливий спосіб життя зумовлюють необхідність пошуку ефективних засобів здоров'я формування. Одним з найбільш доступних та популярних напрямків є фітнес, який поєднує фізичну активність, профілактику захворювань та формування здорового способу життя. Сьогодні фітнес-індустрія активно розвивається, адаптуючись до потреб різних груп населення та впроваджуючи інноваційні технології.

Мета дослідження: аналіз сучасного стану фітнес-індустрії та визначення основних тенденцій її розвитку в контексті здоров'я формування населення.

Матеріал і методи дослідження. У процесі дослідження було використано методи теоретичного аналізу та узагальнення наукової літератури, системний підхід, порівняльний аналіз сучасних фітнес-технологій, а також аналіз статистичних даних та інтернет-ресурсів, присвячених розвитку фітнес-індустрії та здорового способу життя.

Результати дослідження та їх обговорення Аналіз наукових джерел свідчить, що фітнес сьогодні не лише формою фізичної активності, а й важливим соціальним явищем. Сучасний стан фітнес-індустрії характеризується такими особливостями:

1. Діджиталізація фітнесу. Широкого поширення набули онлайн-тренування, мобільні додатки, фітнес-трекери та платформи дистанційного навчання. Це дозволяє розширити доступ до занять незалежно від місця проживання.

2. Персоналізація тренувального процесу. Індивідуальні програми тренувань з урахуванням віку, стану здоров'я, фізичної підготовки та цілей користувачів стають пріоритетними.

3. Інтеграція фітнесу та медицини. Розвиток напрямку wellness та health fitness, орієнтованого на профілактику захворювань, реабілітацію та покращення якості життя.

4. Популяризація функціонального тренінгу. Програми, спрямовані на розвиток сили, витривалості, координації та гнучкості, набувають все більшої популярності.

5. Зростання інтересу до ментального здоров'я. Фітнес все частіше включає практики, спрямовані на зниження стресу: йогу, пілатес, дихальну техніку.

6. Інклюзивність фітнесу. Створюються програми різних категорій населення: дітей, людей похилого віку, осіб з інвалідністю.

Таким чином, фітнес стає комплексною системою, спрямованою на формування здорового способу життя, підвищення фізичної активності та профілактику захворювань.

Висновки.

1. Сучасний фітнес є важливим інструментом здоров'я формування населення.

2. Основними тенденціями його розвитку є цифровізація, персоналізація, інтеграція з медициною та орієнтація на психоемоційний стан людини.

3. Фітнес-індустрія має значний потенціал для подальшого розвитку та впровадження інноваційних технологій.

4. Перспективи розвитку фітнесу пов'язані з розширенням доступності послуг та формуванням сталої мотивації до здорового способу життя.

Список використаної літератури.

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія. Київ: Поліграфсервіс, 2014. 280 с.

2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2017. Ч. 1. 272 с.

3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів закладів вищої освіти : у 2 т. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 1. 384 с.

4. Москаленко Н. В. Сучасні підходи до організації оздоровчої рухової активності молоді. Спортивний вісник Придніпров'я. 2020. № 1. С. 96–102.

5. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva : World Health Organization, 2020. 104 p.

6. Thompson W. R. Worldwide survey of fitness trends for 2024. ACSM's Health & Fitness Journal. 2024. Vol. 28, No. 1. P. 14–26.

ЗАПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИКИ «KANGOO JUMP» ДЛЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Олена Фоменко, к. пед.н., доцент
Олена Школа, к. пед.н., професор
Микола Нестеренко, здобувач першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради
Харків, Україна*

Вступ. Сучасний розвиток фізичної культури і спорту супроводжується активним пошуком ефективних засобів удосконалення тренувального процесу, що забезпечують не лише підвищення фізичної підготовленості спортсменів, але й збереження їхнього здоров'я [1]. Однією з ключових проблем є значне ударне навантаження на опорно-руховий апарат під час виконання бігових і стрибкових вправ, що може призводити до перевантаження суглобів, травм та зниження ефективності тренувань. У зв'язку з цим актуальності набуває впровадження інноваційних фітнес-технологій, які дозволяють поєднати високу інтенсивність навантаження з його безпечністю.

До таких технологій належить методика «Kango Jump», що передбачає використання спеціального амортизаційного взуття, яке значно знижує ударне навантаження на суглоби та хребет [4].

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що проблема оптимізації фізичної підготовки спортсменів є предметом досліджень багатьох учених. У працях В. Платонова [2], О. Школи та інших [3] обґрунтовано принципи побудови тренувального процесу, спрямованого на розвиток фізичних якостей і функціональних можливостей організму. Окремі дослідження присвячені використанню нестійких опор та амортизаційних засобів у тренуванні, які сприяють покращенню координації рухів, активізації глибоких м'язів та зниженню травматизму [1].

Водночас питання комплексного застосування методики «Kango Jump» у системі підготовки спортсменів різних видів спорту залишається недостатньо вивченим, що обумовлює необхідність подальших досліджень.

Мета дослідження: визначення ефективності впровадження методики «Kango Jump» у процес фізичної підготовки спортсменів різних видів спорту.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні брали участь 30 спортсменів віком 18-22 років, які були розподілені на контрольну та експериментальну групи по 15 осіб у кожній. Тривалість педагогічного експерименту становила 6 місяців. Спортсмени експериментальної групи виконували тренування із застосуванням методики «Kango Jump» тричі на тиждень по 45 хвилин, тоді як контрольна група займалася за традиційною програмою підготовки певних видів спорту.

Для оцінювання ефективності застосовувалися наступні методи: анкетування для визначення психоемоційного стану, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, тестування фізичної підготовленості та методи математичної статистики, за якими оброблялися отримані результати дослідження з використанням середніх значень, стандартного відхилення та t-критерію Стьюдента.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати проведеного дослідження показали, що впровадження методики «Kango Jump» у тренувальний процес спортсменів різних видів спорту сприяє суттєвому покращенню показників фізичної підготовленості. У спортсменів експериментальної групи спостерігалось достовірне підвищення рівня витривалості, що проявилось у скороченні часу подолання дистанції середньої довжини. Також було зафіксовано покращення швидкісно-силових якостей, зокрема збільшення результатів у стрибкових вправах.

Особливу увагу слід звернути на покращення координаційних здібностей, що пояснюється специфікою виконання вправ у нестійких умовах із використанням амортизаційного взуття. Це сприяє активізації м'язів-стабілізаторів та розвитку рівноваги.

Крім того, результати анкетування свідчать про позитивний вплив занять «Kango Jump» на психоемоційний стан спортсменів різних видів спорту. Учасники експериментальної групи відзначали підвищення мотивації до тренувань, покращення настрою та зниження рівня втоми.

Порівняння показників контрольної та експериментальної груп показало, що зміни у контрольній групі були менш вираженими та не мали статистично достовірного характеру, тоді як у експериментальній групі спостерігалися значущі позитивні зрушення. Отримані результати підтверджують ефективність використання амортизаційних технологій у фізичній підготовці спортсменів та узгоджуються з даними сучасних наукових досліджень.

Висновки. Проведене дослідження дозволило встановити, що використання інноваційних фітнес-технологій є перспективним напрямом удосконалення тренувального процесу спортсменів різних видів спорту. Зокрема, методика «Kango Jump» забезпечує ефективний розвиток фізичних якостей, сприяє покращенню функціонального стану організму та зниженню ударного навантаження на опорно-руховий апарат. Експериментально доведено, що включення вправ із використанням спеціального амортизаційного взуття у тренувальний процес позитивно впливає на витривалість, координацію та швидкісно-силові якості спортсменів, а також покращує їх психоемоційний стан. Отримані результати свідчать про доцільність впровадження методики «Kango Jump» у систему підготовки спортсменів різних видів спорту та можуть бути використані у практичній діяльності тренерів і фахівців у галузі фізичної культури і спорту.

Список використаної літератури.

1. Оздоровчі фітнес-технології в навчанні: навч. посіб. / Школа О.М., Отравенко О.В., Фоменко О.В., Сичов Д.В. Вид-во ДЗ «Луганський

національний університет імені Тараса Шевченка», Полтава, 2025. 129 с.
<https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11016>

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

3. Школа О.М., Макотченко О.А., Пелешенко І.М., Сичов Д.В. Підвищення ефективності тренувального процесу спортсменів з використанням фітнес-технологій. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Вип. 1. 2025. С.172-177.

4. Школа О.М., Фоменко О.В. Evolution of terminology in the fitness industry: from the classics to the modern. *Evolution of terminology in pedagogical science: from the classics to the present: international collective monograph* / edited by G. F. Ponomarova, A.A. Kharkivska, L.O. Petrychenko and other; Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy» of Kharkiv Regional Council. – Publishing house OKTAN PRINT s.r.o., 2024. P. 804-820. DOI: 10.46489/EOTIPS-24-27

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ТВОРЧИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ В КОНТЕКСТІ ВИКЛИКІВ СУЧАСНОСТІ

Наталя Цигановська, ст. викладач
Дмитро Батулін, ст. викладач
В'ячеслав Гончар, ст. викладач

Вступ. Проблема організації фізичного виховання для здобувачів освіти творчих спеціальностей в закладах вищої освіти України вимагає особливої уваги фахівців, адже саме ці здобувачі протягом своєї професійної діяльності через засоби масової інформації, кіно-, телепродукцію, театральні вистави і концерти формуватимуть світосприйняття кількох поколінь громадян нашої держави в тому числі і в царині здоров'я та фізичної активності. Вітчизняна наука має величезний доробок як спеціальних, так і узагальнюючих досліджень з проблем збереження здоров'я і ролі рухової активності в цьому процесі [2], відтак завдання викладачів фізичного виховання адаптувати ідеї і рекомендації цих досліджень до практики освітнього процесу як в очному, так і дистанційному навчанні.

Мета дослідження: визначити основні проблеми організації фізичного виховання здобувачів освіти творчих спеціальностей в контексті викликів сучасності.

Матеріал і методи дослідження: аналіз практики проведення занять з фізичного виховання у здобувачів освіти творчих спеціальностей, перш за все в Харківській державній академії культури в аудиторному і дистанційному форматах, узагальнення отриманих результатів в співвіднесенні з науковою літературою.

Результати дослідження та їх обговорення. Сьогодні немає сумнівів в тому, що «людина - найвища цінність суспільства, а здоров'я, носієм якого вона є, зумовлює гармонійний розвиток людини і тим самим є запорукою всебічного розвитку суспільства» [2, С. 5]. Основним завданням сучасної валеологічної та медичної науки в нашій країні має стати вироблення довгострокової стратегії збереження населення України й найшвидшого відновлення його здоров'я [2, С.5-6]. Саме з точки зору довгострокової стратегії фізичне виховання здобувачів освіти творчих спеціальностей має особливе значення. Творчий процес сам по собі не завжди відповідає вимогам здорового способу життя, зокрема в питаннях дотримання режиму дня, регулярного повноцінного харчування, адекватної віку і стану здоров'я фізичної активності. Організація та проведення масових заходів зазвичай вимагають систематичної понаднормової роботи у вечірній і нічний час, так само як і підготовка аудіо- та відеоконтенту. Таким чином, здобувачі освіти мають отримувати відповідні знання з відновлення працездатності і принципів компенсації подібних фізичних і психологічних навантажень, які мають замістити традиційні для мистецького середовища і часто шкідливі для здоров'я, тому що протягом навчання

формується не лише особиста культура здорового способу життя, але й творча концепція майбутнього митця.

Фізичне виховання в контексті освітнього процесу в Україні зі школи і до закладів вищої освіти має на меті ознайомити здобувачів з основними видами рухової активності, надати можливість їх попрактикувати, дати певне розуміння щодо набуття і підтримки оптимальної фізичної форми [4]. В світлі даної теми важливо, щоб пропоновані уявлення про нормальну фізичну форму наближались до пересічної людини даної культурно-історичної спільноти, а не переносили механічно вимоги і критерії професійного спорту, створюючи певну ілюзію нереалістичності як рухової активності, так і здоров'я в цілому в умовах звичайного повсякденного життя.

Механічно перенесені вимоги і критерії професійного спорту, так само як і нормативи кілька десятирічної давнини слід вважати факторами побутування в масовій мистецькій продукції стереотипних уявлень про фізичну активність як про неприродний прояв, що подається в комічному або зневажливому плані. Таке подання не лише не сприяє оздоровленню населення, але й чинить відверто шкідливий вплив на масове уявлення про рухову активність [1, С. 78]. Натомість кіно, телебачення, театр часом ідеалізують і оспівують деструктивні звички і прояви, що аж ніяк не сприяє формуванню менталітету здоров'я [3, С. 374]. Перспективним напрямом роботи викладачів фізичного виховання може бути пошук в світовій та українській культурі, зокрема художній літературі, прикладів органічно інтегрованої в повсякденне життя рухової активності та оздоровчих практик. Зокрема з цієї точки зору великий інтерес становить творчість В. Підмогильного, такі його твори, як «Місто», «Невеличка драма». Також цікаві спостереження містять твори В. Домонтовича, перш за все «Доктор Серафікус», «Без ґрунту». Тут осмислено і інтегровано в життя оздоровчі практики 1920-х років, тривалі піші прогулянки, танці, активний відпочинок біля води тощо, описано фізичні і психологічні результати подібної активності.

Висновки. Отже, фізичне виховання в навчальному процесі здобувачів освіти творчих спеціальностей може бути інкорпороване в загальну концепцію освітнього процесу і стати чинником формування сучасного митця за умови врахування перспектив і завдань його майбутньої творчої діяльності, і, таким чином, сприяти утвердженню в національній культурі здорового способу життя і підвищенню рухової активності широких верств споживачів культурної продукції.

Список використаної літератури.

1. Беляк Ю. Ідеологічна і технологічна складові оздоровчого фітнесу. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. Вип. 14. 2011. С 75-85. 5
2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с. URL: http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_zdor_ta_korr_os/Zagalna_teorija_zdorovia_i_zdorviazberegennja.pdf (дата звернення: 21.02.2026).

3. Мартинюк О., Печена В. (2021). Здоров'я та рухова активність людини. InterConf, (55), 372-382. <https://doi.org/10.51582/interconf.7-8.05.2021.039>

4. Фізичне виховання : навч. посіб. / Н. В. Цигановська, Л. О. Рядова, В. О. Рожков ; М-во культури та інформ. політики України, Харків. держ. акад. культури. Харків : ХДАК, 2023. 216 с.

ІІІ ВЕКТОРИ ТРАНСФОРМАЦІЇ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ, ТЕХНІКО-ЕСТЕТИЧНИХ, НАЦІОНАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ

ПЕРСПЕКТИВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ В АКРОБАТИЧНОМУ РОК-Н-РОЛІ

Єгор Алєйніков, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Іван Іванов, к.фіз вих, доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. У сучасному спорті загострюється конкуренція на міжнародній арені (С.В. Гуменюк 2023, П.М.Кизим 2023; Н.П. Батєєва, дис) [1, 3]. Така тенденція повною мірою стосується і акробатичного рок-н-ролу [1].

Сьогодні кваліфікованим спортсменам акробатичного рок-н-ролу, для того, щоб мати перспективу здобути перемогу на головних змаганнях, необхідно представити високо інтенсивну та змістовну змагальну програму, насичену складними танцювальними та акробатичними елементами, продемонструвати високий рівень фізичної підготовленості протягом всього виступу тривалістю до 2 хвилин, виконати інші вимоги Правил Всесвітньої конфедерації рок-н-ролу [1].

Все це вимагає, з одного боку, дотримання спеціальних принципів спортивної підготовки та поступового збільшення обсягів та інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень (принцип екстенсивного розвитку), з іншого – пошуку оптимальних та ефективних шляхів вдосконалення навчально-тренувального процесу, спрямованих на забезпечення якісної сторони тренувальних впливів.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати актуальність необхідності оптимізації спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів акробатичного рок-н-ролу на основі визначення оптимальних морфо-функціональних показників.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової, методичної і спеціальної літератури, програмно-нормативних документів; методи соціологічного дослідження (анкетування, опитування), педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Для визначення основних напрямів навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів акробатичного рок-н-ролу та їх співвідношення у річному макроциклі Луценко Ю.М. було проведено дослідження щодо виявлення відсоткового співвідношення та значущість видів підготовки кваліфікованих спортсменів акробатичного рок-н-ролу. Отримані результати свідчать про різноманітний зміст процесу підготовки, як за складом видів підготовки, так і за рангом їх

значущості. Отримані дані свідчать про те що, сучасний тренувальний процес в акробатичному рок-н-ролі кваліфікованих спортсменів є цілісна система, з окремими структурними компонентами, які змінюються в процесі підготовки [4].

Результати проведеного дослідження продемонстрували розбіжності у судженнях опитуваних респондентів щодо розподілу значущості видів підготовки кваліфікованих спортсменів акробатичного рок-н-ролу про відсутність однозначності у відповідях респондентів щодо розподілу по значимості напрямів підготовки спортсменів. Як зазначають фахівці, пошук оптимального співвідношення між фізичною підготовленістю, складністю акробатики та якістю танцю – одне з найскладніших завдань підготовки спортсменів акробатичного рок-н-ролу, що маж бути враховано у побудові системи багаторічної підготовки.

Спортивна підготовка кваліфікованих спортсменів акробатичного рок-н-ролу потребує пошуку шляхів оптимізації навчально тренувального процесу, в якому, з метою створення передумов щодо виведення спортсменів на пік спортивної форми до головних змагань періоду підготовки, необхідно враховувати значну кількість факторів [1].

Фахівці (Кизім П.М., Гуменюк С.В., 2023) називають оптимальні антропометричні і функціональні показники спортсменів з акробатичного рок-н-ролу одним з головних факторів впливу на досягнення високих спортивних результатів в цьому виді спорту [2].

В акробатичному рок-н-ролі досягнення успіху у дорослих вікових категоріях значною мірою визначається саме ваго-ростовими показниками партнерів та особливостями будови тіла спортсменів [1, 2].

Необхідність підбору перспективного складу спортивної пари, в якому, в першу чергу, необхідно враховувати саме морфологічні особливості будови тіла спортсменів є однією з особливостей тренувальної і змагальної діяльності в акробатичному рок-н-ролі [1].

У той же час не втрачає своєї актуальності дослідження взаємозв'язку між морфо-функціональними показниками та спортивним результатом [3].

Останнім часом в акробатичному рок-н-ролі з'явилися дослідження, пов'язані з визначенням модельних та прогностичних характеристик, разом з цим, такі дослідження не носять комплексний характер [1].

В сучасному акробатичному рок-н-ролі, для успішного виконання парних акробатичних елементів із дотриманням вимог Правил змагань щодо ідеального виконання (безпека, амплітуда, контроль виконання кожним зі спортсменів у складі спортивної пари, якість виконання, швидкість, відсутність пауз при виконанні складних елементів, ідеальне приземлення), ваго-ростові показники партнерів у складі спортивної пари мають вирішальне значення [6].

Проведене нами дослідження показало значущість і інформативність морфо-функціональних показників у підготовці кваліфікованих спортсменів акробатичного рок-н-ролу категорії «основний клас контактний стиль». Не зважаючи на розбіжності у морфо-функціональних показниках досліджуваних спортсменів, до складу збірної команди України увійшли спортивні пари, здатні

до демонстрації надскладних акробатичних елементів у фінальних раундах змагань.

Висновки. Отримані у ході теоретичного дослідження результати дають можливість зробити висновки про актуальність теми наукової роботи, щодо вдосконалення фізичної підготовки на основі контролю оптимальних морфо-функціональних показників спортсменів з метою, з прогностичною точністю, забезпечення успішної спортивної діяльності у вищих кваліфікаційних категоріях виду спорту «акробатичний рок-н-рол»

Список використаної літератури.

1. Батєєва Н.П. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих спортсменів з акробатичного рок-н-ролу у річному макроциклі підготовки з урахуванням модельних характеристик. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Випуск 8. Харків, 2014. С.3 – 8. DOI: 10.6084/m9.figshare.1022947.

2. Гуменюк С.В., Кизім П.М. Вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів з акробатичного рок-н-ролу засобами функціонального тренінгу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб.наукових праць. Київ, 2023. Випуск 6 (166). С. 36 – 46.

3. Кизім П.М., Гуменюк С.В. Характеристика провідних факторів спеціальної фізичної підготовленості спортсменів з акробатичного рок-н-ролу на етапі попередньої базової підготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2019. №3. С.48 – 53. Кизім Н.П. Модельні характеристики спеціальної фізичної підготовленості спортсменів вищої кваліфікації з акробатичного рок-н-ролу. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2005. № 8. С. 103 – 105.

4. Кизім П.М., Луценко Ю.М., Луценко Л.С., Батєєва Н.П. Удосконалення техніки виконання основного ходу спортсменами в акробатичному рок-н-ролі засобами хореографії на етапі спеціалізованої базової підготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2016, № 4(54), С. 53 – 61.

5. Кизім П.М., Гуменюк С.В., Батєєва Н.П. Вплив спеціальної фізичної підготовленості спортсменів на біомеханічні характеристики виконання базових вправ в акробатичному рок-н-ролі. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2018. № 1 (63). С. 36 – 41.

РОЛЬ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ ТЕХНІКИ В ТЕХНІКО-ЕСТЕТИЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Наталія Батєєва, к.фіз.вих., доцент¹
Петро Кизім, доцент, заслужений тренер України²

¹*Київський національний університет культури і мистецтва
Київ, Україна*

²*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. Ряд науковців Сосіна В. Ю. (2021), Тодорова В. Г. (2017) в своїх авторських працях в основному свідчать про проблематику і роль хореографічної підготовки у навчально-тренувальному процесі в техніко-естетичних видах спорту. Але аналізуючи змагальну діяльність даних видів спорту актуальним постає питання саме танцювальної техніки.

До танцювальної техніки відносяться хореографічні рухи, які мають складно-координаційні властивості виконання як в партерному ракурсі, так і в безпорному русі. Для виконання (володіння танцювальною технікою) спортсмени повинні мати високий рівень технічної підготовленості, яка дотична до рухів, елементів танцювальної техніки. Постає питання, що в основі стоїть в понятті «танцювальна техніка» в техніко-естетичних видів спорту? Іноді, застосовуються термін «ультра-сі», який характеризує виконання елементу, руху танцювальної техніки високої якості. Адже такі елементи (рухи) являються видовищною, надскладною по сприйняттю дією, що утворюють загальне враження з позиції психоемоційної складової, яка органічно впливає на враження особистості.

Враховуючи особливості впливу танцювальної техніки на контент змагальних програм, вона використовується, як кульмінація танцювальної фігури для підвищення динаміки фрагментарного виконання фігури (музикальної фрази). Використання (застосування) танцювальної техніки у техніко-естетичних видах спорту можливо тільки при наявності в ній професіонального підготовленого рівня по законам біомеханічних характеристик.

Як правило, у сучасному спорті, а саме в техніко-естетичних видах спорту, спортсмени, під музичний супровід, відтворюють каскад рухів з перевтіленням в образ та емоційної характеристики змагальної програми за рахунок базових і допоміжних хореографічних рухів. Тому танцювальна техніка органічно повинна ставити акценти на високу технічну підготовленість і майстерність володіння нею.

Мета дослідження: обґрунтувати роль танцювальної техніки в техніко-естетичних видах спорту.

Методи дослідження. У дослідженні використовувався аналіз літературних та інтернет – джерел, аналіз науково-методичних матеріалів,

опитування, відеоаналіз фіналів чемпіонатів світу, Європи техніко-естетичних видів спорту.

Результати дослідження та їх обговорення. Кожний танцювальний вид спорту має свою базову характеристику змагальної програми, свою хореографію. Як приклад, не у всіх техніко-естетичних видах спорту, застосовується «класичне шене» [1; 4]. Володіння танцювальною технікою класичного шене, збагачує змагальну програму в художньої гімнастиці та у спортивних (бальних) танцях. На відміну, якщо взяти змагальну програму акробатичного рок-н-ролу, то домінантою стають піруети, які виконуються як у класичному виконанні, так і у стилі «модерн». Широке застосовуються піруети отримали в категоріях: ювенали, юніори та в програмах техніки ніг категорій: «Майн-клас "Контактний стиль"», «Майн-клас "Вільний стиль"» (фрістайл).

До танцювальної техніки партерних обертів відноситься класичне фуєте [1; 4]. Відеоаналіз чемпіонатів світу, Європи з художньої гімнастики показав максимальне застосування обертів фуєте у кожній змагальній програмі. Звертаючись, до техніко-естетичного виду спорту – художня гімнастика прослідковується прогресивна еволюція контенту змагальної програми як в динамічному спектрі виконання, так в технічному, хореографічному оснащенні програми.

В сучасній художній гімнастиці одним із складно-координаційних хореографічних рухів являється партерний великий пірует (чоловіча танцювальна техніка артистів балету). І тут ми констатуємо, що не кожна спортсменка фінальної частини змагань володіє правильною методикою виконання великого піруету, яка застосовується у підготовці артистів балету.

Щодо виконання танцювальної техніки в безопорному русі, то спираючись на біомеханіку і її математичну складову, аналіз відеоряду показав оптимальну біомеханічну характеристику застосовуючи сучасні технології досліджень.

Оптимальна біомеханічна характеристика виконання елемента – «тур анлер» на 360° і на 720° можлива тільки при застосуванні методики навчання класичного танцю.

Широке розповсюдження і застосування «тур анлер» зустрічається у таких видах спорту як аеробна гімнастика та акробатичний рок-н-рол, де застосовуються підвідні та допоміжні хореографічні рухи. Одним надскладним хореографічним рухом є «гранд жете антурнан», який виконується в безопорному русі у змагальній програмі художньої гімнастики.

Все вище висвітлене має своє підґрунтя у практичному застосуванні технічного оснащення спортсменів техніко-естетичних видів спорту. До опитування були залучені респонденти (n=29): тренери і ведучі спортсмени танцювальних видів спорту, та художньої гімнастики. На питання «Який відсоток хореографічної підготовки спортсменів має класичний екзерсис у навчально-тренувальному процесі?» - відповідь має сумнівний результат. Звичайно художня гімнастика має свої пріоритети. І цьому є підтвердження висока майстерність спортсменок збірної команди України під керівництвом Ірини Дерюгіної. Що стосується других видів спорту то класичний екзерсис

майже відсутній у хореографічній підготовці. Навики танцювальної техніки висвітлені вище спортсмени одержують через емпіричні дані від своїх тренерів (педагог-хореограф відсутній), що не відповідають оптимальній методиці з позиції біомеханічних характеристик виконання.

Висновки. У вихорі сучасного динамічного виконання у техніко-естетичних видів спорту, які тільки застосовують базисну основу рухів того чи іншого виду спорту до контенту змагальної програми без залучення танцювальної техніки, обідняють її з позиції гротеску та видовищного ряду (шоу). В противагу блискавично виконана танцювальна техніка, яка тісно вкраплена в контент змагальної програми, збагачує видовищний ряд (шоу) і як правило домінує в оцінюванні суддівського протоколу.

Аналіз результатів опитування респондентів показав, що тільки залучення до навчально-тренувального процесу фахівців хореографічного мистецтва дає позитив в оснащенні, а в цілому в збагаченні технічної майстерності спортсменів техніко-естетичних видів спорту.

Список використаної літератури.

1. Герц І. І. Класичний танець. Методика професійного розвитку танцівника: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. Київ : НАКККіМ, 2007. 154 с.
2. Сосіна В. Ю. Хореографія в спорті : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2021. 280 с.
3. Тодорова В. Г. Контроль за хореографічною підготовленістю у техніко-естетичних видах спорту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2017. № 12(94). С. 116–119.
4. Цветкова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю. Київ: Альтерпрес, 2013. 324 с.

ТРАНСФОРМАЦІЯ ПРАВИЛ ЗМАГАНЬ ВСЕСВІТНЬОЇ КОНФЕДЕРАЦІЇ РОК-Н-РОЛУ ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ ВИДУ СПОРТУ «АКРОБАТИЧНИЙ РОК-Н-РОЛ»

Сергій Гуменюк, к.фіз.вих, доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. Спортсмени Федерації акробатичного рок-н-ролу України за часи повномасштабного вторгнення не тільки зберегли високі спортивні результати у категоріях де українські спортсмени традиційно вважаються одними з найсильніших, а і здобули перемоги у найскладніших та найпрестижніших категоріях виду спорту.

Фахівці з акробатичного рок-н-ролу єдині у думці, що це стало можливим завдяки прогнозуванню вектору розвитку виду спорту, заснованому на аналізі характерних особливостей виду спорту та тенденцій його розвитку [2,3].

Прогнозування у будь-якому виді спорту є важливою складовою системи підготовки спортсменів, основними методами якої є моделювання, експертні оцінки та екстраполяція [5].

Дослідники називають Правила змагань одним з визначальних факторів впливу на структуру та зміст навчально-тренувального процесу [1,2,3,4].

Правила змагань в будь-якому виді спорту трансформуються під впливом сучасних тенденцій розвитку виду спорту [2,4,5,6,7].

У свою чергу, зміни у Правилах змагань вимагають оперативного реагування та відповідної корекції навчально-тренувального процесу.

Навіть незначні зміни в Правилах змагань впливають як на якісні так і на кількісні показники змагальної діяльності спортсменів [4].

Тому передбачення, виявлення і обґрунтування необхідності трансформації Правил змагань дедалі залишається актуальною науковою проблемою.

Мета дослідження: обґрунтувати трансформацію Правил змагань з акробатичного рок-н-ролу у відповідності до сучасних тенденцій розвитку виду спорту.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилось на основі систематизації та аналізу науково-методичної та спеціальної літератури (Правил змагань, інших інструктивних матеріалів) з проблематики розвитку акробатичного рок-н-ролу в Україні у відповідності до трансформації Правил змагань з акробатичного рок-н-ролу Всесвітньої конфедерації рок-н-ролу.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений аналіз підтверджує, що одним з основних факторів впливу на структуру та зміст змагальної діяльності і навчально-тренувального процесу в акробатичному рок-н-ролі є Правила змагань.

Одним з результатів проведеного дослідження стало визначення характерних особливостей акробатичного рок-н-ролу та сучасних тенденцій його розвитку.

Характерними особливостями акробатичного рок-н-ролу є: наявність характерного музичного супроводу та вимог щодо узгодження виконуваних рухових дій з музичним супроводом; специфічна система профільюючих рухових дій (основний хід, парні акробатичні елементи; широкий спектр рухових дій, які мають бути засвоєні у ході багаторічної підготовки та доведені до високого ступеню технічної досконалості; суб'єктивна система вимірювання спортивних результатів на основі умовних одиниць – балів; наявність і важливість як технічної так і артистичної складових у ході реалізації змагальної програми; опосередковане суперництво без прямого контакту з суперником.

Сучасному акробатичному рок-н-ролу притаманні наступні тенденції розвитку: удосконалення Правил змагань, що є інструментом розвитку виду спорту; актуалізація систем оцінювання; зростання і концентрація складності змагальних програм; удосконалення компонентів виконавської майстерності; пошук нових оригінальних елементів.

У ході дослідження було встановлено, що основною ідеєю системи оцінювання, яка була розроблена Всесвітньою конфедерацією рок-н-ролу протягом 2012-2014 р.р. полягала в тому, що у структурі суддівської оцінки було виокремлено дві складові - технічну складову та артистичну складову (технічний та артистичний компонент суддівської оцінки).

Для актуалізації технічної складової було розроблено і описано модель ідеального виконання профільюючої рухової дії акробатичного рок-н-ролу – основного ходу, а також парних акробатичних елементів різних груп.

Результатом проведеної роботи та відповідної трансформації Правил змагань стало формування так званої абсолютної системи оцінювання, яка прийшла на заміну порівняльній. Характерною особливістю абсолютних систем оцінювання є визначення ступеню відповідності еталонному виконанню як профільюючої рухової дії – основного ходу, так і акробатичних елементів.

Протягом 2014-2026 розроблена система пройшла успішну апробацію на всіх міжнародних змаганнях під егідою Всесвітньої конфедерації рок-н-ролу.

Згідно з отриманими результатами дослідження сьогодні визначено, що більшість інновацій, закладених у драфті Правил змагань з акробатичного рок-н-ролу, пов'язана з вирішенням проблеми подальшої об'єктивізації системи оцінювання, наданням чітких і прозорих орієнтирів спортсменам та тренерам для удосконалення майстерності, а також спрямована на врахування сучасних тенденцій розвитку виду спорту.

У ході дослідження нами проведено порівняльний аналіз діючих Правил змагань Всесвітньої конфедерації рок-н-ролу та драфту Правил змагань, результати якого представлено у табл.1:

Таблиця 1

Порівняльна характеристика правил змагань акробатичного рок-н-ролу

Діючі правила змагань Всесвітньої конфедерації рок-н-ролу	Драфт Правил змагань Всесвітньої конфедерації рок-н-ролу
<p>Система якісної оцінки у критерії «танцювальні фігури»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - для підкритерію «ассурасу»: 0-1 – погано; 2-3 – середньо; 4 – добре; 5 – відмінно. - для підкритерію «difficulty»% 0-1 – погано; 3 – середньо; 3 – добре; 4 – відмінно. + Бонус <p>Система якісної оцінки у критерії «Хореографія»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - для підкритерію «Structure of the choreography, performance»: - 0-1 – погано; 2-3 – середньо; 4 – добре; 5 – відмінно. - для підкритерію «Ideas»: 0-1 – погано; 3 – середньо; 3 – добре; 4 – відмінно. + Бонус 	<p>Вилучено бонусні бали для критеріїв «танцювальні фігури» і «хореографія», самі критерії отримали нові назви - «Technical value» та «Execution». Підкритерії кожного критерію розбито на два діапазони: «Single element level» та «Program level».</p>
<p>Система якісної оцінки виконання акробатичних елементів у категоріях «Юніори» і «Танцювальне шоу» не описана</p>	<p>Розроблено систему рекомендованих балів для якісної оцінки виконання акробатичних елементів у категоріях «Юніори» і «Танцювальне шоу»:</p> <ul style="list-style-type: none"> у випадку наявності тільки естетичних помилок - макс.4,5 бали; у випадку наявності технічних помилок – макс. 2,5 – 4,0 бали; у випадку наявності помилок безпеки 0,5 – 2,0 бали
<p>Наявні вимоги щодо виконання 4 обов'язкових груп з 6 можливих груп парних акробатичних елементів (сальто вперед, сальто назад, тодеси, обертання, комбінації, інші акробатичні елементи).</p>	<p>Зняття обмежень щодо необхідності демонстрації обов'язкових груп парних акробатичних елементів, введення в дію системи бонусів і екстра-бонусів за демонстрацію у змагальній програмі різних груп та варіантів заходів на акробатичні елементи, надбавок за складність, демонстрацію підвищеної кількості обертань при виконання обертальних акробатичних елементів («сонце», «кугель», дюлейн» та інших)</p>
<p>Система штрафних санкцій: Штраф 30 балів за: падіння при виконанні акробатичних елементів, включаючи рестарт; - рестарт (переривання (більше ніж на один музичний такт) та відновлення виконання змагальної програми); <u>Жовта картка</u> - попередження; <u>Червона картка</u> – останнє місце у турі.</p>	<p>Змінено систему штрафних санкцій: Штраф 20 балів за: - падіння при виконанні акробатичних елементів, включаючи рестарт; рестарт (переривання (більше ніж на один музичний такт) та відновлення виконання змагальної програми); недотримання таймінгу виконання змагальної програми; недотримання вимог щодо кількості виконання повних основних ходів; недотримання вимог щодо кількості акробатичних елементів; - недотримання дрес-коду. <u>Червона картка</u> – штраф 90 балів (пара або формейшн виконують змагальну програму на 50 відсотків меншої тривалості або використовують на 50 відсотків менше акробатичних елементів). <u>Чорна картка</u> - дискваліфікація</p>

Порівняльна характеристика Правил змагань акробатичного рок-н-ролу, висвітлена у табл.1 надала можливість визначити ключові аспекти драфту Правил змагань з акробатичного рок-н-ролу Всесвітньої конфедерації рок-н-ролу (WRRC), які слід враховувати у подальшому в підготовці спортсменів різної кваліфікації, а також новітні тенденції розвитку виду спорту «акробатичний рок-н-рол»:

- спрощення порогу входу нових країн, клубів, громадських організацій спортсменів у змагання з даного виду спорту;
- оптимізація системи оцінювання змагань з акробатичного рок-н-ролу;
- включення нових категорій до програми змагань Всесвітньої конфедерації рок-н-ролу.

Висновки. Інноваційний підхід, новітні технології навчально-тренувального процесу призвели до необхідності трансформації діючих Правил змагань в спектрі технічного оснащення та виконавської майстерності що спонукало більш детально, диференційно підійти до вирішення проблематики оцінювання сучасних змагальних програм, які вбирають в себе еталонне виконання танцювальних і акробатичних елементів.

Список використаної літератури.

1. Горбенко О.В., Лисенко А.О. Особливості методики суддівства змагань зі спортивних танців і танцювального спорту. Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Вип. 8 (168). Київ, 2023. С.36 – 39.
2. Гуменюк С.В., Доценко Ю.М. Характеристика компонентів змагальної програми спортсменів вікової категорії «юніори» в акробатичному рок-н-ролі. Збірник тез «Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини». Харків, 2024. С.35 – 39.
3. Гуменюк С.В. Кизім П.М. Сучасна технологія систем оцінювання та підрахунку результатів змагань з танцювальних видів спорту. Сучасні технології підготовки спортсменів у професійних, екстремальних та техніко-естетичних видах спорту: збірник тез і всеукраїнської науково-практичної конференції «проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики. 07 квітня 2023 року. Харків, 2023. С. 107 – 110.
4. Задорожна О., Пітин М., Тодорова В., Пасічна Т. Тенденції змін у правилах змагань у сучасних олімпійських спортивних єдиноборствах. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. 2020. № 9. Т. 28. С. 184 – 189.
5. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Київ, 2020. 704 с.
6. Acrobatic Rock-n-Roll Safety Levels. URL: https://www.wrrc.org/documents/rr/TR_0005_16_Acrobatic_RocknRoll_Safety_Levels.pdf (дата звернення 16.03.2026 року).
7. General acrobatic rock-n-roll Rules Version 1.9. URL: https://www.wrrc.org/documents/rr/TR_0001_19_RR_Rules.pdf (дата звернення 16.03.2026 року)
8. WRRC rock'n'roll artistic and acrobatic scoring and calculation system. URL: <https://wrrc.dance/rules/rock-n-roll-rules/> (дата звернення 16.03.2026 року).

СТІЙКА НА РУКАХ ЯК ФУНДАМЕНТ ГІМНАСТИЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Альфія Дейнеко, к.фіз.вих., доцент
Михайло Марченко, доцент
Олена Насонкіна, ст. викладач

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. У сучасній спортивній гімнастиці ускладнення змагальних програм і підвищення вимог до якості виконання об'єктивно підкреслюють значення високого рівня технічної підготовленості спортсменів. Згідно з положеннями теорії спортивного тренування (Платонов В. М., 2021), технічна майстерність формується як результат інтеграції рухового контролю та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів. Литвиненко Ю. В. [1] додає, що управління положенням тіла у складних умовах статодинамічної стійкості є ключовим компонентом підготовки спортсменів у складнокоординаційних видах спорту. Важливим навиком в процесі технічної підготовки гімнаста є класична стійка на руках. Для виконання цього елемента юним гімнастам необхідно мати достатній рівень розвитку сили й координаційних здібностей, що забезпечує балансові дії для збереження рівноваги. Саме тому стійка на руках розглядається не лише як окремий технічний елемент, а як інтегральний прояв рухового контролю над балансовими діями, що є фундаментом гімнастичної майстерності, на якому може вибудовуватися подальша технічна складність.

Мета дослідження: визначити технічні детермінанти для опанування стійки на руках.

Матеріал і методи дослідження Аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі «Інтернет», контент-аналіз теоретичних і методичних робіт (навчальних посібників, методичних матеріалів).

Результати дослідження та їх обговорення. У структурі змагальної діяльності гімнастів стійка на руках виконує функцію універсальної вправи. Вона є вихідним, додатковим або завершальним положенням у значній кількості комбінацій на різних гімнастичних снарядах. Якість її виконання впливає не лише на оцінку суддів, але й на можливість безпечного та технічно точного переходу до наступних елементів [6]. Володіння цією вправою забезпечує перенесення набутих рухових умінь на виконання вправ на різних снарядах – кільцях, колоді, різновисоких та паралельних брусах а також у вільних вправах. Цю базову вправу доцільно розглядати як контрольовану рухову дію, спрямовану на збереження стабільного вертикального перевернутого положення тіла з опорою на руки [5]. Стійка на руках належність до базових елементів гімнастики, є ключовою руховою навичкою, що формує основу технічної підготовленості спортсменів.

З біомеханічної точки зору стійка на руках є інверсійною рівновагою з малою площею опори, де підтримання вертикального положення тіла забезпечується постійною нейром'язовою регуляцією та точним дозуванням м'язових зусиль. У чоловічій спортивній гімнастиці інверсійна рівновага виступає обов'язковою технічною основою багатьох елементів і чітко регламентується нормативними вимогами Fédération Internationale de Gymnastique, викладеними в документі Code of Points 2025-2028, де визначено критерії вертикальності, фіксації положення та штрафи за відхилення від осі рівноваги. Особливого значення у процесі підготовки гімнастів набуває профілактика травматизму: інверсійні положення створюють підвищене навантаження на плечові, ліктьові та променево-зап'ясткові суглоби. Недостатня силова підготовленість, порушення техніки або нестабільність пози можуть призводити до перевантажень опорно-рухового апарату. У цьому контексті систематичний розвиток сили та контролю балансу під час навчання стійки на руках не лише підвищує технічну досконалість спортсмена, а й виконує профілактичну функцію, зменшуючи ризик травм та забезпечуючи безпечне виконання інверсійних вправ. На початкових етапах багаторічної підготовки опанування стійки на руках стає ключовим завданням технічного вдосконалення, оскільки саме в цей період закладаються основи сенсомоторної координації, просторової орієнтації та силової стабілізації тулуба і плечового пояса [2]. Поєднання сили і координаційних навичок дозволяє спортсменам ефективно контролювати тіло у перевернутому положенні, підтримувати баланс під час складних комбінацій і адаптуватися до різних умов виконання на снарядах, одночасно знижуючи ризик перевантажень. Таким чином, розвиток сили та контролю балансу у навчальному процесі стійки на руках є одночасно технічним, функціональним і профілактичним компонентом підготовки гімнастів.

За результатами досліджень Pryhoda et al. (2021), успішне утримання стійки на руках залежить не лише від сили м'язів чи гнучкості суглобів, а насамперед від ефективної координації рухів різних сегментів тіла. Центр маси спортсмена має залишатися над опорною площиною, а тіло постійно зазнає мікроколивань під впливом гравітації та біомеханічних чинників. Центральна нервова система інтегрує сенсорну інформацію від пропріоцептивних, вестибулярних і візуальних рецепторів і здійснює точні, узгоджені рухи у суглобах зап'ястя, ліктя, плеча та інших ланок тіла. Контроль центру маси спортсмена забезпечується через регуляцію тиску у долонях і пальцях, що формує центр тиску. Найчастіше для корекції рівноваги застосовується «стратегія зап'ястя», коли момент сили у зап'ястках створює мікрокорекції, які передаються вгору по тілу через плече та стегно, підтримуючи стабільну вертикальну позицію. Такий механізм дозволяє гімнасту утримувати пряме тіло у перевернутому положенні, мінімізуючи великі рухи у суглобах, що характерно для досвідчених спортсменів під час тривалого балансування [5; 7].

Для ефективного оволодіння стійкою на руках тренери широко використовують спеціальні тренажери та обладнання. Найпоширенішими є гімнастичні кубики, що сприяють розвитку відчуття балансу та правильного положення кисті, а також гімнастична стінка, яка дозволяє виконувати підготовчі вправи для стійок і зміцнювати м'язи, що активно задіяні під час утримання тіла у вертикальній позиції. Проте саме використання тренажерів не гарантує успіху без розвитку ключових фізичних та сенсорних компонентів, необхідних для стабільної стійки. Для її успішного виконання важливі:

- по-перше, рухливість плечових і зап'ясткових суглобів, яка забезпечує вирівнювання тіла у прямій лінії від кисті до стегна, мінімізує компенсаторні рухи в попереку та шії і знижує ризик травм (Donoso Usen & Planas Anzano, 2024);

- по-друге, міцні м'язи тулуба (core stability), що стабілізують хребет, спину та сідниці і дозволяють підтримувати ноги та стопи на одній лінії з тілом, запобігаючи «бананоподібному» положенню;

- по-третє, сенсорна інтеграція, яка забезпечує точне відчуття положення тіла у просторі, дозволяє спортсмену координувати рухи та положення суглобів і м'язів, здійснювати своєчасні корекції і підтримувати баланс.

Розвиток пропріоцепції позитивно впливає не лише на стійку на руках, а й на виконання інших акробатичних елементів і вправ на снарядах, підвищуючи технічну майстерність і контроль над тілом (Hedbávný et al., 2013).

Висновки. Отже, стійка на руках є системоутворювальним елементом спортивної гімнастики, у якому інтегруються руховий контроль, баланс і сила. У структурі змагальної діяльності стійка на руках забезпечує стабільність і логічність виконання комбінацій; у системі багаторічної підготовки – формує базу для технічного прогресу; у профілактичному аспекті – зменшує ризик перевантажень і травм.

Список використаної літератури.

1. Литвиненко Ю. В. Регуляція пози кваліфікованих спортсменів у різних умовах статодинамічної стійкості тіла : дис. ... д-ра наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.01. Київ, 2019. 498с.

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

3. Donoso Usen L., Planas Anzano A. Relationship between shoulder flexibility and handstand alignment in different female artistic gymnastics apparatus. *Science of Gymnastics Journal*. 2024. URL: <https://doi.org/10.52165/sgj.16.3.435-445> (дата звернення: 09.02.2026).

4. Hedbávný P., Sklenaříková J. et al. Balancing in handstand on the floor // *Science of Gymnastics Journal*. 2013. URL: <https://doi.org/10.52165/sgj.5.3.69-80> (дата звернення: 09.02.2026).

5. MacDonald M., Baker J. S., Gu Y., Ugbole U. C. Biomechanical analyses of the handstand: a systematic review. *Frontiers in Sports and Active*

Living. 2025. Electronic resource. URL: <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1694648> (дата звернення: 14.02.2026).

6. Men's Artistic Gymnastics – Code of Points 2025-2028. URL: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_1.1%20-%20MAG%20Code%20of%20Points%202025-2028.pdf. (дата звернення: 14.02.2026).

7. Pryhoda M., Newell K., Irwin G. Handstand balance motor control mechanisms. ISBS Proceedings Archive. 2021. Vol. 39, Iss. 1, Art. 55. URL: <https://commons.nmu.edu/isbs/vol39/iss1/55> (дата звернення: 14.02.2026).

КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПРОСТОРОВОЇ ВИРАЗНОСТІ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ ПРОГРАМИ

Альберт Лисенко, ст. викладач, здобувач третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти

Олена Горбенко к.пед.н., доцент

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Вступ. Сучасні тенденції розвитку спортивних танців характеризуються ускладненням змагальної хореографії, що потребує високого рівня фізичної та функціональної підготовленості юних спортсменів. Недостатній розвиток фізичних якостей знижує ефективність засвоєння техніки та негативно позначається на виконавській майстерності спортсменів спортивних танців [5].

У спортивних танцях європейської програми рівня складності OPEN класу (14-15 років) ключовим чинником стають координаційні здібності, які забезпечують просторову точність та художню виразність. Вони інтегрують окремі моторні акти у цілісну форму, дозволяють керувати дугою корпусу, положенням голови, зміщенням центру маси та фазами *Wind-Up, Drive, Rise* у їхньому ритмічному взаємозв'язку.

У віці 14-15 років розвиток координаційних здібностей має критичне значення: формується тонічний контроль стабілізаторів, сенсомоторна точність, ритмічний слух руху, здатність до швидкого перемикання моторних програм та варіативності траєкторій.

Мета дослідження: визначити особливості спортивної підготовки та проаналізувати роль координаційних здібностей як чинника удосконалення технічної майстерності у виконанні просторової форми спортсменами спортивних танців віком 14-15 років на етапі спеціалізованої базової підготовки (рівень OPEN клас).

Методи дослідження – аналіз науково-методичних джерел, моделей сенсомоторної координації та просторового контролю; побудова концептуальної схеми «координація – просторові параметри – технічна форма – художня виразність»; якісний моніторинг узгодженості фаз *Wind-Up–Drive–Rise*, точності дуги та керованості руху голови у парі; покадрова оцінка траєкторій і ритмічної синхронізації з музичною фразою.

Результати дослідження та їх обговорення. Спортивні танці європейської програми поєднують фізичну, технічну, художню та психологічну підготовку, належать до складно-координаційних видів спорту, де кожен рух має бути не лише технічно точним, а й просторово виразним. Фізична підготовка сприяє швидкому оволодінню навичками та їх закріпленню [1], технічна забезпечує правильність і стабільність рухових структур [6], художня формує естетичну завершеність танцю, а координаційна виступає інтегруючим чинником, що з'єднує всі складові в єдину систему.

У спортивних танцях ключову роль відіграє здатність спортсменів створювати нові, ускладнені рухові форми, збільшувати амплітуду та скорочувати час виконання рухів при мінімальній площі опори. Саме тому практики та дослідники одноставно відносять спортивні (ча-ча-ча, повільний вальс і т. ін.) танці до складно-координаційних видів спорту, де розвиток координаційних здібностей є визначальним фактором досягнення позитивного результату, що проявляється у витонченості та граційності виконання хореографічних композицій [3].

Сучасний рівень розвитку спортивних танців потребує науково обґрунтованих методик, які охоплюють усі аспекти підготовки спортсменів і сприяють формуванню виконавців, здатних досягати високих результатів на міжнародному рівні [6]. Теорія фізичного виховання підкреслює, що координаційні здібності відображають готовність людини до регулювання та керування руховими діями у різних умовах. Вони тісно пов'язані з технікою виконання, здатністю регулювати параметри моторних актів та адаптувати рухову дію відповідно до ситуації [2].

Координаційні здібності забезпечують узгодженість рухів у просторі й часі, створюючи основу для технічної майстерності. Вони проявляються у здатності до просторової орієнтації (контроль дуги, зміщення центру маси), ритмічної координації (синхронність із музичною фразою, узгодженість фаз Wind-Up, Drive, Rise), диференціації параметрів руху (амплітуда, швидкість, плавність), перемикання моторних програм (швидкі переходи без втрати Topline), узгодження дій у парі (синхронність голови, контакт, гармонія форми), а також стабілізації пози (Hold, Extension).

У танцях європейської програми орієнтування у просторі значною мірою покладається на одного з партнерів, тоді як у латиноамериканській програмі обидва спортсмени мають паралельно реагувати на просторові зміни [4]. Недостатній розвиток координаційних здібностей призводить до втрати просторової чіткості, асиметрії та порушення узгодженості у парі.

Координованість рухів тісно пов'язана з іншими складовими координаційних здібностей, насамперед зі здатністю оцінювати й регулювати динамічні та просторово-часові параметри. Високий рівень цих якостей позитивно впливає на узгодженість рухів, а вдосконалення координованості сприяє приросту всіх видів координаційних здібностей [4].

Спортивна біомеханіка, як сучасна галузь науки, застосовує принципи механіки для аналізу рухової діяльності. У спортивних танцях вона дозволяє досліджувати закономірності формування просторової виразності, узгодження рухів та оптимізацію технічних дій. Біомеханічні основи координації визначають якість виконання елементів і забезпечують гармонійне поєднання фізичних, сенсомоторних та естетичних компонентів.

Сенсомоторна інтеграція полягає в узгодженні роботи зорової, вестибулярної та пропріоцептивної систем, що забезпечує точність рухів і стабільність пози. М'язовий контроль реалізується через тоничну роботу стабілізаторів тулуба, стопи та шийного відділу. Кінематичні параметри включають амплітуду дуги (Shape), узгодження Sway, обертання Topline,

положення тазостегнового суглоба, швидкість переміщення центру маси та точність фазових переходів. Енергетичний аспект полягає в економії руху, яка дозволяє зберігати просторову форму навіть при високому темпі виконання.

З огляду на специфіку спортивних танців, розвиток координаційних здібностей слід здійснювати комплексно, поєднуючи вправи на рівновагу, просторову орієнтацію, ритм та рухову пам'ять. Такий підхід забезпечує високу технічну майстерність і створює основу для подальшого зростання спортивних результатів на різних рівнях змагань.

Висновки. Взаємозв'язок координаційних здібностей і технічної майстерності є системним і визначальним для досягнення високих результатів у спортивних танцях. Координаційні здібності забезпечують стабільність рухів, їхню ритмічну досконалість та естетичну завершеність, формуючи основу для розвитку спритності. Комплексний розвиток рівноваги, орієнтування в просторі, ритмічності, рухової пам'яті та здатності до диференціації м'язових зусиль створює передумови для формування конкурентоспроможності спортсменів на міжнародному рівні.

Список використаної літератури.

1. Блажко Н.А. *Моделювання фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменок у черліденгу* : дисертація д-ра філос. : 017; 01. Київ: НУФВСУ, 2023. 221 с.

2. Волков Л. *Фізична підготовка школярів : навчальний посібник*. Київ : Освіта України, 2014. 216 с.

3. Лисенко А., Горбенко О., Гамілова Я. Актуальні проблеми розвитку координаційних здібностей спортсменів спортивних танців Ювенали на етапі початкової підготовки. *Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини: збірник тез III Всеукраїнської наукової конференції, присвяченої Дню науки в Україні (електронне видання)*. Харків: ХДАФК, 2025. 275 с. УДК: 796.011. С.45-46.

4. Хом'яченко О.О. *Конверсія фізичної підготовки з урахуванням функціональних можливостей спортсменів у спортивних танцях* : дисертація д-ра філос. : 017; 01. Київ : НУФВСУ, 2023. 202 с.

5. Horbenko Olena, Lysenko Albert, Shkuryeyev Kyrylo. Improvement of the methodology of developing the physical qualities of athletes in sports dances at the preliminary basic training stage. *Науковий Часопис. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми ФК (ФКС): зб. наук. праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2024. Вип. 7(180)2024. С. 239-242. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7\(180\).47](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).47)*

6. Lysenko A.O., Mishyn M.V., Horbenko O.V., Shkuryeyev K.I., Shyrokovska O.M. Improving the technical training of sport dancers at the specialized basic training stage. *SWorldJournal Issue*. 2025. Vol. 29, Part 3. P. 42–56. DOI: <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2025-29-03-045>.

ВПЛИВ МОТИВАЦІЇ НА РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ У ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Тетяна Мошенська, ст.викладач

Ірина Павлова, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. Танцювальні види спорту, такі як акробатичний рок-н-рол, спортивна аеробіка, брейкінг і черлідінг, належать до складно-координаційних видів спорту, що вимагають високого рівня фізичної, технічної та психологічної готовності. Сьогодні від спортсменів вимагається виконання складних елементів спорту, тренування з високою інтенсивністю та досягнення стабільних результатів у змаганнях. У цьому контексті стимулювання до спортивної діяльності є критичним компонентом успіху. Дослідження теорії та методів спорту показали, що мотивація визначає ставлення спортсмена до тренувань, працездатність та результативність. Мотивація є одним із провідних чинників, що визначають ефективність тренувальної діяльності та досягнення високих спортивних результатів[3]. Визначаються внутрішня мотивація, що включає саморозвиток, та зовнішня мотивація, що викликається через тренера, команду та змагальну діяльність. Хоча спортсмени танцювальних видів спорту взаємодіють з партнером, командна згуртованість та їх емоційна стабільність залишаються важливими факторами, що впливають на результативність, мало досліджень було проведено щодо мотиваційних особливостей цієї групи. Стійкий інтерес до занять спортом формується за умов наявності внутрішніх і зовнішніх стимулів, що підтримують активність спортсмена[1]. Це вказує на важливість таких досліджень.

Мета дослідження: визначення впливу мотивації на результативність спортсменів, які займаються танцювальними видами спорту.

Матеріали та методи дослідження. У ході дослідження використовувався аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, засобів масової інформації та інтернет-ресурсів, педагогічне спостереження. Для досягнення поставленої мети було проведено анкетування, в якому взяли участь 30 спортсменів віком 14 - 15 років, які займаються акробатичним рок-н-ролом, черлідінгом та спортивною аеробікою.

Результати дослідження та обговорення. Мотиваційні пріоритети визначалися за допомогою анкетування, яке включало питання щодо причин залучення до занять спортом, ставлення до тренувань та прагнення досягати високих спортивних результатів. Отримані результати підлягали процентному аналізу. У підлітковому віці формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом залежить від умов навчально-тренувального процесу та впливу соціального оточення[2]. Анкетування широко використовується для визначення мотиваційних пріоритетів спортсменів та оцінки їх ставлення до тренувальної діяльності[4]. Учасниками були 30 осіб віком 14-15 років, які

займаються акробатичним рок-н-ролом, черлідінгом та спортивною аеробікою. Під час вивчення питання, та на основі аналізу даних науково-методичної літератури з'ясовано мотиваційні пріоритети та фактори, які безпосередньо впливають на участь у спорті та ефективність тренувань. Аналіз результатів показав, що багато спортсменів займаються спортом через мотивацію. Близько 40% згадали цей мотив. Це свідчить про поширену внутрішню мотивацію, яка пов'язана з бажанням підвищити свої навички, освоїти нові аспекти та покращити результати. Для спортсменів танцювальних видів спорту характерним є переважання мотивів самовдосконалення та прагнення до підвищення рівня майстерності[4].

Важливим фактором є також те, що тренер і команда допомагають один одному. Такий мотив зазначили 27% спортсменів. Це підтверджує, що для таких видів спорту важливими є відносини спортсменів з тренером, а також психологічний клімат у команді. Загалом 20% осіб, зазначили своє бажання перемагати та досягати високих результатів у змаганнях. Це свідчить про зосередженість на високому рівні змагальної мотивації. Цей результат супроводжується підвищеною відповідальністю під час тренувань і стимулює внутрішню мотивацію до вдосконалення. 7% спортсменів обрали соціальне визнання як основний мотив. Ще 6% назвали альтернативні мотиви для участі у спорті, такі як інтерес до танців та/або керівництво батьків. Порівняльне дослідження показує, що якщо спортсмен займається акробатичним рок-н-ролом, його взаємодія з партнером може мати великий вплив, оскільки більшість частин потребують координації. Згуртованість команди також має більше значення в черлідінгу та спортивній аеробіці, що впливає на синхронізацію виступу та загальний досвід виступу. У складно-координаційних видах спорту важливе значення має психологічна сумісність спортсменів та узгодженість їхніх дій[3]. Ці висновки показали, що мотивація безпосередньо впливає на ефективність тренувань, стабільність виступу та успішність результатів у спорті.

Важливість внутрішньої мотивації у більшості спортсменів також була позитивною, вона забезпечує довготривалий інтерес до спорту та стійкість до фізичного та психологічного стресу. Тому, щоб покращити ефективність планування та підвищити спортивні результати спортсменів віком 14-15 років, мотиваційні пріоритети студентів, враховуючи вік та особливості спорту, мають бути сформовані відповідно до особливих потреб спортсмена.

Висновки роботи свідчать про те, що мотивація є важливим чинником ефективності тренувального процесу та результативності спортсменів у танцювальних видах спорту. Найбільш поширеним мотиваційним пріоритетом є самовдосконалення. Що свідчить про переважання внутрішньої мотивації, на яку звернули увагу більшість спортсменів віком 14-15 років, які прагнуть покращити себе та підвищити свій рівень майстерності. Зовнішні впливи також значно впливають на це і визначаються підтримкою тренера, підтримкою команди та прагненням досягти успіху на змаганнях. Поєднання внутрішніх і зовнішніх мотивів забезпечує найбільш ефективну спортивну діяльність і сприяє збереженню інтересу до тренувань[1].

Мотивація в складно-координаційних видах спорту виявилася суттєво пов'язаною з характеристиками діяльності: в акробатичному рок-н-ролі взаємодія з партнером має величезне значення; так само, як і в черлідінгу та спортивній аеробіці, потрібна командна згуртованість. Дані показали важливість цілеспрямованого структурування мотиваційних пріоритетів у процесі тренувань спортсменів для створення середовища, яке підвищує ефективність підготовки та спортивні результати. Формування мотивації повинно здійснюватися з урахуванням специфіки виду спорту та індивідуальних потреб.

Список використаної літератури.

1. Багас, О. П., Кузяков, Я. В., & Рибалко, Я. О. (2024). Мотивація як умова високих результатів у спортивній діяльності. Педагогічна Академія: наукові записки, (12). <https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/433>
2. Круцевич, Т. Ю., Марченко, О. Ю., Дєдх, М. О., Сучасні підходи до формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді в процесі фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022. № 2. С. 66-75. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/6017>
3. Платонов, В. М. (2021). Сучасна система спортивного тренування. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstreams/502d624d-cf23-49f0-b4ad-a77d4dcec961/download>
4. Хаустова А. С. Формування мотиваційних пріоритетів у спортсменів в танцювальному спорті : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» : спец. 017 «Фізична культура і спорт» / А. С. Савченко ; ЧНУ ім. Петра Могили . – Миколаїв, 2023. – 86 с. <https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/handle/123456789/2616>

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАНЯТЬ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ З ДІВЧАТАМИ РІЗНОГО ВІКУ ТА РІЗНОГО СТАЖУ ТРЕНУВАНЬ

Алла Семизорова, к.пед.н., доцент
Олександра Стрюкова, здобувач другого (магістерського)
рівня вищої освіти

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. Художня гімнастика є одним із найефективніших засобів фізичного виховання дівчат, оскільки поєднує елементи спорту, хореографії та естетичного розвитку [3]. У сучасних умовах особливої актуальності набувають заняття художньою гімнастикою оздоровчої спрямованості, метою яких є зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток, виховання культури рухів і артистизму [1; 2; 5]. Результативність таких занять залежить від урахування в процесі тренувань вікових особливостей та рівня фізичної підготовленості дівчат [1; 4].

Мета дослідження: визначити вплив занять художньою гімнастикою оздоровчої спрямованості на фізичну підготовленість дівчат 8-13 років зі стажем занять два й чотири роки.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилось з двома групами спортсменок, а саме: 1) 12 дівчат у віці 8-10 років, які тренуються чотири роки; 2) 10 дівчат у віці 10-13 років, які тренуються два роки. Рівень фізичної підготовленості дівчат визначався за допомогою рухових тестів, порівняння результатів проводилось за критерієм Стьюдента.

Результати дослідження та їх обговорення. Побудова тренувального процесу та змагальної діяльності в цих групах дівчат відрізняється. В першій групі заняття проводяться традиційно як це прийнято в художній гімнастиці, а саме застосовуються вправи переважно на розвиток гнучкості, координаційних здібностей, спортсменки виконують різноманітні рівноваги, повороти, стрибки та працюють над змагальними композиціями [4]. У другій групі тренування мають більш танцювальний та акробатичний напрямок, причому багато уваги приділяється розвитку фізичних якостей дівчат [1; 2].

Однозначно, дівчинки першої групи мають більш добру хореографічну підготовку, краще володіють своїм тілом, можуть пластичне виконувати складні рухи. Тому змагальна програма містить в собі елементи, які підкреслюють розтяжку та пластичність, показують легкість, грацію та витонченість дитини. Композиції для спортсменок обираються з класичних творів (наприклад В.А. Моцарта «Реквієм за мрією»). У дівчат є три групові вправи та кожна дівчинка має індивідуальну композицію [2].

Змагальна програма дівчат, які мають стаж тренувань два роки, складається з танцювальних та ритмічних зв'язок, що поєднуються з елементами акробатики та підтримками в стилі «чирлідінг». Наприклад,

композиція «Paparazzi» (виконавиця Lady Gaga). Наразі у спортсменок є дві групові вправи та у двох дівчат є індивідуальні композиції.

В обох групах заняття проводяться три рази на тиждень. В першій групі тренування триває 90-120 хвилин, у другій - 60 хвилин. Було проведено тестування спортсменок для визначення рівня їх фізичної підготовленості (табл. 1).

Таблиця 1

Результати тестування фізичної підготовленості спортсменок

Контролюючи параметри	Перша група, n - 12		Друга група, n - 10		Кр. Студент а
	\bar{x}_1	σ	\bar{x}_2	σ	$t_{гр-2,08}$
1. Вік (років)	8,6	1,16	11,5	1,08	5,78
2. Біг на місці з високим підніманням стегна 5 с., к-сть	15,8	4,39	17	3,13	0,71
3. Стрибки через скакалку за 1 хв, к-сть	95,5	16,07	96,9	14,3	0,21
4. Стрибки "розніжка" за 10 с, к-сть	3,1	2,97	2,3	2,25	0,68
5. Стрибок "щучка" з місця за 10 с, к-сть	3,7	2,1	2,9	2,64	0,74
6. Рухова пам'ять (комбінація елементів на 10 рахунків), бали	6,1	2,15	6,9	1,36	1,01
7. ЧСС після навантаження (к-сть за 1 хв)	89,4	16,71	111,8	16,0	6,61
8. Шпагат на праву ногу, см	1,58	2,64	4,1	6,17	1,14
9. Шпагат на ліву ногу, см	3,25	3,14	7,4	6,78	1,69
10. Поперечний шпагат, см	2,42	3,23	9,3	7,86	2,46
11. Нахил стоячи, см	2,42	2,43	7,3	5,92	2,32
12. Гімнастичний міст, см	11,5	15,09	11,4	12,3	0,02
13. Відведення ноги на 90°, бали	8,92	1,16	8,2	1,56	1,15
14. Сід кутом, с	9,25	0,87	9	1,73	0,39
15. Згинання, розгинання рук в упорі лежачі, к-ть	15,5	4,1	17,3	11,1	0,46
16. Статична рівновага пассае 3 с, бали	8,17	0,94	8,7	1,22	1,07
17. Динамічна рівновага 10 с, бали	8,33	0,89	8,1	1,54	0,40

Виявилось чотири статистичних достовірних відмінностей ($P < 0,05$), у тому числі групи спортсменок значно відрізняються за віком. Швидкісні здібності у спортсменок другої групи трошки краще: біг на місці з високим підніманням стегна 5 с. (15,8 разів й 17 разів); стрибки через скакалку за 1 хв (95 разів й 96 разів). За виконання стрибків спортсменки першої групи отримали більш високі результати (3,1 й 3,7 разів проти 2,3 й 2,9 разів), тому що підраховувались тільки стрибки з великою амплітудою розведення ніг. Гімнастам другої групи поки недостає активної гнучкості для виконання таких стрибків. Спортсменки другої групи, які мають значно менший стаж тренувань,

показали високий рівень розвитку рухової пам'яті (6,1 бал й 6,9 балів), що цілком пояснюється характером змагальних композицій, швидкісними складно координаційними елементами. Однозначно спортсменки першої групи мають кращі показники витривалості ($89,4 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ й $111,8 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$; $P < 0,05$). Також у спортсменок першої групи значно кращі результати гнучкості, вони виконували шпагати з опори висотою 20 см, а спортсменки другої групи цю вправу виконували на підлозі, відстань від стегон до підлозі: 1,58 см й 3,25 см та 4,1 й 7,4 см - відповідно. При виконанні поперечного шпагату та нахилу стоячи на опорі 8 см («складочки») виявлені достовірні відмінності ($P < 0,05$). Однак, у виконанні гімнастичного міста результати практично однакові (11,5 см й 11,4 см відстань між руками й ногами). При відведенні ноги на 90° з затриманням 5 с різниця не велика, що вказує на достатньо розвинену силу ніг дівчат обох груп, а амплітуда 90° не виникає труднощів у спортсменок другої групи. У сили м'язів черевного пресу результати практично однакові, а в показниках сили м'язів тулуба й рук спортсменки другої групи більш краще (15,5 разів й 17,3 разів). У тестуванні статичної й динамічної рівноваги результати в обох групах практично однакові.

Таким чином, порівняння результатів тестування фізичної підготовленості дівчат різного віку та різного стажу тренувань показало високу ефективність тренувань оздоровчої спрямованості з використанням засобів художньої гімнастикию. А саме зі спортсменками, які тренуються 4 роки та добре технічно підготовлені, продовжується вдосконалення їх технічної підготовленості. Зі спортсменками, які старші за віком, але тренуються тільки два роки, проводяться інтенсивні тренування на розвиток фізичних якостей та створюються відповідні змагальні композиції, підтримуючі зацікавленість в тренуваннях.

Висновки. 1. У порівнянні результатів тестування фізичної підготовленості спортсменок 8-10 років зі стажем тренувань 4 роки й спортсменок 10-13 років зі стажем тренувань 2 роки визначились достовірні відмінності в тестах: ЧСС після навантаження, поперечному шпагаті, нахилу стоячи («складки») - $P < 0,05$. 2. В більшості тестах різниця не суттєва, що підтверджує ефективність впливу занять художньої гімнастикию оздоровчої спрямованості на фізичну підготовленість дівчат з різним стажем занять за умови ретельного підбору засобів спортивної підготовки.

Список використаної літератури.

1. Бойко Р., Власюк О. Розвиток гнучкості дівчат, які займаються художньою гімнастикюю // *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2025.С. 67–76. <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/325437>

2. Браїлян В.А., Семизорова А.Я. Емоційні стани спортсменок 7-8 років в процесі змагальної діяльності в художній гімнастиці. *Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури*. [Електронне видання]. Харків : ХДАФК, 2024. № 10. С. 41-44

3. Красова Інна, Семизорова Алла, Рябченко Ольга Хореографія та художня гімнастика: сімбіоз мистецтва і спорту. *Проблеми та перспективні*

напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики: збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвячений 45-ій річниці Харківської державної академії фізичної культури (електронне видання), 5 квітня 2024 року. Харків: ХДАФК, 2024. С. 112-115
URI: <http://repo.khdafk.com.ua/xmlui/handle/123456789/308>

4. Муллагільдіна А.Я. Теорія та методика обраного виду спорту (художня гімнастика) / Навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2016. 170 с.

5. Рябченко О., Семизорова А. Аналіз особливостей художньої гімнастики в США та Україні // *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2025. С. 242–250. <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/326109>

СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНИЙ ВИШКІЛ У ПОЄДНАННІ З ЕЛЕМЕНТАМИ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ПРАКТИК ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВИХОВАНЦІВ ЛІЦЕЇВ З ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО – ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ

Марія Сова, к.фіз.вих.

*Великобerezнянський ліцей з посиленою військово-фізичною підготовкою
Великий Березний, Україна*

Вступ. В умовах сучасних глобальних викликів та безпекової ситуації в Україні, підготовка молоді до виконання конституційного обов'язку із захисту держави набуває особливої ваги. Ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою є ключовими осередками формування майбутньої еліти Збройних Сил України. Проте фізичної підготовки недостатньо без психологічної готовності та стресостійкості. Інтеграція елементів екстремальних видів спорту (альпінізм, скелелазіння, подолання смуг перешкод) у систему військово-патріотичного виховання відкриває нові можливості для моделювання стресових ситуацій у контрольованому середовищі.

Мета дослідження: визначити педагогічний потенціал екстремальних видів спорту як засобу підвищення рівня стійкості ліцеїстів до стресу та розробити рекомендації щодо впровадження цих видів діяльності у систему військово-патріотичного виховання.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 65 вихованців ліцею військово-фізичної підготовки віком 14–16 років. Оцінка рівня стійкості до стресу проводилась на початку та наприкінці експерименту з використанням наступних інструментів: Тест С. Коухена та Г. Вілліансона (шкала сприйнятого стресу): для визначення суб'єктивного рівня психологічної напруги.

Методика визначення стійкості до стресу (за Т. Д. Немчиним): для оцінки нервово-психічної стійкості під час виконання фізичних вправ.

Теоретичний аналіз склав огляд наукової літератури з педагогіки та психології екстремальних станів. [1,3] Педагогічний експеримент впровадження циклу елементів занять з екстремальних видів спорту (елементів скелелазіння та імітації тактичних ігор на пересіченій місцевості). [4] Психодіагностика складалась із використання тестів на визначення рівня стійкості до стресу (тест С. Коухена та Г. Вілліансона) до та після впровадження програми.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз результатів показав, що систематичні заняття з елементами екстремальних видів спорту сприяють зниженню рівня реактивної тривожності ліцеїстів. Учасники експериментальної групи продемонстрували здатність швидше приймати рішення в умовах дефіциту часу та високого емоційного напруження. (табл.1). Елементи екстремального спорту виступають як «симулятори» бойового стресу. [1,3] Вправи скелелазіння, наприклад, потребують не лише фізичної сили, а й високої

концентрації, контролю дихання та подолання страху висоти — ключових навичок для майбутнього офіцера.

Ключові ефекти синергії: Фізіологічна адаптація - тренування вегетативної нервової системи до різких змін навантажень. Психологічна стійкість - розвиток навички «когнітивного перефреймінгу» — здатності сприймати складну задачу як виклик, а не як загрозу. Командна взаємодія - підвищення рівня довіри в підрозділі під час виконання спільних завдань у небезпечних умовах. [2,4]

Обговорення результатів підтверджує, що ефективність військово-патріотичного виховання значно зростає, коли теорія (патріотизм) підкріплюється практикою (гартування характеру у змодельованих екстремальних ситуаціях)

Таблиця 1.

**Порівняльна характеристика показників стійкості до стресу
(тест С. Коухена)**

Група	Початок експерименту (M±σ)	Кінець експерименту (M±σ)	t-критерій	p-рівень
Експериментальна	32,4 ± 4,2	22,1 ± 3,5	4,82	< 0,01
Контрольна	33,1 ± 4,5	31,8 ± 4,1	0,94	> 0,05

Висновки. Використання екстремальних видів спорту є ефективним інструментом формування стійкості до стресу, оскільки вони дозволяють вихованцям особисто відчувати граничні можливості свого організму. Впровадження таких компонентів у навчальний план ліцеїв сприяє формуванню професійних якостей, необхідних для подальшої служби в ЗСУ.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці стандартизованої методики оцінки психологічного стану ліцеїстів під час занять екстремальними видами спорту.

Список використаної літератури.

1. Бачинська Н. В., Амосов А. В. Екстремальні види спорту : посібник. Дніпропетровськ : Нова ідеологія, 2013. 110 с.

2. Бондар А. С., Байрамов Р. Х. Залучення населення до занять неолімпійськими видами спорту у Харківській області // Організаційно-управлінські умови розвитку неолімпійського спорту на Слобожанщині. Харків: ХДАФК, 2017. С. 77–82.

3. Карчевський І. Р. Психологічні проблеми в екстремальних ситуаціях (для студентів спеціальності «Психологія» денної та заочної форм навчання) : навчальний посібник. Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2015. 192 с.

4. Павелько О. М., Маліков М. В., Царенко К. В. Дисципліна «Екстремальні види спорту» у системі фізичного виховання // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. Вип. 1 (186). С. 103–105.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОСНОВНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ТЕХНІКО-ЕСТЕТИЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Валентина Сосіна, канд. пед. наук, професор¹

Петро Горголь, доцент, заслужений працівник культури України²

*¹Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
Львів, Україна*

*²Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка
Полтава, Україна*

Вступ. Систематичне ускладнення техніки виконання змагальних вправ практично у всіх видах спортивної діяльності накладає певні вимоги до методики підготовки спортсменів [1]. Особливого значення це набуває у техніко-естетичних видах спорту (ТЕВС), оскільки разом з високою технічною підготовленістю спортсменам необхідно проявити виконавську майстерність [1,4]. Ускладнення технічної складової відбувається на тлі суттєвого зростання ролі фізичної підготовки, що проявляється у збільшенні амплітуди рухів і насиченості програми, зростанні її інтенсивності, підвищенні ролі артистичної складової. Усе це вимагає знань анатомії, біомеханіки, кінезіології, врахування досвіду підготовки спортсменів у суміжних видах спорту.

Мета дослідження: визначити особливості розвитку фізичних якостей в різних ТЕВС.

Матеріал і методи дослідження. Методи дослідження базувались на аналізі науково-методичної літератури та власного досвіду роботи.

Результати дослідження та їх обговорення. Сьогодні вже не є секретом, що процес підготовки у ТЕВС не буде якісним і повноцінним без використання усіх можливих засобів різнобічної фізичної підготовки [2]. Розвиток основних фізичних якостей, таких як координація, гнучкість, витривалість, м'язова сила на сучасному етапі визначають подальший успіх спортсменів у ТЕВС. Так, у сучасній художній гімнастиці розроблена система фізичних вправ під назвою «американка», впроваджені вправи з гумовими амортизаторами, широкого розповсюдження набув екзерсис із різними предметами. В спортивній гімнастиці обов'язковою складовою навчально-тренувального заняття стала система «підкачки», що дає змогу вдосконалювати весь набір пріоритетних фізичних якостей: силу різних груп м'язів, стрибучість, витривалість, рухливість у суглобах. Багато вправ з легкої атлетики використовують у своїй роботі фігуристи на ковзанах, черлідери, спортивні аеробісти. Не стоять осторонь й представники інших ТЕВС. Проте досягнути результату в процесі фізичної підготовки у кожному конкретному ТЕВС неможливо:

- без врахування особливостей рухової діяльності у виді спорту;
- без постійного оновлення засобів і методів розвитку фізичних якостей [2, 3];

- без систематичного включення хореографічної розминки, екзерсису, спеціального або партерного тренажу;
- без використання різнобічної підготовки та інноваційних засобів і методів, розроблених у суміжних видах спорту або хореографії [2, 3];
- без врахування досягнень спортивної науки.

Якщо розглядати кожен конкретний ТЕВС, то пріоритетність фізичних якостей, які будуть лімітувати успішність виступів спортсменів, буде дещо змінюватись [1, 4]. Наприклад, представниці художньої гімнастики виберуть гнучкість і координацію, а вже потім витривалість і м'язову силу. В спортивній гімнастиці на першому місці опиняться різні прояви м'язової сили і координація. В спортивній акробатиці пріоритетність фізичних якостей буде залежати від амплуа спортсменів (верхній, середній, нижній) і виду програми, яку вони будуть представляти (вольтижна, балансова), але незалежно від того всім акробатам потрібно хороше відчуття рівноваги, м'язова сила і витривалість. Представникам спортивних бальних танців важливо мати добре розвинену координацію та витривалість. Продовжуючи попередню тему, слід звернути увагу, що кожна з перерахованих фізичних якостей буде мати певні відмінності у різних видах спорту. Так, прояв м'язової сили у гімнасток-спортивниць буде дуже відрізнятися від аналогічних показників представниць художньої гімнастики за локалізацією, величиною та видом. Координаційні здібності у бальних танцівників будуть перш за все спрямовані на вміння відчувати та відтворювати ритмічну структуру музичного супроводу, а також на здатність до оволодіння новими рухами, пластичному та граційному їх виконанні, Представникам спортивної акробатики і художньої гімнастики важливо розвивати високий рівень вестибулярної стійкості, відчуття рівноваги, вміння диференціювати та відтворювати основні параметри рухів. Спортивні гімнастки повинні мати хороше відчуття рівноваги; в спортивній аеробіці та фігурному катанні важливо зосередитись на розвитку балансу, ритмічному виконанні своїх програм та ін. Це однак не значить, що інші координаційні здібності можна оминути і не розвивати, вони всі мають значення на шляху досягнення успіху в обраному виді спорту, проте ми говоримо про основні, найважливіші, пріоритетні з них. Теж саме можна говорити й про витривалість, яка може бути загальною, спеціальною, локальною, глобальною, координаційною і т. п. [2]. Звичайно, представникам ТЕВС не потрібна витривалість бігуна-марафонця, однак в кожному виді спорту вимоги до її прояву будуть помітно відрізнятися.

Висновки. У кожному конкретному ТЕВС пріоритетність фізичних якостей, які будуть лімітувати успішність виступів спортсменів, буде залежати від виду їхньої діяльності. Тому в процесі планування спеціальної фізичної підготовки необхідно звернути увагу на пріоритетні фізичні якості, а також засоби і методи їх розвитку.

Список використаної літератури.

1. Сосіна В.Ю. Хореографія в спорті : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2021. 280 с.

2. Сосіна В. Вправи для загального розвитку як ефективний засіб різнобічної рухової підготовки в спорті. *Наука в олімпійському спорті*: НУФВСУ, 2021, №1.С. 44-48.

3. Сосіна В.Ю. Гімнастика. Прикладні вправи: навчальний посібник. Київ: НУФВСУ, 2024. 358 с.

4. Todorova V., Sosina V., Odynets T. et al. Features of choreographic training for athletes in technical and aesthetic sports. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2023. Vol. 23 (issue 9), Art 277. P. 2409–2416.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОДІЇ ТА АДАПТАЦІЇ УЧАСНИКІВ У ТРИВАЛИХ СПОРТИВНИХ ТУРИСТСЬКИХ ПОХОДАХ

Олександр Топорков, к.фіз.вих.
Тетяна Гриньова, к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. Сучасний розвиток спортивного туризму супроводжується не лише значними фізичними навантаженнями, але й істотними психологічними викликами для учасників туристських походів. Перебування протягом тривалого часу в умовах природного середовища, необхідність адаптації до кліматичних змін, подолання природних перешкод різного рівня складності та обмежені можливості для відпочинку створюють додаткове психоемоційне напруження. У таких умовах важливого значення набувають психологічна стійкість, здатність до взаємодії в колективі, а також ефективне лідерство керівника групи.

Успішність та безпека туристського походу значною мірою визначаються рівнем підготовленості учасників, ступенем згуртованості колективу, взаємною підтримкою та довірою між членами групи. Психологічні чинники можуть суттєво впливати як на індивідуальну поведінку туристів, так і на динаміку розвитку всієї групи. Саме тому дослідження психологічних аспектів спортивного туризму є актуальним напрямом наукових досліджень.

Аналіз наукових праць свідчить про зростання інтересу до проблем психологічної підготовки туристів. У роботах вітчизняних та зарубіжних дослідників розглядаються питання ментальної стійкості під час тривалих і висотних походів, ролі мотивації у виборі складних маршрутів, а також розвитку особистісних і комунікативних якостей учасників. Особлива увага приділяється формуванню так званих *hard skills* і *soft skills*, які забезпечують ефективну діяльність людини в умовах екстремального або напруженого середовища. Крім того, туристські групи досліджуються як соціальні системи, у яких ефективність діяльності значною мірою залежить від рівня взаємної підтримки, довіри та відповідальності між учасниками.

У цьому контексті особливої актуальності набуває аналіз психологічних механізмів адаптації туристів до складних умов походу та формування ефективної взаємодії в групі [1; 4; 5; 6; 7].

Мета дослідження. узагальнення психологічних особливостей поведінки учасників під час тривалих спортивних туристських походів та визначення основних факторів, що впливають на формування групової згуртованості, емоційної стабільності та ефективної взаємодії в туристському колективі.

Матеріал і методи дослідження. У процесі дослідження було використано аналіз і узагальнення наукової літератури з проблем спортивного туризму, психології діяльності та групової динаміки. Застосовано методи порівняльного аналізу наукових джерел, а також теоретичне узагальнення

практичного досвіду організації та проведення туристських походів. Такий підхід дозволив визначити основні психологічні фактори, що впливають на ефективність взаємодії учасників туристських груп у тривалих походах.

Результати дослідження та їх обговорення. Для більшості учасників туристський похід асоціюється з отриманням нових вражень, емоцій та задоволення від досягнення поставлених цілей. Водночас будь-який похід є складним процесом, під час якого учасники набувають нових знань і практичного досвіду як під час підготовки, так і безпосередньо на маршруті. Ефективність діяльності туриста значною мірою визначається поєднанням трьох складових: *hard skills*, *soft skills* і мотивації. *Hard skills* включають технічну підготовленість, фізичну витривалість і практичні навички. *Soft skills* охоплюють морально-вольові якості, комунікабельність, здатність до співпраці та емоційну стійкість. Мотивація визначає прагнення людини долати труднощі та досягати поставлених цілей. Недостатній розвиток хоча б одного з цих компонентів може негативно вплинути на ефективність діяльності всієї групи [4; 5].

Психологічний стан туриста значною мірою пов'язаний із задоволенням базових потреб, серед яких фізіологічний комфорт і відчуття безпеки. Не менш важливими є соціальні потреби – підтримка, взаєморозуміння та довіра між учасниками. Якщо в групі формується сприятливий психологічний клімат, це позитивно впливає на мотивацію та ефективність діяльності кожного учасника [2].

У сучасному туризмі часто поширені групи, сформовані без попереднього досвіду спільної діяльності, коли учасники знайомляться лише перед початком маршруту. У таких випадках розвиток групової взаємодії проходить кілька етапів. Спочатку відбувається стадія знайомства, яка характеризується доброзичливістю та відсутністю відкритих конфліктів. Після цього може виникати стадія конфліктів або «притирання», що супроводжується зниженням мотивації та появою суперечностей між учасниками. Найчастіше цей період припадає на третій-п'ятий день спільного перебування групи.

У деяких випадках учасники прагнуть довести свою значущість для колективу, що проявляється у так званій «психології героя». Людина бере на себе надмірне навантаження, намагається допомагати всім членам групи та виконувати більше роботи, ніж інші. Подібна поведінка може призводити до перевтоми та зниження рівня безпеки на маршруті.

Після періоду конфліктів поступово формується етап нормалізації відносин. Учасники краще розуміють один одного, зростає рівень довіри та ефективність спільної діяльності. Зазвичай це відбувається приблизно на сьомий-десятий день походу, коли група починає працювати як єдина команда та здатна ефективно вирішувати складні завдання.

Важливим чинником взаємодії є також індивідуальні психологічні особливості учасників, зокрема тип темпераменту. Поєднання різних типів темпераменту може сприяти підвищенню ефективності командної роботи. Наприклад, активність холерика може поєднуватися зі спокоєм і

врівноваженістю флегматика, що забезпечує оптимальний темп діяльності та знижує ймовірність помилок у складних умовах [2; 5; 6].

Висновки. Успішність проходження тривалих туристських маршрутів визначається не лише рівнем фізичної, технічної та тактичної підготовки учасників, але й їхньою психологічною готовністю до спільної діяльності в складних умовах. Важливими чинниками ефективності туристської групи є мотивація, емоційна стійкість, адекватна самооцінка, здатність до співпраці та взаєморозуміння.

Особливу роль у підтриманні позитивного психологічного клімату відіграє керівник групи, який відповідає за організацію діяльності, розподіл обов'язків і врегулювання можливих конфліктів. Формування сприятливої атмосфери довіри, взаємної підтримки та відповідальності сприяє підвищенню ефективності роботи колективу.

Таким чином, урахування психологічних аспектів туристської діяльності є важливою складовою підготовки до спортивних походів і необхідною умовою їх безпечного та успішного проходження.

Список використаної літератури.

1. Лавриненко М. Фактори формування психологічного клімату у туристській групі. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*: збірник тез XXIII Міжнародної науково-практичної конференції, 6 грудня 2023 року. Харків : ХДАФК, 2023. С. 113-114.

2. Топорков О. М. Психологічна підготовка туристів. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Розвиток особистості у сучасному соціокультурному, інформаційному та освітньому просторі: психологічний та філологічний аспекти»*. 2021. С 155–157.

3. Топорков О. М., Гриньова Т. І. Людський фактор як причина нещасних випадків в горах. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту*: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків : ХДАФК, 2022. Вип.6. С. 106–116.

4. Arnott I. (n.d.). Hard and Soft Skills in the Sports, Events, and Tourism Industries. *Westminster Research*. 2022. P. 152–181. URL: <https://doi.org/10.4018/978-1-7998-7781-3.ch008>

5. Giddy J. Adventure Tourism Motivations: A push and pull factor approach. *Bulletin of Geography. Socio-economic Serie*. 2018. 42. P. 47–58. URL: <https://doi.org/10.2478/bog-2018-0030>

6. Krishnagopal S. The collective vs individual nature of mountaineering: a network and simplicial approach. 2022. URL: <https://doi.org/10.48550/arXiv.2201.13344>

7. Muscat A., Boudreau P. A sport psychologist's perspective on the mental preparation required for high-altitude trekking. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*. 2025. Vol. 51. 100921. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jort.2025.100921>

IV ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ РОЗВИТКУ КІБЕРСПОРТУ

ЗАСТОСУВАННЯ ГРАФІЧНОГО РЕДАКТОРУ ДЛЯ ВІЗУАЛІЗАЦІЇ СПОРТИВНОЇ ІНФОРМАЦІЇ

Яна Алексєнко, ст. викладач
Владлена Пасько, к.фіз.вих., доцент
Людмила Філенко, к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. У сучасному цифровому світі комп'ютерна графіка посідає одне з провідних місць серед технологій обробки та подання інформації. Вона охоплює сукупність методів і засобів створення, обробки та відтворення зображень за допомогою комп'ютера. Сьогодні комп'ютерна графіка використовується практично в усіх сферах діяльності: від кінематографа та реклами до архітектури, медичної візуалізації, освітніх ресурсів, також є важливою складовою в фізичній культурі та спорті.

Мета дослідження: теоретично проаналізувати можливості застосування графічних редакторів для візуалізації спортивної інформації.

Матеріал і методи дослідження. У представленому дослідженні використовувалися такі методи, як теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, аналіз Інтернет-ресурсів, систематизація та структурування наукових даних.

Результати дослідження та їх обговорення. З огляду на високу конкуренцію, потребу в точності вимірювань і важливість якісного медіаподання спортивних подій, графічні технології відіграють ключову роль у забезпеченні аналітики, візуалізації та комунікації. Сучасні спортивні трансляції неможливо уявити без графічних елементів, статистичних накладок, 3D-повторів чи моделей руху. В. В. Пасько та ін. [3] вказують на те, що комп'ютерна графіка активно використовується у тренувальному процесі спортсменів для моделювання техніки, аналізу біомеханічних показників та створення інтерактивних симуляцій.

Історично спортивні трансляції покладалися лише на роботу операторів, коментаторів та базові текстові табло. Як зазначають А. Єфременко та ін. [1], із появою цифрової ери та розвитком технологій рендерингу, використання комп'ютерної графіки дозволило перетворити пасивний перегляд на інтерактивний, інформативний та естетично насичений досвід.

Тривимірна графіка у трансляціях виконує ширше завдання: вона допомагає відтворити ситуації, які складно або неможливо зафіксувати зі звичайних камер. Наприклад, у регбі та американському футболі 3D-системи дозволяють відтворити траєкторію м'яча під час штрафного удару, у тенісі показати розташування м'ячика під час сумнівного попадання на лінію, а в

зимових видах спорту візуалізувати розподіл швидкості на трасі. Завдяки тривимірній графіці судді та глядачі отримують можливість побачити події під різними кутами, у різні моменти часу і з точністю до тисячних часток секунди. Такі візуалізації значно підвищують об'єктивність оцінювання змагань і допомагають уникати суперечливих ситуацій, що особливо важливо в умовах високих ставок.

Комп'ютерна графіка відіграє провідну роль у поданні складних статистичних даних у доступній формі. Для більшості видів спорту характерна велика кількість показників, які постійно фіксуються: координати розташування спортсменів, швидкість, інтенсивність рухів, сила ударів, кількість передач, точність, розподіл активності в різних зонах поля. У традиційному вигляді ці дані є важкими для сприйняття, однак, як зазначають В. В. Пасько та ін., графічна візуалізація робить їх зрозумілими для аудиторії будь-якого рівня [2]. Одним з найпоширеніших прикладів є візуальні карти у регбі, американському футболі, баскетболі та інших видах спорту. Вони відображають активність гравця в різних частинах майданчика, що дозволяє глядачеві краще зрозуміти тактичну роль спортсмена. У велоспорті чи бігових дисциплінах графіка часто відображає зміну швидкості або частоти серцевих скорочень по дистанції. У хокейних трансляціях використовуються візуалізації зони кидків та траєкторій руху шайби. Графічний аналіз дозволяє не лише пояснити окремі епізоди гри, а й сформуванню загального уявлення про стиль команди, її стратегію та динаміку. Це формує новий рівень розуміння для глядача, який отримує можливість сприймати гру не тільки як видовище, а й як інтелектуальний процес.

Доповнена (AR) і віртуальна реальність (VR) відкрили нові горизонти у візуальному поданні спортивних подій. AR-технології дозволяють накладати графічні елементи прямо на реальне зображення. Найвідоміший приклад віртуальні лінії в американському футболі або хокеї, які з'являються на полі та допомагають глядачеві зрозуміти тактичну ситуацію [4]. Подібні рішення, як про це стверджують М. А. Ярмоленко та ін., застосовуються у тенісі, де система Hawk-Eye демонструє траєкторію польоту м'яча та точку його падіння з міліметровою точністю [6]. VR створює повністю віртуальний простір, у якому можна моделювати як реальні, так і вигадані спортивні ситуації.

Комп'ютерна графіка відіграє важливу роль не лише у трансляціях, а й у професійному спорті. Одним з напрямів застосування комп'ютерної графіки, на яке вказують О. Школа та ін., є створення симуляцій та графічних моделей рухів спортсменів [5]. За допомогою технологій motion capture можна отримати точні параметри біомеханіки: амплітуду рухів, навантаження на суглоби, швидкість окремих фаз виконання вправи. На основі цих даних створюються тривимірні моделі, які дозволяють аналізувати техніку у деталях. Такі системи активно застосовуються у легкій атлетиці, фігурному катанні, гімнастиці, бойових мистецтвах і водних видах спорту. Графічна модель дає можливість побачити помилки, які не завжди помітні оком тренера чи за звичайним відеозаписом.

Висновки. Узагальнюючи, можна стверджувати, що комп'ютерна графіка стала невід'ємною частиною сучасної спортивної індустрії та продовжує активно розвиватися. Вона сприяє підвищенню якості трансляцій, удосконаленню тренувальних процесів і розширенню можливостей взаємодії між спортом та аудиторією. З огляду на швидкі темпи технологічного прогресу, у майбутньому комп'ютерна графіка стане ще більш інтегрованою у спортивні події, забезпечуючи повний мультимедійний досвід, де інформація, аналітика та емоції поєднуюватимуться в єдину гармонійну систему.

Список використаної літератури.

1. Єфременко А., Колоколов В., Позднякова М., Пятисоцька С. Ігрові технології віртуальної та доповненої реальності в фізичному вихованні: огляд ефективності. *Спортивні ігри*. 2025. №1(35). С. 5-15. <https://doi.org/10.15391/si.2025-1.01>

2. Пасько В. В., Філенко Л. В., Мітова О. О., Церковна О. В., Алексєнко Я. В. Візуалізація статистичних даних навчально-тренувального процесу на прикладі спортивних ігор. *Спортивні ігри*. 2025. №3(37). С. 23-29. <https://doi.org/10.15391/si.2025-3.04>

3. Пасько В. В., Помещикова І. П., Філенко Л. В., Алексєнко Я. В. Використання інноваційних технологій в навчально-тренувальному процесі (на прикладі спортивних ігор). *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. Збірник статей XXI міжнародної наукової конференції 07 лютого 2025 р., Харків: ХДАФК. 2025. С. 129-133. <https://journals.uran.ua/pprsievnz/article/view/321645>

4. Філенко Л., Церковна О., Пасько В., Філенко І., Палічук Ю. Інформаційні технології on-line навчання з фізичної культури. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту*. Харків: ХДАФК, 2023. Випуск 7. С. 142-155. <https://journals.uran.ua/itfcs/article/view/285827>

5. Школа О., Сорочинська М., Фоменко О. Використання спеціальних комплексів віртуальної реальності при підготовці фахівців з фітнесу. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту*. 2023. Випуск 7. С. 156–162. <https://journals.uran.ua/itfcs/article/view/285829>

6. Ярмоленко М. А., Шинкарук О. А., Максименко В. В. Особливості використання технології віртуальної реальності у підготовці спортсменів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Випуск 2(146). С. 143-147. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2\(146\).31](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).31)

СУЧАСНІ НАУКОВІ ПІДХОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕХНІКИ У ВЕСЛУВАННІ НА КАНОЕ

**Павло Алтухов, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Оксана Шинкарук, д.фіз.вих., професор**

*Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна*

Вступ. Веслування на каное – циклічним олімпійським видом спорту, де техніка гребка безпосередньо визначає змагальний результат. Гребок на одному коліні однолопатеvim веслом формує принципово відмінну від байдарки біомеханічну структуру руху, засновану на взаємодії верхніх кінцівок, ротації тулуба та стабілізації нижніх кінцівок [1]. Стуз зі співавторами констатують нерівномірність дослідницького поля: каное є значно менш вивченим порівняно з байдаркою, а більшість даних отримано в лабораторних умовах, що знижує їх природну валідність [2]; Varber зі співавторами виявили недостатню інтеграцію кінетичних і нейром'язових методів у єдину систему оцінки техніки [3]. Систематизація сучасних підходів до дослідження техніки у веслуванні на каное є актуальним завданням з практичними імплікаціями для тренувального процесу.

Мета дослідження: проаналізувати, систематизувати та обґрунтувати сучасні наукові підходи до дослідження техніки у веслуванні на каное за напрямками їх застосування, можливостями та обмеженнями.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження здійснено методами теоретичного аналізу, систематизації та узагальнення наукових джерел. Для класифікації підходів застосовано метод контент-аналізу та порівняльний аналіз методологій досліджень. Систематизація здійснена за критеріями: 1) вимірювані параметри техніки; 2) умови проведення (лабораторія / на воді); 3) технічне забезпечення; 4) можливості та обмеження для практики.

Результати досліджень та їх обговорення. На підставі аналізу сучасної наукової літератури виокремлено чотири основні підходи до дослідження техніки у веслуванні на каное, що відрізняються за предметом вимірювання, застосовуваним обладнанням та умовами проведення (табл. 1).

Кінематичний підхід є найбільш розробленим у науковій літературі. Золотим стандартом лабораторного аналізу залишається оптична система захвату руху (OMCS), яка забезпечує точне вивчення кутів суглобів, положення тулуба та траєкторії весла, проте обмежена лабораторними умовами та ергометрами. Для подолання цього Yamada зі співавторами розробили систему KMCS на основі камер руху, закріплених на човні, що дозволяє аналізувати кінематику тулуба безпосередньо на воді [4]. Ключовими параметрами є темп гребка, амплітуда, кути ліктьового та плечового суглобів у фазах захвату, тяги та виходу, а також ротація тулуба відносно тазу та поздовжньої осі човна.

Таблиця 1

Систематизація наукових підходів до дослідження техніки у веслуванні на каное

Підхід	Параметри	Методи / обладнання	Умови	Обмеження
Кінематичний	Кути суглобів, траєкторія весла, темп, амплітуда гребка, швидкість човна	3D motion capture (OMCS), відеоаналіз, камери на воді (KMCS)	Лаб. / на воді	OMCS потребує лаб. умов; на воді – знижена точність
Кінетичний	Сила на веслі, імпульс сили, потужність, пропульсивний коефіцієнт	Тензодатчики на веслі, весловий тренажер DAQ, IMU	На воді / ергометр	Складність водонепроникного захисту датчиків
Нейром'язовий (ЕМГ)	Активация м'язів (косі черевні, прямий черевний, чотириголовий), внесок тулуба	Поверхнева ЕМГ, дротова та бездротова	Лаб. / ергометр	Артефакти руху; складність при застосуванні у водному середовищі
Комплексний (мультисенсорний)	Кінематика + кінетика + ЕМГ + фізіологія одночасно	IMU + тензодатчики + ЕМГ + GPS / GNSS	На воді	Висока вартість, складність синхронізації систем

Примітка: джерело складено авторами за даними Cruz et al. (2024) [2], Barber et al. (2024) [3], Yamada et al. (2023) [4].

Кінетичний підхід дозволяє безпосередньо вимірювати пропульсивну силу та потужність гребка. Cruz зі співавторами у систематичному огляді встановили, що інерційні датчики (IMU) та тензодатчики на веслі є провідними інструментами для вимірювань у каное та байдарці на воді, однак їх застосування потребує спеціального водонепроникного захисту та складних систем синхронізації [2]. Ключовою характеристикою каное є те, що гравець виконує рухи з одного боку, що формує асиметричну структуру силового профілю гребка, принципово відмінну від байдарки. Максимальна пропульсивна сила у каное досягається у першій фазі тяги (після захвату), тоді як завершальна фаза гребка спричиняє гальмівний ефект — що обґрунтовує необхідність своєчасного виходу весла із води.

Нейром'язовий підхід (ЕМГ) розкриває внесок окремих м'язових груп у реалізацію техніки гребка. Barber зі співавторами виявили, що обмеження ротації нижнього відділу тулуба підвищує як пікову, так і середню швидкість човна в байдарці, при цьому провідну роль відіграють косі та прямий черевний м'яз і чотириголовий м'яз стегна [3]. У каное специфіка вихідного положення (стояння на одному коліні) формує принципово іншу модель м'язової активації: значно вищий внесок стабілізаторів тазу та м'язів тулуба, що необхідно враховувати при плануванні силової та технічної підготовки.

Комплексний (мультисенсорний) підхід є найбільш інформативним, але і найскладнішим у реалізації. Cruz зі співавторами рекомендують одночасне використання декількох типів датчиків для комплексного оцінювання результативності на воді, оскільки жоден окремий метод не забезпечує повної

картини технічної майстерності [2]. Поєднання ІМУ (для кінематики тулуба та човна), тензодатчиків на веслі (для силового профілю) та GPS / GNSS (для швидкості та темпу) дозволяє отримати інтегровану характеристику техніки безпосередньо у змагальних умовах. Перспективним є також застосування відеоаналізу з машинним навчанням для автоматизованого виявлення технічних помилок у великих масивах даних.

Cruz зі співавторами констатують відсутність стандартизованих методологій та протоколів для каное, попри розвиток сенсорних технологій у водних видах спорту [2]. Принципова відмінність каное від інших дисциплін — асиметрія гребка та специфіка вихідного положення — унеможливорює пряме перенесення біомеханічних моделей з досліджень байдарки. Barber зі співавторами підкреслюють критичну важливість оцінки внеску тулуба до пропульсії [3], що є особливо актуальним для каное, де ротація тулуба є головним джерелом потужності. Системи на воді (KMCS, бездротові ІМУ) поступово долають розрив між лабораторною та польовою наукою, однак висока вартість і складність обробки даних залишаються суттєвими бар'єрами для впровадження у тренерську практику.

Висновки. Систематизовано чотири провідні напрями дослідження техніки у веслуванні на каное: кінематичний (3D motion capture, KMCS), кінетичний (тензодатчики, ІМУ), нейром'язовий (ЕМГ) та комплексний мультисенсорний. Встановлено, що каное залишається значно менш дослідженим порівняно з байдаркою, а більшість даних отримано в лабораторних умовах. Специфіка дисципліни — асиметричний гребок, положення на коліні, домінуюча роль ротації тулуба — вимагає розробки власних біомеханічних моделей оцінки. Перспективним є поєднання мультисенсорних систем на воді із методами машинного навчання для автоматизованого оцінювання техніки у тренувальних і змагальних умовах.

Список використаної літератури.

1. Annino G., Ruscello B., Lebone P., Romagnoli C., Boatto P., Lanotte N., Bonaiuto V. Monitoring of Kinetic Parameters in Sprint Canoeing Performance. *Lecture Notes in Computer Science*. 2024. Vol. 14869. P. 550–560. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-031-63755-1_52
2. Cruz M. I., Sarmiento H., Amaro A. M., Roseiro L., Gomes B. B. Advancements in Performance Monitoring: A Systematic Review of Sensor Technologies in Rowing and Canoeing Biomechanics. *Sports*. 2024. Vol. 12, № 9. Article 254. DOI: <https://doi.org/10.3390/sports12090254>
3. Barber J., Sinclair J., Taylor J. Contribution of Trunk Rotation and Abdominal Muscles to Sprint Kayak Performance. *Journal of Human Kinetics*. 2024. Vol. 90. P. 5–15. DOI: <https://doi.org/10.5114/jhk/169939>
4. Yamada Y., Wada T., Maruyama Y., Someya F. Development of a video camera-type kayak motion capture system to measure water kayaking. *PeerJ*. 2023. Vol. 11. Article e15708. DOI: <https://doi.org/10.7717/peerj.15708>

ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ГРАВЦІВ У КІБЕРСПОРТІ

**Арсеній Андрєєв, здобувач третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти**

Оксана Шинкарук, д.фіз.вих., професор

*Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна*

Вступ. Кіберспортсменів нерідко характеризують як «сидячих атлетів»: змагальна діяльність вимагає тривалого знерухомленого перебування перед екраном – від 5,5 до 11 годин на добу. Водночас зростаюча кількість досліджень ставить під сумнів однозначно негативний образ кіберспортсмена як фізично неактивного та нездорового індивіда. McNulty зі співавторами у великомасштабному дослідженні ($n = 796$, акселерометрія) встановили суперечливість наявних даних щодо рівня рухової активності кіберспортсменів і закликали до диференційованого підходу залежно від рівня кваліфікації та дисципліни [1]. Ketelhut та інші у лабораторному дослідженні виявили, що кіберспортсмени не поступаються одноліткам за об'єктивними показниками здоров'я і фізичної підготовленості, хоча є вкрай неоднорідною групою – від добре фізично підготовлених до малорухомих [2]. Charman та інші підтвердили, що фізична активність як інтервенція має позитивний вплив на результативність у кіберспорті через покращення когнітивних функцій, проте більшість гравців не дотримуються рекомендованого рівня рухової активності [3]. Систематизація особливостей рухової активності кіберспортсменів є актуальним науковим завданням з практичними імплікаціями для охорони здоров'я та оптимізації підготовки гравців.

Мета дослідження: визначити та систематизувати особливості рухової активності гравців у кіберспорті з урахуванням рівня кваліфікації, жанру дисципліни та характеру тренувального процесу.

Матеріал і методи дослідження. В дослідження застосовували методи теоретичного аналізу та систематизації наукових джерел, порівняльного аналізу та контент-аналізу тренувальних програм кіберспортивних організацій. Для об'єктивної оцінки рухової активності в аналізованих дослідженнях використовувались акселерометрія, IPAQ-LF (International Physical Activity Questionnaire) та прямі вимірювання фізіологічних показників. Систематизацію здійснено за критеріями: (1) обсяг добової рухової активності; (2) специфіка рухових навантажень; (3) характер опорно-рухових порушень; (4) вплив рухової активності на результативність.

Результати досліджень та їх обговорення. Аналіз сучасних наукових джерел дозволив виявити та систематизувати п'ять ключових особливостей рухової активності гравців у кіберспорті (табл. 1).

Таблиця 1

Систематизація особливостей рухової активності гравців у кіберспорті

Характеристика	Показники / факти	Вплив на здоров'я та результативність
Тривалість сидячої діяльності	5,5–11 год/добу за екраном; 62 % не досягають рекомендованого рівня рухової активності ВООЗ	Ризик серцево-судинних захворювань, ожиріння, метаболічних порушень; зниження м'язової маси
Специфічні рухові навантаження	300–400 дій на клавіатуру/мишу за хвилину (APM); монотонні повторювані рухи верхніх кінцівок	Надмірне використання сухожилля та зв'язок зап'ястя, карпальний тунельний синдром, тендінопатії
Опорно-рухові порушення	>85 % спортсменів мають скарги; найчастіше: шия / плечі (67 %), попереk (52 %), зап'ястя (43 %)	Хронічний больовий синдром, раннє завершення кар'єри, зниження точності рухів
Рівень фізичної активності за кваліфікацією	Професіонали фізично активніші за аматорів; рівень РА корелює з рівнем майстерності ($r = 0,31-0,45$)	Вища фізична підготовленість пов'язана з кращою когнітивною функцією та результативністю
Вплив фізичних вправ на результативність	Аеробні тренування (3×/тиж, 30–45 хв) поліпшують час реакції та увагу; силові – знижують ризик травм	Позитивний ефект фізичної активності на APM, швидкість реакції та стресостійкість

Кіберспорт є переважно сидячою діяльністю, що поєднує тривалу статичну позу з монотонними повторюваними рухами верхніх кінцівок. За даними Tholl та інші, понад 85 % професійних кіберспортсменів повідомляють про опорно-рухові скарги, найчастіше – у ділянці ший та плечей (67 %), попереку (52 %) і зап'ястя (43 %) [4]. Специфіка рухового навантаження у кіберспорті полягає в надзвичайно високій частоті дрібних рухів: профіль кіберспортсмена характеризується до 300–400 дій за хвилину (APM – actions per minute), що формує унікальний спосіб мікронавантаження на сухожилля та суглоби верхніх кінцівок, аналогів якому в традиційному спорті практично немає. Важливим є те, що тривала сидяча поведінка є незалежним чинником ризику для здоров'я навіть за наявності достатнього рівня рухової активності поза ігровими сесіями.

Ketelhut та інші ($n = 68$ кіберспортсменів у порівнянні з однолітками) встановили, що кіберспортсмени є вкрай неоднорідною групою і не поступаються одноліткам за більшістю об'єктивних показників здоров'я [2]. Ключовим виявленим чинником є рівень кваліфікації: McNulty зі співавторами ($n = 796$, акселерометрія) показали позитивну кореляцію між рівнем майстерності та обсягом рухової активності – вищерейтингові гравці схильні до більш структурованих фізичних тренувань [1]. Це свідчить про те, що формування усвідомленого ставлення до рухової активності є характеристикою професійного підходу до кіберспортивної кар'єри.

Charman та інші у систематичному огляді (24 дослідження) підтвердили, що аеробні фізичні вправи мають позитивний ефект на когнітивні функції, критичні для кіберспорту: увагу, швидкість обробки інформації та робочу пам'ять [3]. Регулярні аеробні тренування (3 рази на тиждень по 30–45 хвилин) покращують час реакції та здатність до тривалої концентрації, тоді як силові вправи знижують ризик опорно-рухових травм і формують м'язовий корсет, що зменшує втому при тривалих ігрових сесіях. Попри цю доказову базу,

переважна більшість гравців не виконують рекомендованого рівня рухової активності ВООЗ (150 хв/тиж помірної інтенсивності), причому серед аматорів цей показник є значно нижчим, ніж серед професіоналів.

Отримані результати свідчать про необхідність перегляду спрощеного образу кіберспортсмена як фізично неактивного і нездорового. Ketelhut зі співавторами наголошують, що узагальнені негативні стереотипи про здоров'я гравців потребують перегляду з урахуванням реальної неоднорідності вибірки [2]. Водночас опорно-рухові порушення залишаються значущою проблемою, задокументованою Tholl та інші. [4], що обумовлює необхідність включення профілактичних фізичних вправ до тренувального процесу кіберспортсменів. Шарман та інші підкреслюють, що фізична активність є не лише засобом охорони здоров'я, а й чинником підвищення результативності через когнітивні механізми [3], що формує принципово новий підхід до планування підготовки: фізичні тренування мають розглядатися як невід'ємна складова кіберспортивного тренувального процесу, а не як факультативний елемент. McNulty зі співавторами зафіксували, що мотивація до фізичних вправ серед кіберспортсменів є переважно зовнішньою (покращення результату у грі) і значно рідше – внутрішньою (здоров'я, задоволення), що визначає пріоритетну стратегію для тренерів: доводити зв'язок між фізичними вправами та ігровою результативністю [1].

Висновки. Систематизовано п'ять ключових особливостей рухової активності гравців у кіберспорті: тривала сидяча діяльність (5,5–11 год/добу), специфічний спосіб мікронавантаження верхніх кінцівок (до 400 АРМ), висока поширеність опорно-рухових порушень (>85 %), позитивна кореляція між рівнем кваліфікації та обсягом рухової активності, а також доведений позитивний ефект фізичних вправ на когнітивні функції і результативність у кіберспорті. Встановлено, що кіберспортсмени є неоднорідною групою, а більшість не дотримуються рекомендованого рівня рухової активності ВООЗ.

Список використаної літератури.

1. McNulty C., Minett G., Johnson D., Turkey S., Dunn R. Physical Activity and Self-Determination towards Exercise among Esports Athletes. *Sports Med. Open*. 2024. Vol. 10. Article 44. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40798-024-00700-0>
2. Ketelhut S., Bodman A., Ries T., Nigg C. R. Challenging the Portrait of the Unhealthy Gamer — The Fitness and Health Status of Esports Players and Their Peers: Comparative Cross-Sectional Study. *J. Med. Internet Res.* 2023. Vol. 25. Article e45063. DOI: <https://doi.org/10.2196/45063>
3. Chapman M. J., Toth A. J., Moran A. P., Kowal M., Exton C. Physical Exercise and Performance in Esports Players: An Initial Systematic Review. *J. Electron. Gaming Esports.* 2023. Vol. 1, No. 1. DOI: <https://doi.org/10.1123/jege.2022-0014>
4. Tholl C., Bickmann P., Wechsler K., Froböse I., Grieben C. Musculoskeletal Disorders in Video Gamers — A Systematic Review. *BMC Musculoskelet. Disord.* 2022. Vol. 23. Article 678. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12891-022-05614-0>

ВИКОРИСТАННЯ ОНЛАЙН-ТАКТИЧНИХ ТРЕНАЖЕРІВ У ПІДГОТОВЦІ ШАХІСТІВ

Владислав Бахмацький, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

Світлана Пятисоцька, д. фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. Тактична підготовка є одним із ключових компонентів шахової майстерності, оскільки саме здатність гравця швидко розпізнавати тактичні мотиви та знаходити точні комбінаційні рішення часто визначає результат партії. Упродовж тривалого часу розвиток тактичного мислення шахістів здійснювався переважно шляхом розв'язування задач із навчальної літератури та аналізу класичних партій [3]. Проте стрімкий розвиток цифрових технологій і поява спеціалізованих онлайн-платформ істотно змінили підходи до організації тренувального процесу [4].

Сучасні інтернет-ресурси надають шахістам доступ до великих баз тактичних позицій, автоматичної перевірки рішень і системи індивідуального рейтингу. Такі платформи, як Chess.com, Lichess та ChessTempo, пропонують різноманітні формати тренування тактичних навичок, що дозволяє значно підвищити інтенсивність та ефективність підготовки шахістів [2; 4]. У зв'язку з цим актуальним є аналіз можливостей використання онлайн-тактичних тренажерів у сучасному тренувальному процесі.

Мета дослідження: проаналізувати можливості використання онлайн-тактичних тренажерів у підготовці шахістів та визначити їх основні переваги і обмеження у тренувальному процесі.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, аналіз функціональних можливостей онлайн-платформ, узагальнення практичного досвіду використання цифрових ресурсів у підготовці шахістів.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасні онлайн-платформи пропонують широкий спектр інструментів для розвитку тактичного мислення. Основною їх перевагою є доступ до великої кількості тактичних задач різного рівня складності, що дозволяє шахістам регулярно тренувати навички розпізнавання типових комбінаційних мотивів [2]. Крім того, більшість платформ використовує рейтингові алгоритми підбору завдань, що дає змогу адаптувати тренування відповідно до рівня підготовленості користувача.

Однією з найпопулярніших платформ є Chess.com, яка пропонує широкий спектр інструментів для розвитку тактичного мислення. Окрім класичного розв'язування задач, на платформі доступний спеціальний режим тактичного штурму (Puzzle Rush), у якому користувачеві необхідно розв'язувати задачі на час із поступовим підвищенням їх складності. Такий формат тренування стимулює швидке розпізнавання тактичних мотивів і сприяє розвитку навичок

миттєвого прийняття рішень, що є особливо важливим під час гри у швидких контролях часу [1]. Крім того, платформа надає можливість працювати з окремими тематичними групами задач, зокрема на вилку, зв'язку, подвійний шах та інші типові тактичні мотиви. Це дозволяє шахістам цілеспрямовано тренувати ті елементи тактики, які потребують додаткового вдосконалення.

Платформа Lichess також містить розвинений модуль тактичних вправ. Система дозволяє гнучко налаштувати рівень складності вправ і рівномірно розподіляти тренувальне навантаження відповідно до індивідуального рівня підготовленості шахіста [4]. Крім того, одним із популярних режимів є Puzzle Storm, який за своєю структурою нагадує тактичний штурм, проте має більш інтерактивний ігровий характер. У цьому режимі за правильне вирішення задач користувач отримує додатковий час, тоді як помилки призводять до його втрати. Така система стимулює гравців підтримувати високий рівень концентрації та швидкості мислення. Важливою особливістю платформи є можливість змагатися з іншими користувачами у швидкості розв'язування тактичних задач, що підвищує мотивацію до тренування.

Ще одним популярним ресурсом є ChessTempo, який орієнтований переважно на більш підготовлених гравців. Особливістю цієї платформи є те, що більшість тактичних задач сформовано на основі реальних турнірних партій, що наближає тренування до умов практичної гри. Такі позиції часто містять нестандартні та неочевидні рішення, що сприяє розвитку глибшого тактичного мислення. Робота з подібними задачами навчає шахістів мислити більш гнучко, шукати креативні та водночас прагматичні рішення, не обмежуючись лише класичними комбінаційними схемами [4].

Разом із численними перевагами використання онлайн-тактичних тренажерів існують і певні обмеження. Зокрема, під час розв'язування задач гравець зазвичай заздалегідь знає про наявність тактичного рішення, що відрізняється від реальної партії, де необхідно самостійно визначати можливість проведення комбінації. Крім того, надмірна концентрація на коротких тактичних задачах може призводити до недостатньої уваги до стратегічних і позиційних аспектів гри [1]. Тому використання онлайн-тренажерів доцільно поєднувати з іншими елементами шахової підготовки, зокрема аналізом партій, вивченням дебютної теорії та практичною грою [3].

Висновки. Таким чином, онлайн-тактичні тренажери є ефективним інструментом розвитку тактичного мислення шахістів та можуть широко використовуватися у сучасному тренувальному процесі. Їх застосування дозволяє значно підвищити інтенсивність тренування, забезпечує індивідуалізацію навчального процесу та сприяє формуванню стійких навичок розпізнавання тактичних мотивів. Водночас для досягнення максимального ефекту використання онлайн-тактики повинно поєднуватися з іншими компонентами шахової підготовки, що забезпечує комплексний розвиток шахіста.

Список використаної літератури.

1. Dania A., Kaltsonoudi K., Ktistakis I., Trampa K., Boti N., Pesce C. Chess training for improving executive functions and invasion game tactical behavior of college student athletes: a preliminary investigation // *Physical Education and Sport Pedagogy*. – 2023. – Vol. 28, № 4. – P. 380–396. – DOI: <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1990245>
2. Dimitrova L. Research of the efficiency of online training sessions among 10–13-year-old chess players // *Journal of Applied Sports Sciences*. – 2022. – Vol. 6, № 1. – P. 82–88. – DOI: <https://doi.org/10.37393/JASS.2022.01.7>
3. Березін В. Г., Тимошенко Л. В., Захарчук І. Р. Шахи: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності [Електронний ресурс]. – Київ : Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, 2008. – Режим доступу: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2019/shahi.pdf
4. Прохоров О. В. Проблема тактичної підготовки в багаторічній підготовці кваліфікованих шахістів в умовах онлайн-тренувань // *Olympicus*. – 2025. – № 3. – С. 163–169. – DOI: <https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-3.20>

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ СПРИЙНЯТТЯ МОБІЛЬНОГО НАВЧАННЯ ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

Роман Бондаренко, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Андрій Єфременко, к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. Мобільне навчання, як формат надання освітніх послуг активно розвивається в сфері фізичного виховання та спорту. Незважаючи на певні обмеження його застосування в процесі вивчення практикоорієнтованих дисциплін, визначено ряд характеристик, які формують його довгострокові переваги через – доступність, залученість та зворотній зв'язок [1; 3]. При чому, зазначені переваги можуть розглядатися як і певні недоліки мобільного формату навчання, у разі їх не забезпечення [2; 4]. Безумовно особливості сприйняття навчання в різних форматах впливають на його якість. Розуміння психологічних детермінант мобільного навчання дозволяє наблизитися до уявлення про цілісність формування професійних компетентностей майбутніх фахівців.

Мета та методи дослідження. Шляхом застосування моделювання особливостей мобільного навчання легкої атлетиці визначено особливості його сприйняття майбутніми тренерами з виду спорту.

Результати дослідження та їх обговорення. Навчання легкої атлетиці в мобільному форматі має задовольняти досягнення програмних результатів у двох взаємопов'язаних блоках – теоретико-методичному та методологічно-практичному. Навчання відбувається, переважно, з використанням візуального контенту та мінімізованої особистісної взаємодії. Можна уявити, що кожен студент розташований в особистій кімнаті, єдине вікно якої – монітор для навчання. Студент може мати знижену мотивацію, відволікатися не маючи контролю та своєчасного зворотного зв'язку, відчувати самотність та бути стривоженим. Всі ці складові сприйняття мобільного навчання формують комплекс показників, які серед іншого зумовлюють успішність навчальної діяльності.

Навчання легкої атлетиці включає значну варіативність завдань (від умовно простих до складних). В умовах мобільного навчання студент ніби «вільний» від «примусу» виконувати рухову діяльність, порівняно з традиційним форматом. Формується логічний запит – отримання атестації за умов мінімуму зусиль. Тому мотивованість, яка має бути стимульована раціонально підібраними та пов'язаними завданнями, має ключове значення для ефективності мобільного навчання.

Практичне навчання легкої атлетиці потребує своєчасного зворотного зв'язку, що складно здійснити в умовах мобільного навчання. Напевно, в умовах початкового навчання це виглядає найслабшою ланкою мобільного

формату. Студент не отримуючи своєчасно оцінки якості власного навчання втрачатиме мотивацію до його продовження, особливо, за умов виникнення ускладнень [5]. Потрібно підбирати / створювати якісний візуальний контент та способи оцінювання власного прогресу в руховому навчанні, щоб знизити невизначеність студентів в умовах, коли вони навчаються самостійно.

Мобільне навчання – дієвий спосіб формування автономності особистості [1; 3]. Проте, проходження курсу легкої атлетики завершиться, а студент лише чекатиме можливість висловити невдоволення щодо перепон на шляху його навчання. Виникає дилема щодо доцільності навчання в мобільному форматі особами, що мають недостатньо розвинені навички до самостійного навчання. Вирішенням проблеми «надмірної» автономії при вивченні легкої атлетики виступає застосування технологій активного навчання, насамперед, кооперативного та проектного. Окрім зниження автономності, такі навчальні технології сприяють покращенню зворотного зв'язку та залученості учасників освітнього процесу.

Мобільне навчання, як нетрадиційний формат, пов'язаний з ризиком зростання тривожності студентів. Занепокоєння від незрозумілих або нечітко сформульованих завдань, затримка викладачів з відповідями або оцінювання, переживання щодо якості виконання завдання, яке не може бути миттєво оцінено або скориговано як в традиційному форматі – чинники підвищення тривожності студентів. Лише чіткість завдань та лаконічність побудови курсу (що не знижує його повноту та якість), а також їх корекція з урахуванням результатів апробації та аналізу зворотного зв'язку / рефлексії надає змогу зробити мобільне навчання легкої атлетиці в мобільному форматі менш дискомфортним.

Таким чином, психологічні детермінанти сприйняття навчання легкої атлетиці в мобільному форматі є важливими чинниками його успіху. Підвищена увага розробників електронних курсів має бути зосереджена на розумінні особливостей «споживання» студентами освітнього контенту та раціонального використання активних навчальних технологій.

Висновки. Психологічні детермінанти, такі як мотивація, зворотний зв'язок, автономність та тривожність, відіграють ключову роль у сприйнятті мобільного навчання легкої атлетики. Успішність цього формату значною мірою залежить від розробки якісного візуального контенту, впровадження активних навчальних технологій та забезпечення чіткості завдань. Розуміння цих факторів є важливим для створення ефективних електронних курсів, що задовольняють потреби студентів та сприяють досягненню програмних результатів навчання.

Список використаної літератури.

1. Bernacki M. L., Greene J. A. та Crompton H. Mobile technology, learning, and achievement: Advances in understanding and measuring the role of mobile technology in education. *Contemporary Educational Psychology*. 2020. № 60. P. 101827.
2. Danish J. та Hmelo-Silver C. E. On activities and affordances for mobile learning. *Contemporary Educational Psychology*. 2020. № 60. 3. 101829.

3. Huffman W. B. та Hahn S. Cognitive principles in mobile learning applications. *Psychology*. 2015. № 6(4). З. 456-463.

4. Mayer R. E. Where is the learning in mobile technologies for learning? *Contemporary Educational Psychology*. 2020. № 60. Р. 101824.

5. Terras M. M. та Ramsay J. The five central psychological challenges facing effective mobile learning. *British journal of educational technology*. 2012. № 43(5). С. 820-832.

НАВЧАННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНИХ ОСНОВ ПРОВЕДЕННЯ КІБЕРСПОРТИВНИХ ТУРНІРІВ У ПРОГРАМІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З КІБЕРСПОРТУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Іван Волобуєв
Світлана Пятисоцька, д.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. Визнання кіберспорту офіційним видом спорту в Україні та зростання попиту на кваліфікованих організаторів змагань, менеджерів клубів і медіафахівців актуалізують проблему цілеспрямованої підготовки відповідних кадрів у системі вищої освіти. Зарубіжний досвід університетів США та країн ЄС свідчить, що саме курси з турнірного менеджменту забезпечують найбільш затребувані на ринку праці навички випускників кіберспортивних програм [5]. Проте попри стрімкий розвиток галузі, система підготовки фахівців з кіберспорту у вітчизняних закладах вищої освіти (ЗВО) лише формується, а питання наповнення відповідних освітніх програм залишаються актуальними [2]. Відтак проектування змісту такої дисципліни та обґрунтування її структури є актуальним завданням для розбудови якісної вищої освіти у сфері кіберспорту в Україні [1].

Мета дослідження: обґрунтувати структуру та зміст навчальної дисципліни «Організація кіберспортивних турнірів» у програмі підготовки фахівців з кіберспорту у ЗВО.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні використано комплекс теоретичних методів: аналіз вітчизняної та зарубіжної наукової літератури з проблем кіберспорту, спортивного менеджменту та дидактики вищої школи; синтез та узагальнення даних щодо змісту освітніх програм підготовки фахівців з кіберспорту у провідних університетах України та світу; системний підхід до проектування навчальних дисциплін. Також проаналізовано чинне українське законодавство у сфері фізичної культури і спорту та нормативні документи Міністерства освіти і науки України щодо стандартів вищої освіти.

Результати дослідження та їх обговорення. Вивчено досвід університетів США, Великої Британії та країн ЄС, де підготовка кіберспортивних менеджерів і організаторів здійснюється на рівні бакалаврату [3, 5]. За результатами дослідження встановлено, що навчальна дисципліна «Організація кіберспортивних турнірів» має охоплювати чотири ключові тематичні модулі, кожен з яких формує відповідний блок компетентностей майбутнього фахівця.

Модуль 1. Нормативно-правове та організаційне забезпечення кіберспортивних турнірів. Цей модуль знайомить студентів із міжнародними та українськими правовими актами, що регулюють проведення змагань, зокрема з правилами Esports Integrity Commission (ESIC), положеннями федерацій і

видавців ігор. Здобувачі вивчають ліцензування організацій, антидопінгову політику та питання захисту інтелектуальної власності. Сформована правова компетентність є необхідною умовою для легітимного та прозорого проведення будь-якого турніру.

Модуль 2. Планування та менеджмент турніру. У межах цього модуля розглядаються структури змагань (групові етапи, плей-офф, швейцарська система), методи жеребкування, складання розкладу ігор, визначення призового фонду та розробка регламентів. Студенти опановують інструменти управління проектами (Trello, Notion, Challonge), які широко використовуються в кіберспортивній індустрії [2]. Завдяки цьому модулю формуються управлінські та організаційні компетентності – здатність системно планувати заходи, розподіляти ресурси та забезпечувати виконання регламентних вимог.

Модуль 3. Технічне забезпечення змагань та інфраструктура. Кіберспортивний турнір потребує спеціалізованого технічного середовища: налаштованих ігрових станцій, локальної мережі, стримінгового обладнання, резервних систем живлення. Студенти вивчають вимоги до ігрових арен і онлайн-платформ, методи забезпечення стабільності сервера, основи кіберзахисту та попередження читерства. Це дозволяє майбутнім фахівцям самостійно або у взаємодії з технічними фахівцями організувати інфраструктуру турніру будь-якого масштабу.

Модуль 4. Маркетинг, медіасупровід та комунікації. Сучасний кіберспортивний турнір є медіапродуктом. Четвертий модуль присвячено просуванню подій у соціальних мережах, роботі зі спонсорами, медіапартнерами та глядацькою аудиторією, організації стримінгового мовлення на Twitch і YouTube, взаємодії з коментаторами та аналітиками. Маркетингові та комунікативні компетентності дозволяють фахівцям монетизувати змагання, залучати спонсорів і формувати стійку аудиторію.

Запропонована структура дисципліни відповідає компетентнісному підходу у вищій освіті та узгоджується з вимогами роботодавців кіберспортивної індустрії [4]. Поєднання теоретичних знань із практичними завданнями – моделюванням турнірів, розробкою регламентів, проведенням тестових змагань – сприяє якісній підготовці фахівців, готових до реальної практичної діяльності [1].

У Харківській державній академії фізичної культури здійснюється підготовка фахівців за ОПП «Тренерська діяльність в обраному виді спорту», за спеціалізацією «Комп'ютерний спорт (кіберспорт)». До розділу дисциплін циклу професійної підготовки входять «Теорія та методика обраного виду спорту», «Спортивно-педагогічне удосконалення», «Підготовка суддів з виду спорту». Практика введення до програми курсу навчального модуля, присвяченого питанням організації та проведення змагань дозволила досягти фахової компетентності щодо здатності використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар, а також програмного результату навчання щодо здійснення заходів з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

Висновки. Навчальна дисципліна «Організація кіберспортивних турнірів» є важливою складовою освітньої програми підготовки фахівців з кіберспорту. Її чотири модулі – нормативно-правове забезпечення, менеджмент турніру, технічна інфраструктура та маркетинг – формують цілісний комплекс фахових компетентностей. Впровадження цієї дисципліни у ЗВО сприятиме підготовці конкурентоспроможних організаторів і менеджерів, здатних розвивати вітчизняну кіберспортивну індустрію на належному рівні.

Список використаної літератури.

1. Пятисоцька С., Ляшко Є., Жерновнікова Я., Волобуєв І. Актуальні питання підготовки фахівців у сфері кіберспорту. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2025. 13(10). С. 110–117. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i10-015>

2. Шинкарук О. Сучасні тенденції розвитку кіберспорту в умовах глобалізації. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2025. № 1. С. 304–314. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-1-304>

3. Jenny S., Gawrysiak J., Besombes N. Esports.edu: An Inventory and Analysis of Global Higher Education Esports Academic Programming and Curricula. *International Journal of Esports*. 2021. 1(1). URL: <https://www.ijesports.org/article/59/html>

4. King M. R., Conner K. G., Johnson L. L., Trojak T., Cho T. The implementation of an academic and applied esports program in higher education. *Esports Research and Its Integration in Education*. 2021. P. 186–209. DOI: 10.4018/978-1-7998-7069-2.ch011

5. Scott M. J., Summerley R., Besombes N., Connolly C. et al. Towards a Framework to Support the Design of Esports Curricula in Higher Education. *Proceedings of the 26th ACM Conference on Innovation and Technology in Computer Science Education*. 2021. V. 2. P. 599–600. <https://doi.org/10.1145/3456565.3461440>

6. Tsyhanovska N., Honchar V., Danilyan V., Piatysotska S. Cybersports education in Ukraine: current state and development prospects. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2022. 26(1). С. 9–13.

ЦИФРОВА КОМПЕТЕНТНІСТЬ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ З ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ

Жанна Гращенко, к.пед.н., доцент
Світлана Пятисоцька, д.фіз.вих, доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. У сучасному світі, зокрема і в Україні, спостерігається стрімке зростання цифровізації усіх сфер діяльності. Цифровізація торкається всіх галузей, і спортивна індустрія теж не є винятком. Ця тенденція вимагає наявності конкурентоздатних фахівців, які мають високий рівень компетентності в галузі цифрових технологій. Станом на сьогодні загальний рівень цифрової компетентності тренерів України ще не відповідає європейським стандартам.

Питанням цифровізації освіти та формування цифрової культури педагога займалася низка вчених: Ребрина, (2012); Бабій, (2013); Гаврілова, & Топольник, (2017) та ін. [1]. А. Єфременко із співавторами (2025) [2], на основі проведеного аналізу напрямків розвитку цифрової компетентності тренерів розробили модель розвитку цифрової компетентності майбутніх тренерів з виду спорту. Вчені одностайно звертали увагу на те, що недостатній рівень цифрової компетентності може обмежувати ефективність навчання в цифровому середовищі та породжувати виклики у процесі впровадження цифрових технологій у фахову підготовку. Тому, ЗВО важливо здійснювати систематичний аналіз освітньо-професійних програм та впроваджувати освітні компоненти, що будуть сприяти формуванню цифрової компетентності майбутніх тренерів з обраного виду спорту.

Мета дослідження: на підставі аналізу освітньо-професійної програми «Тренерська діяльність в обраному виді спорту» здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Харківської державної академії фізичної культури визначити перелік дисциплін, що забезпечують формування цифрової компетентності майбутніх тренерів з обраного виду спорту.

Матеріал і методи дослідження: аналіз нормативних документів, науково-методичної літератури та мережі «Internet», системний аналіз, узагальнення, педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Встановлено, що під цифровою компетентністю розуміють здатність індивіда використовувати цифрові технології, комунікаційні інструменти та мережі для доступу до інформації, управління нею, створення, інтеграції, аналізу та обміну, а також для вирішення проблем у різних сферах життя. Виділяють наступні ключові чинники цифрової компетентності: інформаційну та медіаграмотність, комунікацію та співпрацю, створення цифрового контенту, безпеку в цифровому середовищі та вирішення технічних питань [3].

Серед низки фахових компетентностей, які зазначені у професійному стандарті «Тренер з виду спорту», виокремлена компетентність, яка реалізується у здатності використовувати цифрове обладнання, системне та прикладне програмне забезпечення (застосунки, у т.ч. онлайн), мережу Інтернет для вирішення завдань в процесі тренувальної та змагальної діяльності спортсменів [4]. Це означає, що майбутній тренер повинен вміти здійснювати комунікацію з використанням цифрових засоби зв'язку, цифрових сервісів для спілкування (месенджери, соціальні мережі, опитувальники тощо). Відтак, цифрова компетентність майбутніх тренерів з виду спорту – це здатність опановувати нові знання та набувати навички за допомогою цифрових інструментів, використовувати їх для навчальної, професійно-педагогічної та дослідницької діяльності.

В освітньо-професійній програмі на 2024-2028 рр. «Тренерська діяльність в обраному виді спорту» спеціальності А7 Фізична культура і спорт Харківської державної академії фізичної культури зазначено, що майбутній тренер з обраного виду спорту повинен мати розвинені навички використання інформаційних і комунікаційних технологій. Формування зазначених навичок забезпечують обов'язкові освітні компоненти, як-от: «Інформаційні технології та метрологічний контроль у спорті», «Педагогічні технології в спорті», «Спортивно-педагогічне удосконалення». Серед вибірових освітніх компонентів здобувачам пропонуються дисципліни «Комп'ютерна обробка даних експериментальних досліджень», «Візуалізація та графічне представлення результатів досліджень засобами комп'ютерних технологій», «Інформаційне забезпечення фізичної культури та спорту», «Комп'ютерна графіка», «Мережеві та комунікаційні технології». Проте зміст робочих програм зазначених дисциплін мають певні обмеження, а саме не містить тем та практичних занять щодо інструментів штучного інтелекту, використання технологій віртуальної та доповненої реальності тощо.

Висновки. Професійно-педагогічна діяльність майбутнього тренера з обраного виду спорту пов'язана із взаємодією з різними засобами комунікацій. Тому він повинен володіти навичками ефективного застосування цифрових технологій для розв'язання різноманітних задач у практичній фаховій діяльності. Гарантам освітніх програм необхідно вдосконалювати зміст освітніх компонентів, зокрема, доповнювати програму професійної підготовки фаховими дисциплінами, спрямованими на формування компетентностей відповідно до нормативних документів, якими для спеціальності «фізична культура і спорт» є стандарт вищої освіти, професійний стандарт «Тренер з виду спорту». Зокрема, пропонується в освітньо-професійну програму «Тренерська діяльність в обраному виді спорту» ввести фахову дисципліну «Цифрові технології в професійній діяльності тренера», спрямовану на розвиток цифрової компетентності майбутніх тренерів з виду спорту, що є необхідною складовою формування конкурентоспроможних фахівців у сучасному цифровому середовищі. Метою викладання зазначеної дисципліни буде формування цифрової компетентності у майбутніх фахівців, засвоєння теоретичних знань та набуття практичних навичок із ефективного застосування

цифрових технологій для розв'язання різноманітних задач у практичній професійній діяльності, створення підґрунтя для самостійного безперервного навчання й розвитку.

Список використаної літератури.

1. Гуменний О. Цифрова компетентність як ключовий елемент професійної підготовки тренерів-викладачів ДЮСШ. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 11(45). С. 273-285. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11\(45\)-273-285](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11(45)-273-285)
2. Єфременко А., Алексєнко Я., Марченков М., Насонкіна О., Полторацька Г. Цифрова компетентність тренерів з виду спорту: шляхи розвитку. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2025. Том 13, №1. С. 23-28. DOI: <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i1-003>
3. Стечкевич О. Концептуальні засади формування системи цифрової компетентності педагога. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2023. 4(60), С. 176–181. DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/60-4-28>
4. ДК 003:2010. Класифікатор професій. [Чинний від 2025-09-25]. Київ, 2025. 51 с. (Професійний стандарт «Тренер з виду спорту»). https://register.nqa.gov.ua/uploads/0/824-trener_z_vidu_sportu.pdf (дата звернення: 03.03.2026).

ВИЗНАЧЕННЯ ВІДМІННОСТЕЙ В ЗМІСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІВ В КІБЕРСПОРТІ ВІДПОВІДНО ДО ФОРМАТУ ЗМАГАНЬ

Сергій Грішкін, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Оксана Шинкарук, д.фіз.вих., професор

*Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна*

Вступ. Кіберспорт охоплює принципово різні формати змагань – від індивідуальних FPS-матчів до командних МОБА-турнірів у форматах LAN та онлайн, – кожен із яких висуває специфічні вимоги до психологічної підготовки гравця. Vonilla та інші. (n=10) встановили, що командні гравці акцентують комунікацію і рольову дисципліну, тоді як індивідуальні – саморегуляцію та психологічну автономність [1]. Mattern зі співаторами виявили, що LAN-формат додає стресори публічного тиску, незнайомого технічного оточення та фізичної присутності опонентів, відсутніх в онлайн-середовищі [2]. Leis та інші підтвердили рівнозначність організаційних і ситуаційних стресорів (зокрема формату турніру) з психологічними чинниками, однак їх систематизація за форматами досі відсутня [3]. Визначення відмінностей у змісті психологічної підготовки відповідно до формату змагань є актуальним науковим завданням із прямими імплікаціями для тренувального процесу.

Мета дослідження: визначити та обґрунтувати відмінності в змісті психологічної підготовки гравців у кіберспорті відповідно до формату змагань (індивідуальний / командний; LAN / онлайн).

Матеріал і методи дослідження. Використано методи теоретичного аналізу та систематизації наукових джерел, порівняльного аналізу та педагогічного спостереження. Застосовано метод структурованого інтерв'ю з фахівцями (n = 12: тренери, спортивні психологи, діючі гравці) та контент-аналіз тренувальних програм провідних кіберспортивних організацій (Team Liquid, Fnatic, G2 Esports, NAVI). Систематизацію здійснено за критеріями: (1) тип змагального формату; (2) провідні стресори; (3) ключові психологічні навички; (4) зміст і засоби психологічної підготовки.

Результати досліджень та їх обговорення. Аналіз наукових джерел і практики провідних кіберспортивних організацій дозволив систематизувати відмінності у змісті психологічної підготовки за чотирма форматами змагань (табл. 1). В основу систематизації покладено принцип специфічності психологічних вимог: зміст підготовки визначається не лише жанром дисципліни, а й форматом організації змагань, що детермінує характер стресорів і механізми їх подолання.

Таблиця 1

Відмінності в змісті психологічної підготовки гравців залежно від формату змагань

Формат	Провідні стресори	Ключові психол. навички	Зміст підготовки
Індивідуальний (онлайн)	Самотність прийняття рішень, відсутність зовнішньої підтримки, анонімна ворожість (токсичність чату)	Емоційна саморегуляція, психологічна автономність, стійкість до тильту, внутрішній локус контролю	Тренінги саморегуляції; протоколи когнітивного перемикавання; формування адаптивних атрибутів; менеджмент тильту
Командний (онлайн)	Міжособистісні конфлікти, нечіткий розподіл ролей, токсична комунікація, відмінність часових поясів	Мікрокомунікація, рольова дисципліна, збереження злагодженості під тиском, конструктивний зворотний зв'язок	Командні сесії комунікації; структурований після-ігровий аналіз; тренінги конфліктологічної компетентності; розподіл ролей
Індивідуальний (LAN / офлайн)	Публічна присутність аудиторії, незнайоме обладнання, підвищена медійна увага	Передстартова регуляція, стресостійкість у публічному середовищі, адаптація до нестандартних умов	Симуляція змагальних умов; вправи з предметних осмислень; ритуали активації; техніки зниження передстартової тривоги
Командний (LAN / офлайн)	Взаємний тиск членів команди, публічна відповідальність, виснаження в умовах тривалих турнірів	Командна стресостійкість, лідерство у кризі, збереження ігрового плану під тиском поразки	Протоколи командної паузи; симуляція кризових сценаріїв; управління взаємною відповідальністю; лідерські тренінги

Онлайн-формат є основним у повсякденній тренувальній та змагальній діяльності кіберспортсменів. В індивідуальних онлайн-змаганнях (рейтингові матчі в FPS, MOBA та Fighting) провідним стресором є самотність прийняття рішень в умовах анонімного середовища, яке нерідко генерує токсичну комунікацію з боку інших учасників. Vonilla та інші зафіксували, що індивідуальні гравці акцентують навички внутрішньої саморегуляції та психологічної автономності як ключові для результативності [1], що визначає зміст підготовки: тренінги управління тильтом, формування інтернального локусу контролю та розвиток адаптивних атрибутивних стратегій. В командних онлайн-дисциплінах центральну роль відіграє якість мікрокомунікації – короткого, точного інформаційного обміну в реальному часі під час гри. Mattern зі співавторами підкреслюють, що неструктурований командний аналіз і токсична комунікація є провідними організаційними стресорами, що знижують результативність команди [2].

LAN-формат принципово змінює психологічні вимоги до гравця через три чинники: публічну присутність живої аудиторії, незнайоме технічне оточення та підвищену медійну увагу. Для індивідуальних гравців у LAN-середовищі критичним стає управління передстартовими станами (тривога, надмірне збудження) та адаптація до нестандартних фізичних і ергономічних умов змагань. Командний LAN-формат додає вимір взаємного публічного тиску: кожен член команди відповідає перед командою і аудиторією одночасно, що загострює ризик «емоційного зараження» тильтом між гравцями. Leis та

інші встановили, що організаційні стресори (в тому числі специфіка місця проведення турніру) мають статистично значущий вплив на психологічний стан кіберспортсмена нарівні з персональними чинниками [3].

Попри відмінності між форматами, виявлено наскрізні елементи психологічної підготовки, значущі для всіх форматів: навички когнітивної саморегуляції (управління увагою, швидкість відновлення після помилки), стресостійкість як інтегральна властивість та здатність до психологічної гнучкості – перемикання між тактичними рішеннями в умовах невизначеності. Разом із тим, питома вага та методи розвитку цих навичок суттєво різняться залежно від формату.

Отримані результати підтверджують і поглиблюють висновок Bonilla зі співавторами про те, що психологічні навички у кіберспорті є специфічними залежно від дисципліни та формату, однак потребують таргетованого, а не уніфікованого підходу до підготовки [1]. Mattern та інші підкреслюють, що ефективний розвиток команди вимагає врахування стадій командного розвитку і контексту змагань [2], що прямо підтверджує необхідність диференціації психологічної підготовки між LAN і онлайн-форматами. Leis зі співавторами наголошують, що стресори у кіберспорті мають кластерну природу і різняться за типом змагань [3], що обґрунтовує запропоновану чотириблочну систематизацію. Практичним обмеженням залишається недостатність рандомізованих контрольованих досліджень, що підтверджували б ефективність форматно-специфічних програм психологічної підготовки – це є перспективним напрямом майбутніх досліджень.

Висновки. Встановлено, що зміст психологічної підготовки гравців у кіберспорті суттєво різниться залежно від формату змагань. Виокремлено чотири форматно-специфічні профілі: індивідуальний онлайн (саморегуляція, менеджмент тильту), командний онлайн (мікрокомунікація, командна злагодженість), індивідуальний LAN (передстартова регуляція, адаптація до публічного середовища) і командний LAN (стресостійкість під публічним тиском, лідерство у кризових ситуаціях). Когнітивна саморегуляція, стресостійкість і психологічна гнучкість є наскрізними для всіх форматів, проте питома вага та методи їх розвитку потребують диференціації відповідно до специфіки змагального формату.

Список використаної літератури.

1. Bonilla I., Chamarro A., Ventura C. Psychological skills in esports: Qualitative study of individual and team players. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*. 2022. Vol. 40, No. 1. P. 35–41. DOI: <https://doi.org/10.51698/aloma.2022.40.1.36-41>

2. Mattern J., Karius J., Baumeister J. Taking aim at research on esports teams: a systematic literature review and cross-disciplinary future agenda. *Team Performance Management*. 2025. Vol. 31. DOI: <https://doi.org/10.1108/TPM-09-2024-0109>

3. Leis O., Sharpe B. T., Pelikan V., Fritsch J., Nicholls A., Poulus D. R. Stressors and coping strategies in esports: a systematic review. *Int. Rev. Sport Exerc.*

Psychol. 2024. Vol. 17. P. 1–28. DOI:
<https://doi.org/10.1080/1750984X.2024.2386528>

БІОМЕХАНІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ОПТИМІЗАЦІЇ РОБОЧОГО МІСЦЯ КІБЕРСПОРТСМЕНА

Наталія Долгополова, к.т.н., доцент
Ірина Алексєєва, ст. викладач

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. Сучасний кіберспорт стрімко розвивається та набуває ознак професійної спортивної діяльності. Особливістю змагальної діяльності кіберспортсменів є тривала робота за комп'ютером, висока швидкість сенсомоторних реакцій та виконання великої кількості точних рухів кисті й пальців. Під час тренувань та змагань гравці можуть проводити за комп'ютером до 10 годин на день, що створює значне навантаження на опорно-руховий апарат та зорову систему [2, 6]. Дослідження показують, що м'язово-скелетний біль є досить поширеним серед кіберспортсменів. Так, у дослідженні L. Lindberg та ін. встановлено, що близько 42,6 % гравців повідомляють про біль у спині, шиї або плечах, що може негативно впливати на їхню тренувальну діяльність [3].

У зв'язку з цим важливого значення набуває раціональна організація робочого місця кіберспортсмена, яка повинна відповідати вимогам ергономіки та біомеханіки. Неправильна поза під час гри, нераціональне розташування обладнання або невідповідна висота меблів можуть призводити до перевтоми, зниження працездатності, а також розвитку професійних захворювань, серед яких найбільш поширеними є порушення опорно-рухового апарату, зокрема біль у шиї, плечах та кистях [2; 4]. Це обумовлює необхідність біомеханічного обґрунтування організації робочого місця.

Мета дослідження: визначення біомеханічних особливостей організації робочого місця кіберспортсменів та обґрунтування рекомендацій щодо його оптимізації.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз наукових джерел з питань ергономіки та організації робочого місця користувачів комп'ютерної техніки та визначити основні біомеханічні параметри, що впливають на ефективність ігрової діяльності кіберспортсменів.

Результати дослідження та їх обговорення. Одним із ключових факторів є положення тіла під час гри. З точки зору біомеханіки, оптимальна поза повинна забезпечувати природні вигини хребта, рівномірний розподіл навантаження на м'язи та мінімізацію статичної напруги. Дослідження показують, що тривале сидіння у неправильній позі може призводити до формування порушень постави та зниження стабільності хребта у кіберспортсменів [3].

Важливу роль відіграє положення верхніх кінцівок, оскільки саме вони виконують основну частину рухів під час гри. Повторювані рухи кисті та пальців можуть призводити до перевантаження сухожилів і розвитку

мікротравм, особливо за умови тривалої ігрової діяльності [5]. Не менш важливим фактором є висота столу та крісла, яка повинна відповідати антропометричним характеристикам спортсмена. Невідповідність висоти робочого місця може спричинити надмірне навантаження на поперековий відділ хребта та порушення кровообігу нижніх кінцівок.

Окрему увагу слід приділити розташуванню монітора, яке впливає на положення голови та напруження м'язів шиї. Нахил голови вперед під час роботи за комп'ютером може призводити до формування так званої «forward head posture», що підвищує ризик виникнення болю у шийному відділі хребта [7]. Систематичні дослідження підтверджують, що тривале перебування у статичній позі під час відеоігор може сприяти розвитку м'язово-скелетних порушень, зокрема болю у шиї, плечах та попереку [2; 6].

Положення верхніх кінцівок має забезпечувати кут у ліктьовому суглобі 90–110°, передпліччя – паралельно столу, а кисті – у нейтральному положенні, що знижує напруження та ризик мікротравм. Висота столу і крісла повинна відповідати антропометричним параметрам (ступні на підлозі, кут у колінах $\approx 90^\circ$), забезпечуючи оптимальний розподіл навантаження. Важливим є також правильне розташування монітора: на відстані 50–70 см, із верхнім краєм на рівні очей або трохи нижче, що зменшує навантаження на шийний відділ хребта та зорову систему.

З урахуванням біомеханічних та ергономічних вимог можна виділити основні параметри організації робочого місця кіберспортсмена (табл. 1).

Таблиця 1.

Ергономічно обґрунтовані діапазони параметрів робочого місця кіберспортсмена.

Параметр	Оптимальні значення	Біомеханічне значення
Кут у ліктьовому суглобі	90–110°	зменшує напруження м'язів плечового поясу
Кут у колінному суглобі	близько 90°	забезпечує стабільне положення тіла
Положення спини	опора на спинку крісла	зменшує навантаження на хребет
Положення кисті	нейтральне	знижує ризик травм сухожиль
Відстань до монітора	50–70 см	зменшує навантаження на очі
Рівень монітора	верхній край на рівні очей	знижує напруження м'язів шиї

Примітка. Наведені параметри мають рекомендаційний характер і можуть змінюватися залежно від індивідуальних антропометричних особливостей кіберспортсмена.

Крім зазначених параметрів, важливими елементами оптимізації робочого місця є використання ергономічних пристроїв (ігрові крісла, клавіатури, комп'ютерні миші), що враховують анатомічні особливості кисті, а також дотримання режиму праці з регулярними перервами та виконанням вправ для розслаблення м'язів. Раціональна організація робочого місця сприяє зниженню ризику розвитку професійних захворювань і підвищенню ефективності ігрової діяльності за рахунок покращення концентрації та точності рухів.

Висновки. Організація робочого місця є важливим фактором забезпечення ефективності діяльності кіберспортсменів. Тому, біомеханічно обґрунтоване положення тіла, рук та обладнання дозволяє зменшити навантаження на опорно-руховий апарат та знизити ризик розвитку професійних захворювань.

Список використаної літератури.

1. Долгополова Н. В., Мягкохліб Д. К. Відмінності навантаження на е-атлета в залежності від жанру гри. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи. Харків, 2024. С. 116–117.

2. Пятисоцька, С., Єфременко, А. Спортивні травми та захворювання у кіберспорті. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту, 2021. (5), 134–142.

3. Lam, WK., Liu, RT., Chen, B. et al. Health Risks and Musculoskeletal Problems of Elite Mobile Esports Players: a Cross-Sectional Descriptive Study. *Sports Med - Open* 8, 65 (2022). <https://doi.org/10.1186/s40798-022-00458-3>

4. Lindberg L., Nielsen S., Damgaard M., Sloth O., Rathleff M., Straszek C. Musculoskeletal pain is common in competitive gaming: a cross-sectional study among Danish esports athletes. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. 2020. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2020-000799>.

5. Khan M, Chaikumarn M. Musculoskeletal disorders, perceived stress, and ergonomic risk factors among smartphone eSports athletes: A cross-sectional study. *J Musculoskelet Surg Res*. 2024;8:247-55. doi: 10.25259/JMSR_113_2024

6. Kurniawan AA, Darusman KR, Chesar TIP, Azalia X and Kholinne E (2024) Comparing health risks and musculoskeletal issues between professional and casual mobile esports players: a cross-sectional descriptive study in Jakarta. *Front. Sports Act. Living* 6:1372979. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fspor.2024.1372979>

7. Fitri AA,, Herawati I. Forward head posture and musculoskeletal disorders among video game players. *Movement, Health & Exercise Journal*. 2025; 13,No 01: 120–126. <https://doi.org/10.24843/mifi.000000629>

ЗВЕДЕНІ ТАБЛИЦІ ЯК ІНСТРУМЕНТ АНАЛІЗУ ДАНИХ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Яна Жерновнікова, к.пед.н., доцент
Ганна Полторацька, ст.викладач

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. У сучасному спорті важливого значення набуває ефективний аналіз кількісних показників, що характеризують рівень фізичної підготовленості спортсменів, результати змагальної діяльності, динаміку тренувальних навантажень та інші параметри спортивної підготовки. Обробка таких даних потребує використання доступних, функціональних та зручних цифрових інструментів [2; 3].

Одним із найбільш поширених засобів аналізу даних є табличний процесор Microsoft Excel, який широко застосовується у сфері фізичної культури і спорту для зберігання, обробки та візуалізації інформації. Зокрема, зведені таблиці Excel дають змогу швидко структурувати великі масиви статистичних даних, узагальнювати показники за заданими критеріями, виконувати порівняльний аналіз та відстежувати зміни показників у динаміці [1].

Зведені таблиці Microsoft Excel забезпечують оптимізацію аналітичної діяльності тренерів та прискорення обробки статистичних даних, що зумовлює актуальність дослідження можливостей їх застосування як інструменту аналізу даних у спортивній діяльності.

Використання інформаційних технологій і зокрема табличного процесора Microsoft Excel у спортивній діяльності присвячено цілий ряд наукових досліджень, а саме праці таких науковців, як: Ашаніна В., Пятисоцької С., Долгополової Н., Асєєвої Я., Толочного В., Сичової І. та ін.

Мета – дослідження особливостей використання інструменту зведених таблиць Microsoft Excel для аналізу даних та підвищення інформаційної компетентності тренерів у професійній діяльності.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової та навчально-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. У професійній діяльності тренерів постійно виникає потреба в аналізі значних масивів інформації, що стосуються тренувальних навантажень, результатів змагань, функціонального стану спортсменів, ефективності відновлювальних заходів тощо. Зведені таблиці та зведені діаграми дозволяють оперативно формувати підсумкову звітність у динаміці (за видами спорту, етапами підготовки, періодами тренувального процесу, групами спортсменів) на підставі якої можна буде приймати обґрунтовані рішення.

Розглянемо застосування зведених таблиць на прикладі бази даних баскетбольної команди, що відображає показники ігрової активності спортсменів. (табл. 1).

Таблиця 1

Вхідні дані

Дата	Гравець	Позиція	Очки	Підбори	Передачі	Фоли	Хв. на майданчику	Суперник
10.02.2026	К. А.	Центровий	18	12	2	3	32	«Леви»
10.02.2026	П. І.	Захисник	24	3	8	1	35	«Леви»
10.02.2026	С.О.	Форвард	10	7	4	4	20	«Леви»
14.02.2026	К. А.	Центровий	15	14	1	2	30	«Тигри»
14.02.2026	П. І.	Захисник	12	2	10	2	38	«Тигри»
14.02.2026	С. О.	Форвард	19	5	3	1	28	«Тигри»
18.02.2026	К. А.	Центровий	22	10	3	4	34	«Соколи»
18.02.2026	П. І.	Захисник	30	4	6	0	36	«Соколи»
18.02.2026	С.О.	Форвард	8	9	5	2	22	«Соколи»
20.02.2026	Т. М.	Розігруючий	14	2	12	1	31	«Леви»
20.02.2026	М. В.	Форвард	16	8	2	3	25	«Леви»
21.02.2026	К. А.	Центровий	12	15	0	5	28	«Орли»
21.02.2026	Т. М.	Розігруючий	20	1	9	2	33	«Орли»
22.02.2026	П. І.	Захисник	28	5	7	1	37	«Тигри»
22.02.2026	М. В.	Форвард	11	11	1	4	26	«Тигри»
23.02.2026	С. О.	Форвард	14	6	6	2	24	«Соколи»
23.02.2026	Т. М.	Розігруючий	10	3	11	3	29	«Соколи»
24.02.2026	К. А.	Центровий	25	13	1	2	35	«Леви»
24.02.2026	П. І.	Захисник	18	4	5	0	30	«Леви»
25.02.2026	М. В.	Форвард	22	10	4	3	32	«Орли»

Для того щоб проаналізувати дані, необхідно отримати різноманітну підсумкову інформацію. Від правильного формулювання фахівцем завдання щодо створення підсумкового звіту залежить його інформативність. Щоб отримати звіт, який наведено на рис. 1, необхідно ознайомитись зі структурою зведених таблиць, що складається з чотирьох областей (область рядків, область стовпців, область фільтру, область значень), оскільки саме вона забезпечує властиву їм гнучкість та динамічність. У списку полів зведеної таблиці, яка знаходиться праворуч потрібно вибрати поля (встановити прапорець) з яких необхідно створити звіт і які автоматично будуть додаватися в область зведеної таблиці [4]. Рядки: Позиція. Значення: Очки, Підбори, Передачі. Таким чином, ми побачимо, що «Центрові» домінують у підборах, а «Захисники» – у передачах.

Для того щоб отримати звіт наведений на рис. 2 потрібно в область рядків перетягнути поле Гравець, у значення – Фоли та Хв. на майданчику. Таким чином, ми побачимо, чи є кореляція між часом у грі та кількістю фолів.

Row Labels	Sum of Очки	Sum of Підбори	Sum of Передачі
Захисник	112	18	36
Розігруючий	44	6	32
Форвард	100	56	25
Центровий	92	64	7
Grand Total	348	144	100

Рис. 1. Профіль ефективності позицій

Row Labels	Sum of Фоли	Sum of Хв. на майданчику
К. А.	16	159
М. В.	10	83
П. І.	4	176
С. О.	3	52
С.О.	6	42
Т. М.	6	93
Grand Total	45	605

Рис. 2. Дисциплінарний звіт

Область Фільтр звіту призначений для динамічної фільтрації даних. Вставлене поле в область фільтру дозволить фільтрувати дані, які необхідно аналізувати в будь-якому розрізі (наприклад можна проаналізувати як команда грає проти різних типів захисту). На рис. 3, область фільтру містить поле Гравець, таким чином можна подивитися, хто з лідерів «просідає» проти конкретного суперника.

Row Labels	Sum of Очки
«Леви»	43
«Орли»	12
«Соколи»	22
«Тигри»	15
Grand Total	92

Рис. 3. Аналіз проти суперників

Висновки. Інтерактивність і гнучкість подання результатів аналізу даних, характерні зведеним таблицям Microsoft Excel, суттєво підвищують зручність роботи зі статистичними даними та спрощують їх інтерпретацію у спортивній діяльності.

Варто враховувати, що тренери, які приймають рішення у процесі підготовки спортсменів і організації змагальної діяльності, зазвичай не є фахівцями з інформаційних технологій. Тому вони потребують інструментів, які не вимагають складного налаштування чи спеціальної технічної підготовки.

Отже, важливими характеристиками засобів аналізу даних у галузі спорту мають бути простота використання, наочність представлення результатів та високий рівень автоматизації обробки інформації.

Список використаної літератури.

1. Ашанін В. С., Жерновнікова Я. В., Пятисоцька С. С. Комп'ютерна обробка даних експериментальних досліджень : навч. посіб. Харків : ХДАФК, 2024. 116 с.
2. Жерновнікова Я. В., Долгополова Н. В., Пятисоцька С. С. Використання Google-таблиць для обробки та аналізу експериментальних даних. *Освіта. Інноватика. Практика.* 2025. Том 13. №6. С. 19-25. DOI: <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i6-003>
3. Жерновнікова Я. В. Шляхи впровадження інформаційних технологій в процес фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер. 15. : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка.* 2018. Вип. 5 (99)18. С. 97–99. URI: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/21583>
4. Петренко О. Я. Розумні та зведені таблиці : навчальний посібник. К. : ІПДО, 2023. 43 с.

АНАЛІЗ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ДАНИХ СПОРТСМЕНІВ З ВИКОРИСТАННЯМ МОВИ ПРОГРАМУВАННЯ PYTHON

Олена Колосова, к.б.н.

*Національний університет фізичного виховання та спорту України
Київ, Україна*

Вступ. У сучасних умовах обсяг інформації невідомо зростає, тоді як часові ресурси здобувачів вищої освіти, зокрема в університетах фізичного виховання і спорту України, є обмеженими. Здобувачі поєднують навчальну, професійну та тренувальну діяльність, і при цьому живуть в умовах воєнного стану. У зв'язку з цим актуальним є пошук ефективних методичних підходів, що забезпечують поєднання високої якості та оперативності обробки інформації. У процесі виконання наукових робіт здобувачі-магістранти та аспіранти здійснюють біомедичні дослідження спортсменів різної спеціалізації, що передбачає, зокрема, статистичну обробку отриманих даних. Незважаючи на наявність спеціалізованого програмного забезпечення, його повні версії часто є платними та обмежено доступними. Ефективною альтернативою є використання мов програмування, зокрема Python, для аналізу та візуалізації біомедичних даних [1].

Мета дослідження: розробити методичні підходи до оперативного аналізу та візуалізації психофізіологічних даних, зокрема результатів теппінг-тесту, із застосуванням мови програмування Python.

Матеріал і методи дослідження. За участю 12 здобувачів-магістрантів та аспірантів НУФВСУ (8 чоловіків та 4 жінок) проводили психофізіологічне тестування за методикою теппінг-тесту [2]. Учасники розділяли аркуш паперу формату А4 на 6 рівних частин і наносили крапки олівцем в максимально швидкому темпі протягом 30 с із переходом до наступного сегмента кожні 5 с. Тестування виконували послідовно домінантною та субдомінантною рукою. Обробку та візуалізацію даних здійснювали із використанням мови програмування Python у хмарному середовищі Google Colab.

Результати дослідження та їх обговорення. Первинні результати учасники вносили до попередньо підготовленої таблиці в онлайн-документі. Надалі вони працювали в хмарному середовищі Google Colab, де запускали підготовлений програмний код, вводили індивідуальні дані (ідентифікатор учасника та по шість значень кількості крапок за кожні 5 с для обох рук) і отримували автоматизовані результати обробки. Програма забезпечувала обчислення сумарної кількості крапок за 30 с, а також побудову графіків динаміки кількості ударів за 5 с у часі для домінантної та субдомінантної рук. Передбачалася можливість варіювання кількості учасників і формування спільних вибірок; учасники мали змогу разом спостерігати за результатами програмної обробки, будувати узагальнені графіки та проводити порівняльний аналіз. Приклад графіка, побудованого за результатами теппінг-тесту трьох учасників, наведено на рис.1. Отримані навички надалі використовувалися

здобувачами для обробки експериментальних даних та підготовки публікацій у межах власних наукових досліджень в групах спортсменів.

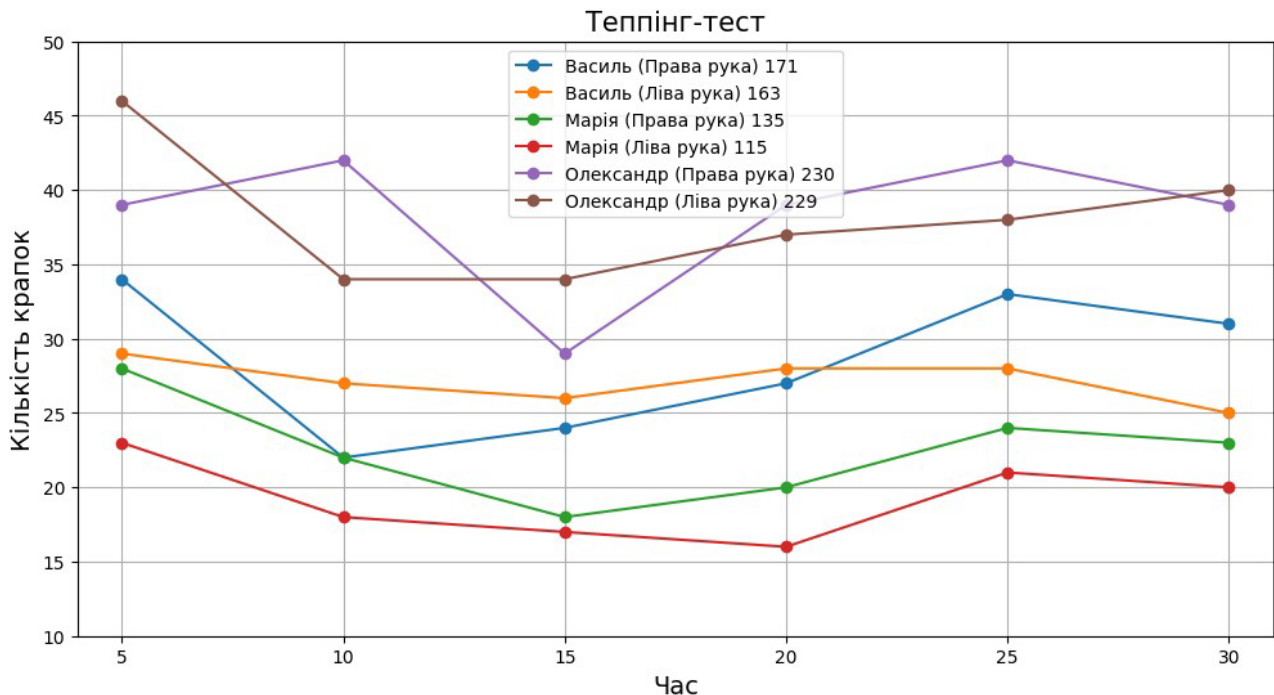


Рис.1. Результати теппінг-тесту, проаналізовані з використанням мови програмування Python

Перевагами запропонованого підходу є безкоштовність інструментарію, доступність хмарного середовища, висока швидкість обробки даних, наочність результатів і можливість організації колективної роботи протягом онлайн-навчання. Використання Google Colab сприяє ефективному поєднанню навчальної та дослідницької діяльності, а також забезпечує гнучкість у самостійному опрацюванні матеріалу. У процесі роботи здобувачі опановують сучасні методи аналізу даних, що підвищує їхню цифрову та дослідницьку компетентність.

Для подальшого формування навичок програмування був розроблений та апробований курс для здобувачів-магістрантів університетів фізичного виховання, присвячений аналізу та візуалізації біомедичних даних з використанням Python. У межах курсу студенти навчались, зокрема, перевіряти нормальність розподілу даних, обчислювати описову статистику, здійснювати порівняння вибірок та будувати графічні візуалізації.

Висновки. Розроблено та апробовано методичний підхід до оперативного аналізу та візуалізації психофізіологічних даних, зокрема результатів теппінг-тесту, із використанням мови програмування Python. Запропонований підхід характеризується доступністю, наочністю та ефективністю й може бути застосований у дослідженнях різної спрямованості за участю студентів і спортсменів різних спеціалізацій. Додатково розроблено навчальний курс, спрямований на формування практичних навичок аналізу біомедичних даних із застосуванням Python.

Список використаної літератури.

1. Гусак В. В., Господарьов Д. В., Луцак В. В. Статистика малих вибірок у біології і медицині з основами програмування в Python і R. Івано-Франківськ: ПП Голіней, 2023. 238 с.
2. Кравченко В. І., Макарчук М. Ю. Фізіологія поведінки: методичні рекомендації до лабораторних занять. Київ : ТОВ «РА АМТ», 2018. 87 с.

ВПЛИВ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА МОТИВАЦІЮ СПОРТСМЕНІВ

Роман Корж, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. Стрімка еволюція штучного інтелекту (ШІ) за останні роки трансформувала його зі статусу «технологічної новинки» 2023 року в категорію базової потреби станом на 2026 рік [2]. У спортивній галузі цей прогрес надав можливість отримувати рекомендації спортсменам за допомогою ШІ, а не тільки тренерами особисто.

Незважаючи на високий рівень довіри бізнесу та масове впровадження технологій (що охоплює до 90% компаній у світі), психологічне сприйняття ШІ безпосередніми учасниками тренувального процесу залишається неоднозначним [4]. Ключова складність полягає в емоційному та мотиваційному сприйнятті ШІ як «бездушної машини» у порівнянні з особистістю тренера.

Актуальність даного дослідження зумовлена необхідністю аналізу того, як використання Генеративного ШІ (LLM) впливає на мотивацію спортсменів та де проходить межа між ефективним делегуванням аналітичних завдань і втратою автентичності людських стосунків у спорті.

Мета дослідження: з'ясувати вплив делегування аналітичних і рекомендаційних функцій від тренера до ШІ на рівень довіри та мотивації спортсменів.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні застосовано комплексний підхід, що поєднує теоретичний аналіз динаміки розвитку технологій штучного інтелекту протягом 2023–2026 років та емпіричне опитування респондентів щодо їхнього ставлення до впровадження ШІ в тренувальний процес. Емпіричну базу дослідження склали результати анкетування 42 респондентів. Аналіз проводився з урахуванням вікової диференціації та професійного статусу. Респонденти є представниками різних видів спорту – легка атлетика, важка атлетика, тайський бокс. Метод статистичної обробки даних: кількісний та відсотковий аналіз відповідей респондентів за 5-бальною шкалою. Прогностичне моделювання: визначення тенденцій, вплив макротрендів на ставлення спортсменів до ШІ.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження фокусується на двох критичних аспектах: сприйнятті спортсменами ШІ як інструменту для аналізу спортивних результатів та як джерела персоналізованих рекомендацій. Розуміння цих процесів є ключовим для формування нових стратегій взаємодії у системі «спортсмен – тренер – ШІ».

Калініченко О. О. та Грибан Г. П. [2] визначають деякі ключові напрямки потенційного впровадження ШІ у фізичну культуру, серед яких

автоматизований моніторинг рухової активності учнів; персоналізація фізичних навантажень відповідно до індивідуальних особливостей, створення індивідуалізованих тренувальних програм, прогнозування ефективності занять на основі зібраних даних, надання автоматизованого зворотного зв'язку в реальному часі. Це має сприяти оперативній корекції освітнього процесу та забезпечення мотиваційної підтримки учнів. Але як вплине на мотивацію учнів частковий перехід від спілкування з тренером до спілкування з ШІ?

Yan Gao підкреслює, що користь від ШІ сильно залежить від вміння користуватися сучасними технологіями [3]. Цей автор також посилається на дослідження, в якому мотивація студентів збільшилася на 30%, але не зрозуміло, чи цей експеримент є унікальним, характерним для В'єтнаму, чи може бути використаний як універсальний приклад.

Очікується, що вплив ШІ на мотивацію спортсменів суттєво залежить від багатьох факторів, у тому числі вік (покоління), країна мешкання, соціальні преференції тощо [4].

Аналіз отриманих даних дозволив виявити чітку диференціацію у ставленні спортсменів до використання ШІ залежно від типу завдань, які делегуються технології. Найбільш позитивну динаміку довіри зафіксовано у сфері обробки результатів. 78,6% респондентів зазначили, що використання ШІ тренером для аналізу їхніх результатів не є проблемою. Лише 21,4% висловили занепокоєння або категоричну незгоду з таким підходом. Це свідчить про те, що спортсмени станом на 2025 рік сприймають ШІ як об'єктивну та високоточну «обчислювальну машину», здатну помітити закономірності в цифрах краще за людину.

Ситуація суттєво змінюється, коли мова заходить про поради та планування тренувального процесу. 40,5% опитаних вважають проблемою, якщо тренер використовує ШІ для надання їм безпосередніх рекомендацій. 59,5% респондентів ставляться до цього нейтрально або позитивно. Порівняльний аналіз показує, що рівень неприйняття ШІ у рекомендаційній функції майже вдвічі вищий (40,5% проти 21,4%), ніж у суто аналітичній.

У ході дослідження було виокремлено чотири ключові причини, що пояснюють таку різницю в показниках: компетентність, відповідальність, емпатія, індивідуальний підхід.

Висновки. Проведене дослідження дозволяє зробити наступні висновки щодо впливу штучного інтелекту на мотивацію та тренувальний процес спортсменів:

1. Спортсмени чітко розділяють роль ШІ як «аналітика» та «наставника».
2. Головним стримуючим фактором для повної інтеграції ШІ є сприйняття його як «бездушної машини».
3. Тренер має виступати «гарантом відповідальності» та «емоційним медіатором».

Список використаної літератури.

1. Бондарчук Н. Я., Митровка Є. В. Генеративний штучний інтелект як інструмент підвищення результативності фізичної підготовки на уроках

фізичної культури старшокласників. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. Вип. 21.

2. Калініченко О. О., Грибан Г. П. Теоретичні основи використання технологій штучного інтелекту у фізичному вихованні учнів старших класів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Серія 15, № 11(198). С. 74–77.

3. Gao Y. The role of artificial intelligence in enhancing sports education and public health in higher education: innovations in teaching models, evaluation systems, and personalized training. *Frontiers in Public Health*. 2025. Vol. 13. 1554911.

4. Mičiak M., Toman D., Adámik R., Kufová E. et al. Effective Education System for Athletes Utilising Big Data and AI Technology. *Data*. 2025. 10(7). 102.

КІБЕРСПОРТ В СИСТЕМІ СПОРТУ УКРАЇНИ: ОРГАНІЗАЦІЙНІ ФОРМАТИ ТА ВИКЛИКИ

Тетяна Кропивницька, к.фіз.вих., доцент
Олег Палкін, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

*Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна*

Вступ. Кіберспорт у ХХІ сторіччі перестав бути лише формою організації дозвілля, а набув ознак, що притаманні виду спорту: створено міжнародну федерацію (2008), в різних країнах заснуються національні осередки його розвитку (станом на 2026 рік – понад 150), регулярно проводяться змагання, що охоплюють тисячі спортсменів і мільйони вболівальників [1, 4]. Під час ковіду, коли безпекові умови не дозволяли проводити більшість змагань, деякі ліги (асоціації) традиційних ігрових видів спорту почали розвивати кібеспортивний напрям (створювати відеоігри, формувати команди). Це дало новий поштовх розвитку традиційним видам спорту. Активний розвиток цифрових технологій, комп'ютерних ігор та кіберспорту привернув увагу МОК і сьогодні він шукає формат проведення Кіберспортивних Олімпійських ігор [3].

Процес інституціоналізації кіберспорту в Україні супроводжується активним пошуком оптимальних моделей функціонування його первинних ланок – клубів та секцій. Попри офіційний статус виду спорту [2], в професійному середовищі досі існують розбіжності щодо формату його інтеграції в існуючу систему спорту.

Мета дослідження: проаналізувати погляди фахівців спортивної галузі на організаційні моделі функціонування в Україні кіберспорту на рівні занять видом спорту, визначити актуальні проблеми.

Матеріал і методи дослідження: аналіз літературних джерел, документальних матеріалів; синтез та узагальнення; порівняння; анкетування; математична обробка даних.

У березні 2026 року проведено анкетування фахівців (n=28), половина з яких (50%) мають стаж роботи у сфері спорту понад 10 років, мінімальний стаж роботи – від 1 року. Серед респондентів: тренери з видів спорту, фахівці державних установ сфери спорту, науковці, керівники спортивних федерацій та інших громадських об'єднань, директори ДЮСШ, ЗОШ, керівники спортивних клубів, секцій, вчителі фізичної культури.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз відповідей дозволив встановити наступне:

1) Сприйняття виду спорту: 39,3% опитаних вважають кіберспорт повноцінним видом спорту, тоді як 35,7% розглядають його лише як варіант організації дозвілля; решта – обрали варіант “складно відповісти”;

2) Переваги для молоді (можна було обирати декілька варіантів): ключовими перевагами названо розвиток стратегічного мислення та швидкості реакції (53,6%), цифрову грамотність і підготовку до професій майбутнього

(53,6%), залучення дітей, які не цікавляться традиційними видами спорту (46,4%), а також командну роботу та соціалізацію (42,9%).

3) Організаційна модель функціонування на рівні занять видом спорту: найбільш життєздатним форматом інтеграції людей для занять визначено окремі кіберспортивні клуби (46,4%) та кіберспортивні секції в межах мультиспортивних клубів (25%). Базовими організаціями для їх створення фахівці вбачають (можна було обирати декілька варіантів): федерації/асоціації (71,4%), комп'ютерні клуби (50%), позашкільні багатопрофільні заклади (42,9%) та заклади освіти (28,6%). За можливості організації занять в ДЮСШ висловилося лише 4 респонденти (14,3%).

4) Бар'єри розвитку (можна було обирати декілька варіантів): основними перешкодами визначено дефіцит фахівців, які можуть організувати заняття (57,1%); відсутність необхідної інфраструктури - комп'ютерних класів та швидкісного інтернету (46,4%), а також чіткої нормативно-правової бази (35,7%). Також третя частина респондентів обрала "несприйняття виду спорту з боку керівництва, персоналу, батьків" (32,1%). Специфічним бар'єром для сучасних умов є відсутність джерел безперебійного живлення під час відключень електроенергії (28,6%).

Висновки.

1. Попри офіційне визнання кіберспорту на державному рівні, у професійному середовищі зберігається дискусійність його статусу: лише 39,3% фахівців сприймають його як повноцінний вид спорту, тоді як значна частина (35,7%) досі ідентифікує його як форму дозвілля. Це вказує на необхідність подальшої просвітницької роботи та чіткого розмежування розважального геймінгу та професійної спортивної підготовки.

2. Найбільш життєздатними форматами організації занять визначено окремі кіберспортивні клуби (46,4%) та секції при мультиспортивних клубах (25%). Примітно, що фахівці вбачають базу для розвитку переважно у профільних федераціях та комп'ютерних клубах (що мають готову інфраструктуру), тоді як традиційна модель ДЮСШ наразі не розглядається як ефективна платформа для кіберспорту (лише 14,3% підтримки).

1. Основним бар'єром для розвитку виду спорту є брак кваліфікованих кадрів (57,1%), здатних організувати тренувальний процес, що випереджає навіть проблеми з технічним оснащенням.

Список використаної літератури.

1. Кіберспорт : монографія / О. Андрєєва, Е. Анохін, С. Бекар та ін. ; за заг. ред. Є. В. Імаса, О. В. Борисової, О. А. Шинкарук. Київ : Олімп. л-ра, 2021. 616 с. URL: <https://libraryinform.uni-sport.edu.ua/wp-content/uploads/2023/04/%D0%9A%D1%96%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82..pdf>

2. Про затвердження Реєстру визнаних видів спорту в Україні : Наказ Міністерства молоді та спорту України від 27.01.2015 № 639 / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0639728-15#Text> (дата звернення: 22.03.2026).

3. Inaugural Olympic Esports Games to be held in Riyadh in 2027 – Road to the Games to start this year. *Official Website IOC*. URL: <https://www.olympics.com/ioc/news/inaugural-olympic-esports-games-to-be-held-in-riyadh-in-2027-road-to-the-games-to-start-this-year> (дата звернення: 12.03.2026).

4. International Esports Federation. *Official Website*. URL: <https://iesf.org/> (дата звернення: 12.03.2026).

ВИКОРИСТАННЯ ОН-ЛАЙН БІБЛІОТЕКИ ВІДЕО ІНТЕРВ'Ю ЗІ СПОРТСМЕНАМИ УКРАЇНСЬКОЇ ДІАСПОРИ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ІНТЕРЕСУ СТУДЕНТІВ ДО ІСТОРІЇ СПОРТУ ТА ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ УКРАЇНИ

Олексій Лях-Породько, к.фіз.вих., доцент
Святослав Лях-Породько, здобувач вищої освіти

*Національний університет фізичного виховання та спорту України
Київ, Україна*

Вступ. Диджиталізація сучасного глобального світу й українського суспільства зокрема ставить перед нами нові цифрові виклики й завдання [1]. Зростаюча актуальність пізнання своєї справжньої історії, традицій, культури мови, звичаїв кардинально змінює сьогоднішню парадигму сприйняття своєї спадщини. Спорт як соціальне явище суспільства, а також олімпійський рух як індикатор міжнародного співіснування цивілізованого світу зобов'язує нас переосмислити минуле, проаналізувати сучасне й спрогнозувати майбутнє.

У сучасному насиченому інформацією світі є чимало можливостей актуалізувати важливі процеси формування світогляду молоді, зокрема студентів [2]. Щоб збагатити навчальний процес новими інформаційно-комунікативними технологіями ми використовуємо он-лайн бібліотеку з інтерв'ю зі спортсменами різних країн, які мають українське коріння. Це дозволяє студентам більше дізнатися, від перших осіб (гостей ютуб-каналу проекту «Спортивний родовід») й долучитися до збереження історії українського спорту та олімпійського руху як національної пам'яті України.

Мета дослідження: здійснити аналіз та виявити особливості використання й впливу відео інтерв'ю зі спортсменами української діаспори для покращення знань студентів та підвищення їх інтересу до історії спортивного та олімпійського руху України.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, першоджерел, мережі Інтернет, описовий метод, інтерв'ю.

Результати дослідження та їх обговорення. Упродовж декількох років реалізовується проект «Спортивний родовід» з інтерв'ю зі спортсменами української діаспори. Цей проект підтримано Комісією «Закордонне українство» Національного олімпійського комітету України, Українською Спортивною Централєю Америки й Канади, Світовою Спортивною Комісією Світового Конгресу Українців. Вже зроблено понад 185 інтерв'ю з гостями із 22 країн світу (США, Канада, Данія, Велика Британія, Ізраїль, Австралія, Франція, Іспанія, Польща, Болгарія, Німеччина, Естонія, Фінляндія, Австрія, Ірландія, Бразилія, Люксембург, Швейцарія, Аргентина, Китай, Італія, Угорщина). Вони - гості всі різні: відомий футболіст та тренер (Стефан Коваленко, США), лауреат Нобелівської премії (Зенон Стахів, США), Олімпійська чемпіонка (Крістен Кіт, Канада), учасник Революції Гідності (Юрій Саєвич, США), Президент Української Спортової Централі Америки й Канади (Мирон Биц, США), голова

Світової Комісії Спорту Світового Конгресу Українців (Рената Роман, Канада), жінка, що піднялася на Еверест (Оксана Літинська, Велика Британія), учасник відбору чемпіонату світу з футболу (Володимир Шмотолоха, США), чемпіон Зимових Олімпійських ігор (Лукас Маковський, Канада), легенда НХЛ (Кліфф Королл, Канада) та інші достойники. Але їх всіх об'єднує українське коріння, любов до України та тіловиховання, спорту й олімпійських ідеалів.

Шкода про це писати, але інформації в українській спортивній та олімпійській історіографії про представників української діаспори обмаль. А часто взагалі немає. Бо сотні років імперської, комуністичної, рашистської окупації та пропаганди українці були позбавленні знань про справжню свою історію [5].

Зараз же ми маємо чудову нагоду повернути собі нашу українську історію тіловиховання, спорту та олімпійського руху. Сюди ж ми маємо долучити спортивну спадщину українців за кордоном.

Завдяки збірці відео бібліотеки інтерв'ю ми у часі навчального процесу серед студентів і під час вивчення історії фізичної культури і спорту або ж олімпійського спорту, ми вдосконалюємо та підвищуємо рівень їх знань. Важливою складовою отримання знань щодо історичних процесів є глибоке вивчення та аналіз інформації з перших вуст. Тобто, гості проекту в інтерв'ю безпосередньо розповідають про свої життєві історії та спортивну кар'єру [3].

Окрім цього, студенти мають можливість дізнатися важливі історичні та особистісні факти:

- Коли і де в Україні народилися родичі героїв інтерв'ю.
- Відзначення Дня народження гостей проекту.
- Вшанування Пам'яті гостей інтерв'ю.
- Створення календаря українських спортсменів діаспори.
- Інформація про участь інтерв'юєрів у міжнародних спортивних змаганнях (Ігри Олімпіад, Зимові Олімпійські ігри, Панамериканські ігри, Чемпіонати світу, Чемпіонати Європи тощо).
- Інформація про видатні досягнення на національному рівні.
- Обрання гостей проекту до спортивних Зал Слави.

Творче опрацювання студентами інформації з відео бібліотеки дозволяє дізнатися більше нових фактів про історичне минуле та сьогодення української діаспори [4]. Це надзвичайно вадливо нам сьогодні. Адже якщо ми не будемо знати свою історію, за нас її напишуть. І це буде перекручена, пропагандивна, антиукраїнська історія спортивного та олімпійського руху України.

Цьогорічні Зимові Олімпійські ігри є доказом того, що українського цвіту є по цілому світу. Зокрема, у жіночій збірній США з хокею олімпійською чемпіонкою стала Ганна Білка. Вона має українське коріння. У чоловічій збірній США з хокею грають два гравці, брати з українським корінням – Меттью Ткачук та Бреді Ткачук. У збірній Австрії у змаганнях з фігурного катання виступала Ольга Мікутіна. У чоловічій збірній Канади з хокею грають Кейл Макара та Колтон Парайко. У змаганнях з бобслею у збірній Швейцарії виступала Надя Пастернак. Це ще не повний список цих Ігор.

Висновки. Нам надзвичайно актуально зараз вивчати і знати справжню історію тіловиховання, спорту та олімпійського руху України. У часі інформаційних технологій є чимало способів цікаво та унікально здійснити опанування історичними процесами минулого. Особливо важливо це робити у середовищі підростаючого покоління, щоб зростаючи вони ставали сильними знаннями. Запропонована нами збірка бібліотека відео інтерв'ю для студентів й використання їх у навчальному процесі дозволяє дізнатися маловідомі сторінки українського спорту за кордоном.

Список використаної літератури.

1. Лях-Породько О. Он-лайн історія спорту (на прикладі електронного журналу «Спортивний родовід»). *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту: збірник наукових праць*. Харків: ХДАФК, 2020. Випуск 4. С. 52–55.

2. Лях-Породько О. Спортивний родовід – он-лайн технологія вивчення історії фізичного виховання, спорту та олімпійського руху. *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді: матеріали п'ятого регіонального науково-методичного семінару (18–19 грудня 2018 р.)*. Тернопіль: Тайп, 2020. С. 103–106.

3. Лях-Породько О. О., Лях-Породько С. О., Одинець М. О., Меркун Р. В. Інформаційні технології вивчення історії фізичної культури і спорту України у педагогічному процесі. *Актуальні проблеми освітньо-виховного процесу та шляхи їх вирішення в умовах сучасних викликів: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської конференції з проблем вищої освіти і науки (13 листопада 2025 р.)*. Харків: ХНАДУ, 2025. С. 69–74.

4. Лях-Породько О. О. та ін. Нова концепція викладання історії фізичної культури і спорту України. *Актуальні проблеми освітньо-виховного процесу та шляхи їх вирішення в умовах сучасних викликів: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської конференції з проблем вищої освіти і науки (13 листопада 2025 р.)*. Харків: ХНАДУ, 2025. С. 495–500.

5. Лях-Породько О. О. Фактчекінг історії спорту та олімпійського руху України. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи: матеріали X Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції (15 грудня 2023 р., Київ)*. Київ: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2023. С. 286–289.

ТЕХНОЛОГІЇ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДГОТОВЦІ ГРАВЦІВ У КІБЕРСПОРТІ

Євгеній Ляшко, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Світлана Пятисоцька, д.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. Кіберспорт стрімко розвивається як повноцінна спортивна дисципліна. Водночас конкурентне середовище висуває дедалі вищі вимоги до фізичної та психологічної підготовки спортсменів [5]. У цьому контексті технології штучного інтелекту (ШІ) набувають ключового значення як інструменти підвищення ефективності тренувального процесу та змагальної діяльності. Інтеграція ШІ у кіберспорт охоплює широкий спектр напрямів – від прогнозування результатів матчів і детального аналізу поведінки гравців до моніторингу їхнього фізіологічного та психоемоційного стану [6]. Актуальність дослідження зумовлена практичною потребою у систематизації наявного досвіду застосування ШІ-технологій у підготовці гравців у кіберспорті.

Мета дослідження: систематизувати сучасні підходи до застосування технологій штучного інтелекту у підготовці гравців у кіберспорті.

Матеріал і методи дослідження. Матеріалом дослідження слугували наукові публікації у наукометричних базах, матеріали міжнародних конференцій у галузі кіберспорту (2019–2025 рр.). Використовувалися такі методи: аналіз та синтез наукової літератури, порівняльний аналіз технологічних підходів, систематизація та класифікація даних. Критерієм відбору джерел слугувала їхня релевантність чотирьом визначеним напрямкам дослідження та актуальність інформації.

Результати дослідження та їх обговорення. На основі опрацьованих літературних джерел, наукові статті можна класифікувати за наступними тематичними напрямками, що відображають різноманітні аспекти застосування штучного інтелекту (ШІ) у кіберспорті.

1. Прогнозування результатів матчів. Моделі машинного навчання – зокрема градієнтний бустинг, нейронні мережі та рекурентні архітектури – здатні з точністю до 70–85 % передбачати переможця матчу на основі статистичних даних гравців, складу команди та ігрової метагри [1]. Такі системи обробляють масиви даних із мільйонів партій, виявляють приховані закономірності та надають тренерському штабу рекомендації щодо стратегічної підготовки до конкретного суперника. Практичне застосування прогностичних моделей дозволяє оптимізувати вибір складу команди і адаптувати ігровий стиль відповідно до слабких місць опонента.

2. Аналіз ефективності та поведінки гравців. Системи комп'ютерного зору та методи обробки природної мови дають змогу автоматично аналізувати записи матчів, відстежувати мікрорухи, патерни прийняття рішень і тактичні помилки. Платформи на кшталт FACEIT Analytics або Mobalytics генерують

персоналізовані звіти про показники гравця, виявляють систематичні недоліки та пропонують конкретні рішення для їх усунення [2]. Поведінковий аналіз із застосуванням кластеризації й класифікації дозволяє виділяти типові ролі гравців, що суттєво спрощує командну комунікацію та формування ігрових стратегій.

3. ШІ-агенти та автоматизація ігрового процесу. Розробка ШІ-агентів, здатних конкурувати з професійними гравцями, відкрила нові горизонти у тренувальному процесі. Системи OpenAI Five (Dota 2) та AlphaStar (StarCraft II) продемонстрували, що агенти на основі глибокого навчання з підкріпленням здатні виявляти нестандартні тактики, недоступні для людського мислення [3]. Такі агенти використовуються як спаринг-партнери для відпрацювання специфічних ігрових ситуацій, а також для автоматизованого тестування балансу гри та виявлення оптимальних стратегій у нових мета-умовах.

4. Фізіологія, здоров'я та емоційний стан. Інтеграція носимих біосенсорів із ШІ-алгоритмами уможливорює моніторинг серцевого ритму, провідності шкіри, електроенцефалограми та рівня кортизолу в режимі реального часу [4]. Моделі класифікації емоційних станів виявляють ознаки когнітивного перевантаження, стресу та втоми, що дозволяє вчасно коригувати тренувальне навантаження і запобігати перетренованості. Зокрема, дослідження показують, що рівень стресу під час відповідальних матчів у кіберспортсменів порівнянний із показниками традиційних спортсменів, тому психофізіологічний моніторинг є невід'ємною складовою комплексної підготовки

Висновки. Технології штучного інтелекту є ефективним і багатовекторним інструментом підготовки гравців у кіберспорті: прогностичні моделі підвищують стратегічну обізнаність команд; системи аналізу поведінки персоналізують тренувальний процес; ШІ-агенти забезпечують недосяжний раніше рівень гри; психофізіологічний моніторинг формує основу для наукового підходу до управління функціональним станом гравців. Подальший розвиток галузі пов'язаний із комплексною інтеграцією цих напрямів у єдину тренерсько-аналітичну платформу, що дозволить суттєво прискорити прогрес як окремих спортсменів, так і команд у цілому.

Список використаної літератури.

1. Hodge V. J., Devlin S. M., Sephton N. J., Block F., Devlin K., Cowling P. I. Win prediction in multiplayer esports: live professional match analysis. *IEEE Transactions on Games*. 2021. Vol. 13, No. 4. P. 368–379. DOI: 10.1109/TG.2019.2903254.

2. Maymin P. Z. Smart kills and worthless deaths: esports analytics for League of Legends. *Journal of Quantitative Analysis in Sports*. 2021. Vol. 17, No. 1. P. 11–27. DOI: 10.1515/jqas-2019-0096.

3. Vinyals O., Babuschkin I., Czarnecki W. M. et al. Grandmaster level in StarCraft II using multi-agent reinforcement learning. *Nature*. 2019. Vol. 575, No. 7782. P. 350–354. DOI: 10.1038/s41586-019-1724-z.

4. Viana A. F. M., Rosa C. G., Ferreira G. E., Caputo E. L., Araujo F. X. Esports players have a high prevalence of musculoskeletal pain. *Science & Sports*. 2025. Vol. 40, No. 8. P. 646–652. DOI: 10.1016/j.scispo.2025.08.002.

5. Bányai F., Griffiths M. D., Király O., Demetrovics Z. The psychology of esports: a systematic literature review. *Journal of Gambling Studies*. 2019. Vol. 35, No. 2. P. 351–365. DOI: 10.1007/s10899-018-9763-1.

6. Wang N., Li L., Xiao L., Yang G., Zhou Y. Outcome prediction of DOTA2 using machine learning methods. *Proceedings of 2018 International Conference on Mathematics and Artificial Intelligence (ICMAI 2018)*. New York : ACM, 2018. P. 61–67. DOI: 10.1145/3208788.3208800.

ЦИФРОВІЗАЦІЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ЧИННИК ЗАЛУЧЕННЯ АУДИТОРІЇ ТА РОЗВИТКУ ГАЛУЗІ

Олександр Краснощок
Ігор Кудряшов, доцент

*Державний біотехнологічний університет
Харків, Україна*

Вступ. В сучасних умовах стрімкого розвитку інформаційно-комунікаційних технологій цифровізація стає одним із провідних чинників трансформації різних сфер суспільного життя, зокрема й спортивної діяльності. Активне впровадження цифрових рішень змінює підходи до організації змагань, способи комунікації між учасниками спортивного процесу та формати споживання спортивного контенту.

Мета дослідження: проаналізувати вплив цифровізації на залучення аудиторії та розвиток спортивної сфери, а також визначити ключові тенденції цього процесу.

Матеріал і методи дослідження. Використано методи аналізу, узагальнення та порівняння наукових джерел і практичних кейсів у сфері спорту. Враховано сучасні тенденції цифровізації та вплив різноманітних факторів.

Результати дослідження та їх обговорення. Встановлено, що цифрові технології сприяють розширенню аудиторії, зростанню інвестицій та розвитку комунікації у спорті. Водночас відзначено зміну форм споживання контенту та необхідність балансу між технологіями і традиційними цінностями спортивної діяльності.

За останні кілька років у спорті відбувається цифрова трансформація, яку важко не помітити, хоча сказати, що вона є повністю позитивною, було б певним спрощенням [4]. З іншого боку, це складна багатогранна процедура, яка змінює не лише інструменти, але й саму логіку взаємодії між спортом і суспільством. Інформаційно-комунікаційні технології поступово проникають у всі аспекти спортивної діяльності, починаючи від організації змагань і закінчуючи тим, як аудиторія їх споживає. Таким чином, спорт перестає бути лише подією, яка відбувається в конкретному місці та часі, і стає все більш поширеним у цифровому середовищі, де доступ до нього стає майже безперервним.

Зміни у поведінці аудиторії є особливо помітними. Якщо раніше перегляд спортивних подій передбачав повну трансляцію, то сьогодні споживання контенту стає фрагментарним. Короткі відео, хайлайти, аналітичні огляди або навіть реакції в соціальних мережах часто замінюють повноцінний матч. З одного боку, це розширює доступність спорту, дозволяючи людині швидко отримати основну інформацію без значних часових витрат. З іншої сторони, виникає питання про глибину залученості. Чи не втрачається при цьому сама сутність спортивного захвату, який традиційно пов'язаний з тривалістю,

напругою та розвитком подій у часі. Втім, очевидно, що спорт у певному сенсі адаптується до темпу сучасного життя, який диктує інші формати уваги [2].

Великі спортивні організації досить швидко відреагували на ці зміни. Вони не лише перейшли до використання цифрових платформ, але й почали активно формувати нові підходи до взаємодії з аудиторією. При цьому акцент робиться не тільки на збільшенні кількості глядачів, а й на їх утриманні та залученні. Молодь, наприклад, частіше взаємодіє через короткий відеоконтент або інтерактивні формати, тоді як старші покоління все ще тяжіють до класичних трансляцій, хоча й поступово освоюють цифрові інструменти. Така диференціація підходів дозволяє охоплювати ширше коло споживачів, що, в свою, підвищує привабливість спорту для комерційних партнерів.

В цьому моменті проявляється економічний аспект цифровізації. Розширення аудиторії майже неминуче веде до зростання інтересу з боку інвесторів та рекламодавців. Більша кількість переглядів, підписників і взаємодій створює нові можливості для монетизації. Спорт трансформується не лише у культурне чи соціальне явище, а й у вагомий економічний сектор. Водночас слід зазначити, що професійний спорт отримує значні фінансові переваги, тоді як масовий і аматорський рівні не завжди мають аналогічні можливості. Це зумовлює певний дисбаланс, який у перспективі може негативно впливати на загальний розвиток галузі.

Особливої актуальності цифровізація набула в період пандемії COVID-19. Вимушене обмеження доступу до спортивної інфраструктури фактично змусило людей шукати альтернативні способи підтримки фізичної активності. Онлайн-тренування, мобільні застосунки для фітнесу, дистанційні консультації з тренерами стали повсякденною практикою. І хоча такі формати спочатку сприймалися як тимчасове рішення, згодом вони закріпилися як повноцінна частина спортивного середовища. Саме в цей період частина людей вперше усвідомила важливість регулярної фізичної активності навіть у домашніх умовах.

Не менш важливою є трансформація комунікації у спорті. Сучасні цифрові платформи дозволяють миттєво поширювати інформацію, формуючи глобальний інформаційний простір [3]. У цьому контексті окремі події або навіть символічні жести можуть набувати значного суспільного резонансу. Прикладом може слугувати ситуація за участі Владислава Гераскевича, коли завдяки цифровим каналам його позиція швидко набула широкого розголосу за межами спортивної спільноти. Це свідчить про тісне переплетення сучасного спорту з ширшими соціальними процесами. Водночас підвищена відкритість має і зворотний ефект: зростання публічності спортсменів супроводжується підвищенням рівня відповідальності та ризиком неоднозначної інтерпретації їхніх дій.

Ще одним з ключових елементів цифровізації є використання даних користувачів. Сучасні технології дозволяють збирати й аналізувати величезні обсяги інформації, що відкриває нові можливості для управління спортивною діяльністю. Аналіз поведінки аудиторії, її вподобань і реакцій дає змогу більш точно планувати контент, маркетингові кампанії та навіть розклад змагань. Крім

того, аналітичні інструменти активно застосовуються і в тренувальному процесі. Моніторинг фізичних показників спортсменів, оцінювання їхньої ефективності та прогнозування результатів стають більш точними завдяки використанню цифрових технологій. Водночас цей процес не є однозначним. Надмірна залежність від даних може обмежувати інтуїцію та творчий підхід, які традиційно відігравали важливу роль у спорті.

Варто також звернути увагу на вплив цифровізації на масову фізичну культуру. Різноманітні додатки, онлайн-спільноти та платформи створюють нові можливості для залучення населення до активного способу життя та в зацікавленості в спортивній сфері. Людина більше не залежить від конкретного місця або розкладу, що робить фізичну активність доступнішою. Водночас виникає питання про якість такої активності. Відсутність професійного контролю або індивідуального підходу може знижувати ефективність занять або навіть створювати певні ризики для здоров'я.

У підсумку, цифровізація спортивної діяльності виступає суттєвим чинником трансформації галузі, який одночасно відкриває нові можливості та створює нові виклики. Вона сприяє розширенню аудиторії, підвищенню економічної привабливості спорту та вдосконаленню управлінських процесів. Разом із тим цей процес не є лінійним або однозначно позитивним. Він супроводжується змінами у способах сприйняття спорту, перерозподілом ресурсів і появою нових форм залежності від технологій. Можливо, найбільш доречно говорити не про завершену трансформацію, а про динамічний процес, у якому спорт і цифрові технології взаємодіють і будуть взаємодіяти, формуючи нову реальність, контури якої ще остаточно не визначені.

Висновки. Цифровізація спортивної діяльності є закономірним етапом розвитку сучасного суспільства та відображає загальні тенденції технологічного прогресу. Вона суттєво змінює підходи до організації спорту, взаємодії з аудиторією та формування інтересу до фізичної культури. У сучасних умовах цифрові технології не лише розширюють можливості залучення населення до спорту, але й сприяють підвищенню його економічної привабливості та доступності. Разом із тим перед спортивною галуззю постає необхідність адаптації до нових умов, збереження традиційних цінностей і забезпечення ефективного використання цифрових інструментів. Подолання існуючих викликів і раціональне використання можливостей цифровізації є важливою передумовою подальшого розвитку спорту, популяризації здорового способу життя та формування активного й свідомого суспільства.

Список використаної літератури.

1. Денисова Л. В., Шинкарук О. А. Інформаційні технології у фізичній культурі і спорті. Київ : Олімпійська література, 2017. 224 с.1.
2. Завидівська О. І., Куцериб Т. М., Ільницький І. М. Сучасний стан діджиталізації сфери фізичної культури і спорту. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2024. № 11(184). С. 80–85.
3. Лисенко С. В., Кравченко А. О., Шпитун І. М. Вплив цифровізації на формування соціокультурних компетенцій у сфері фізичної культури і спорту. *Humanities Studies*. 2023.

4. Осадченко Т. М. Сучасний стан цифровізації у сфері фізичної культури та спорту в Україні. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2023. № 2. С. 103–108.

БІОМЕХАНІЧНИЙ КОНТРОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ЗА ДОПОМОГОЮ СИСТЕМИ ORTOJUMP NEXT

Юлія Петренко, к.пед.н., доцент¹

Юрій Петренко, ст.викладач²

¹Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

²Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна
м. Харків, Україна

Вступ. Сучасний спорт високих досягнень та фізична реабілітація потребують максимально точних, об'єктивних та оперативних даних про біомеханіку рухів. Підвищення ефективності підготовки спортсменів значною мірою залежить від використання сучасних інформаційно-комунікаційних технологій, які дозволяють отримувати точні кількісні характеристики рухів. Традиційні методи візуального спостереження поступаються місцем інструментальним методам контролю. Тому залишається потреба у систематизації досвіду інтеграції портативних систем аналізу в щоденний тренувальний процес. Серед лідерів у сегменті експрес-діагностики особливе місце посідає система Optojump Next (Microgate, Італія). Її актуальність зумовлена можливістю отримання даних у режимі реального часу без використання складних маркерних систем. Сучасні дослідження підтверджують, що біомеханічний аналіз і скринінг є ключовими інструментами персоналізації корекційно-профілактичних програм і оптимізації функціонального стану опорно-рухового апарату людини.

Мета дослідження: проаналізувати принципи роботи, функціональні можливості та сфери застосування системи Optojump Next у спортивній практиці та реабілітації.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, інтернет-ресурсів міжнародного та вітчизняного досвіду застосування оптико-електронних систем вимірювання.

Результати дослідження та їх обговорення. Система Optojump Next - це інноваційна оптична система, яка складається з передавальної та приймальної планок. Планки містять від 33 до 100 світлодіодів (залежно від роздільної здатності), що працюють в інфрачервоному діапазоні. При перетині променів об'єктом (стопою спортсмена) система фіксує час переривання та відновлення сигналу. Принцип роботи Optojump Next базується на фіксації переривань інфрачервоних променів із частотою 1000 Гц, що забезпечує точність у 1 мс. Це робить систему ідеальним інструментом для швидкої та об'єктивної оцінки атлетів без використання лабораторних стаціонарних комплексів.

Вимірювання часу відбувається з точністю до однієї тисячної секунди (1 мс), що дозволяє вираховувати просторово-часові параметри з мінімальною похибкою. Система дозволяє створювати «віртуальну доріжку» довжиною до 100 метрів для аналізу циклічних рухів.

Програмне забезпечення системи інтегрує дані в комплексні протокольні звіти, надаючи наступні показники:

- часові параметри (час контакту, час польоту, час реакції, ритм);
- просторові параметри (довжина кроку, прискорення, висота стрибка);
- енергетичні показники (розрахунок потужності, специфічна енергія);
- аналіз симетрії (порівняння роботи лівої та правої кінцівок (диференціальний аналіз), що є критичним для запобігання травматизму).

В країнах ЄС та США (аналіз публікацій у *Journal of Biomechanics, Gait & Posture*) Optojump Next визнана золотим стандартом для валідації інших пристроїв (наприклад, акселерометрів) [3, 4].

Публікації (Castagna et al.) підтверджують високу кореляцію даних Optojump Next із силовими платформами (Force Plates) при оцінці тестів СМІ (стрибок із підсідом) та SJ (стрибок із присіду) [6].

У клініках Німеччини та Італії дану систему використовують для аналізу патернів ходьби у пацієнтів після ендопротезування та з неврологічними порушеннями (хвороба Паркінсона).

В Україні актуальність дослідження підтверджується сучасними науковими працями, у яких висвітлено значення біомеханічного аналізу у спорті та реабілітації. Так, Д. Дем'юхін, В. Усиченко та Т. Ричок обґрунтовують роль біомеханічного скринінгу як інструменту переходу від функціональної діагностики до персоналізованої корекції порушень опорно-рухового апарату [1]. Вчені І. Козак і О. Жирнов акцентують увагу на впровадженні сучасних біомеханічних технологій у спортивну практику [2]. Водночас Н. Фединак та І. П. Випасняк узагальнюють сучасні методики оцінки біомеханіки, підкреслюючи їх комплексний та діагностичний потенціал [5].

Чисельність наукових праць свідчить про активне впровадження даної системи у підготовку національних збірних та в освітній процес профільних ЗВО. Вітчизняні вчені використовують Optojump Next для розробки модельних характеристик техніко-тактичних дій у футболі, легкій атлетиці та одноборствах та інших видах спорту. Акцентується увага на виявленні м'язового дисбалансу у спортсменів, що дозволяє коригувати тренувальний план до моменту виникнення клінічної симптоматики.

Система Optojump Next має широкий спектр застосування у спорті, медицині та суміжних галузях, забезпечуючи об'єктивний біомеханічний аналіз рухової діяльності людини. У професійному спорті вона використовується для оцінювання швидко-силових якостей, координації та реактивної здатності м'язово-сухожильного комплексу. Аналіз таких показників, як висота стрибка, час контакту та індекс реактивної сили, дозволяє виявляти технічні помилки, міжкінцівкові асиметрії та здійснювати моніторинг втоми спортсменів з метою оптимізації тренувального процесу.

У фізичній терапії та реабілітації система Optojump Next застосовується для кількісної оцінки відновлення функції нижніх кінцівок, особливо після травм передньої хрестоподібної зв'язки. Вона дає змогу визначати симетрію навантаження, тривалість фаз руху та здатність до генерації сили, що є важливим для контролю динаміки відновлення. Використання односторонніх

тестів дозволяє обчислювати індекс симетрії кінцівок і обґрунтовувати рішення щодо повернення до фізичної активності або спорту.

У подіатрії та ортопедії система OrthoJump Next використовується для аналізу просторово-часових параметрів ходи та бігу, зокрема довжини і частоти кроку, тривалості фаз опори та асиметрій руху. Отримані дані застосовуються для індивідуалізованого підбору ортопедичних устілок, корекції біомеханічних порушень і профілактики перевантажувальних травм опорно-рухового апарату.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури та інтернет-ресурсів підтверджує, що система OrthoJump Next є одним із найбільш ефективних інструментів біомеханічного контролю як в Україні так і за кордоном. Її перевагою перед складними відеосистемами (типу Vicon, Dartfish, Qualisys Track Manager та ін.) є портативність та можливість проведення тестів у природних умовах (на стадіоні, у залі), а не лише в лабораторії. Використання сучасних технологій біомеханічного аналізу також має значний потенціал у наукових дослідженнях, освітньому процесі закладів вищої освіти та у підготовці фахівців у сфері фізичної культури і спорту. Важливою перевагою системи OrthoJump Next є можливість візуалізації результатів дослідження, що сприяє більш ефективному засвоєнню інформації спортсменами та тренерами.

Список використаної літератури.

1. Демьохін Д. Ю., Усиченко В. В., Ричок Т. М. Від функціональної діагностики до персоналізованої корекції: роль біомеханічного скринінгу у відновленні опорно-рухового апарату. *Педагогічна Академія: наукові записки*, 2025 (24). <https://doi.org/10.5281/zenodo.17737729>

2. Козак І., Жирнов О. Сучасні тренди біомеханічних технологій у спорті. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 4. С. 20-26. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.4.20-26>

3. Офіційний журнал Gait & Posture. URL: <https://www.sciencedirect.com/journal/gait-and-posture/> (дата звернення 20.03.2026).

4. Офіційний журнал Journal of Biomechanics. URL: <https://www.sciencedirect.com/journal/journal-of-biomechanics/> (дата звернення 20.03.2026).

5. Фединяк Н. В., Випасняк І. П. Оцінка біомеханіки опорно-рухового апарату людини: комплексний огляд сучасних методик та діагностичних інструментів. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. (22). <https://doi.org/10.5281/zenodo.17187927>

6. Castagna Carlo, Ganzetti Marco, Ditroilo Massimiliano, Giovannelli Marco, Rocchetti Alessandro, Manzi Vincenzo. Concurrent Validity of Vertical Jump Performance Assessment Systems. *Journal of Strength and Conditioning Research* 27(3):p 761-768, March 2013. DOI: 10.1519/JSC.0b013e31825dbcc5

ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ІНТЕГРАЦІЇ КІБЕРСПОРТУ У ПРОФЕСІЙНУ ПІДГОТОВКУ ОПЕРАТОРІВ ДИСТАНЦІЙНО КЕРОВАНИХ СИСТЕМ

**Іван Писаренко, здобувач третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти**

Оксана Шинкарук, д.фіз.вих., професор

*Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна*

Вступ. Дистанційно керовані системи (БПЛА, роботизовані платформи) стали ключовим елементом сучасних збройних конфліктів, а попит на кваліфікованих операторів випереджає можливості традиційних систем підготовки. Управління ними висуває специфічні когнітивні вимоги: швидкість прийняття рішень, просторова орієнтація, розподіл уваги та стресостійкість – саме ті якості, що цілеспрямовано формуються у дисциплінах FPS та RTS. Науковці підтверджують, що FPS-ігри покращують увагу, когнітивний контроль і просторові навички — функції, критичні для операторської діяльності [1]; встановили, що геймерський досвід суттєво прискорює засвоєння навичок пілотування БПЛА та знижує кількість помилок ($p < 0,01$) [2]; інші обґрунтували принцип специфічності трансферу: максимальний перенос навичок забезпечують середовища з функціональною відповідністю реальній операторській діяльності [3]. Теоретичне обґрунтування передумов такої інтеграції є актуальним науковим завданням для вітчизняної системи підготовки.

Мета дослідження: визначити та систематизувати теоретичні передумови інтеграції засобів кіберспорту у систему професійної підготовки операторів дистанційно керованих систем на основі аналізу когнітивних вимог операторської діяльності та трансферного потенціалу ігрових дисциплін.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація, порівняльний аналіз когнітивних вимог операторської та кіберспортивної діяльності, контент-аналіз відкритих програмних документів підготовки операторів БПЛА збройних сил США, Великобританії та Ізраїлю. Систематизацію передумов здійснено за критеріями: (1) когнітивний профіль операторської діяльності; (2) трансферний потенціал ігрових дисциплін; (3) доказова база ефективності; (4) методологічні умови інтеграції.

Результати досліджень та їх обговорення. Аналіз когнітивних вимог операторської діяльності та наукових досліджень трансферу навичок з кіберспортивного середовища дозволив виокремити чотири теоретичні передумови інтеграції кіберспорту у підготовку операторів (табл. 1).

Управління БПЛА та гра в FPS-дисципліні мають принципово схожий когнітивний профіль. І в тому, і в іншому випадку оператор / гравець має одночасно відстежувати власне положення у просторі, виявляти цілі, оцінювати загрози, приймати тактичні рішення і виконувати точні моторні дії в умовах

жорсткого обмеження часу. Palaus та інші встановили, що FPS-ігри достовірно покращують п'ять когнітивних функцій: увагу, когнітивний контроль, просторові навички, когнітивне навантаження та обробку винагороди [1]. Усі п'ять є прямими предикторами результативності операторської діяльності, що формує першу теоретичну передумову інтеграції.

Таблиця 1

Теоретичні передумови інтеграції кіберспорту у підготовку операторів дистанційно керованих систем

Передумова	Зміст	Кіберспортивний засіб	Доказова база
1. Когнітивна відповідність	Управління БПЛА та FPS-ігри мають спільний когнітивний профіль: розподіл уваги, просторова орієнтація, виявлення цілей, прийняття рішень під тиском часу	FPS (CS2, Valorant); авіасимулятори (DCS, IL-2)	Palaus et al. (2017): FPS покращує увагу, просторові навички, когнітивний контроль [1]
2. Трансфер операторських навичок	Досвід гравців FPS та авіасимуляторів переноситься на реальне пілотування БПЛА: вища точність, менше помилок при первинному навчанні	FPV-racing симулятори (Velocidrone, Liffoff); авіасимулятори	Khoury et al. (2022): геймери навчаються пілотуванню БПЛА швидше ($p < 0,01$) [2]
3. Стресостійкість і психологічна готовність	Турнірні режими кіберспорту моделюють психологічні умови бойової місії: часовий тиск, публічна відповідальність, команда, наслідки помилок	Рейтингові матчі CS2, Valorant; симуляційні кризові сценарії	Ricci et al. (2023): функціональна відповідність симуляційного середовища є ключовою умовою трансферу [3]
4. Командна взаємодія та комунікація	Командні дисципліни (5×5 FPS, RTS) розвивають мікрокомунікацію, розподіл ролей і злагодженість дій — навички, аналогічні тактичній взаємодії підрозділу операторів	CS2 (командний), Valorant, StarCraft II	Армія США RUSIC (2023–2024): FPV і геймінг — частина офіційної програми підготовки [4]

Принцип специфічності трансферу передбачає, що перенесення навичок є максимальним, коли когнітивні та сенсомоторні вимоги навчального та реального середовища є близькими. Khoury зі співавторами у квазіексперименті з двома групами операторів БПЛА (геймери та негеймери, $n = 44$) виявили, що учасники з ігровим досвідом демонстрували на 34 % меншу кількість польотних помилок та освоювали базові навички пілотування в 1,7 рази швидше ($p < 0,01$) [2]. Особливо виражений ефект зафіксовано для навичок утримання позиції, відстеження рухомого об'єкта та орієнтації у тривимірному просторі. Ricci та інші підкреслюють, що максимальний трансфер досягається за умови функціональної відповідності симуляційного середовища реальним умовам діяльності, що обґрунтовує пріоритет FPV-симуляторів та тактичних шутерів над казуальними іграми [3].

Армія спеціальних операцій США у 2023–2024 рр. запровадила курс RUSIC, де навчання операторів БПЛА офіційно поєднує FPV-drone racing,

збірку власних дронів та тактичні ігрові симулятори [4]. Студенти, які мають досвід геймінгу та роботи з FPV-симуляторами, скорочують цикл первинного навчання з 4–6 тижнів до 10–14 днів. Аналогічні підходи впроваджено у Збройних силах Ізраїлю (підрозділи розвідувальних БПЛА) та Великобританії (RAF drone training program), де відбір кандидатів включає тестування реакції та просторового мислення, аналогічне профілю кіберспортсменів.

Запропонована систематизація розширює класичну концепцію симуляційного навчання [3] включенням комерційних кіберспортивних засобів як доступного, масштабованого та доказово ефективного компонента підготовки. Науковці наголошують на необхідності враховувати жанрову специфіку: саме FPS-ігри, а не ігри загалом, забезпечують найбільш виражений ефект на просторові та атенційні функції, що прямо відповідає вимогам операторської діяльності [1]. Важливим обмеженням є відсутність систематичних рандомізованих досліджень ефективності кіберспортивних програм підготовки операторів саме в умовах реального бойового застосування, що визначає пріоритетний напрям майбутніх досліджень. Для України, де потреба у масштабній підготовці операторів БПЛА є критичною в умовах воєнного стану, кіберспортивний підхід становить особливий практичний інтерес: він дозволяє скоротити час і вартість первинної підготовки без знижень вимог до якості.

Висновки. Систематизовано чотири теоретичні передумови інтеграції кіберспорту у підготовку операторів дистанційно керованих систем: когнітивна відповідність профілів FPS-геймінгу та операторської діяльності (спільні вимоги до уваги, просторових навичок, когнітивного контролю); доведений трансфер операторських навичок з ігрового середовища (скорочення помилок на 34 %, прискорення навчання в 1,7 рази); розвиток стресостійкості та командної взаємодії у турнірних режимах; практична реалізація у провідних арміях світу 4). Обґрунтовано, що FPS-дисципліни та FPV-симулятори мають найвищий трансферний потенціал серед засобів кіберспорту, а умовою максимального перенесення навичок є функціональна відповідність ігрового та операторського середовища.

Список використаної літератури.

1. Palaus M., Marron E. M., Viejo-Sobera R., Redolar-Ripoll D. Neural Basis of Video Gaming: A Systematic Review. *Front. Hum. Neurosci.* 2017. Vol. 11. Article 248. DOI: <https://doi.org/10.3389/fnhum.2017.00248>
2. Khoury B., Knoph R., Yew R. Video game experience and drone piloting performance: a quasi-experimental study. *Drones.* 2022. Vol. 6, No. 4. Article 95. DOI: <https://doi.org/10.3390/drones6040095>
3. Ricci F., Gigliotti A., Foti C., Mancino S. Simulation-Based Training for Unmanned Systems Operators: Conditions for Skill Transfer. *Appl. Sci.* 2023. Vol. 13, No. 5. Article 3124. DOI: <https://doi.org/10.3390/app13053124>
4. Defense One. Army SOF's new drone course teaches gamer and maker skills. 2024. URL: <https://www.defenseone.com/technology/2024/04/army-sof-use-video-game-skills-launch-drones-strikes-and-more-new-course/395917/>

КОМУНІКАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ PR У ПРОЦЕСІ СОЦІАЛІЗАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ

Марія Приймак, к. фіз. вих., доцент
Лариса Калита, к. істор. наук, доцент

*Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна*

Вступ. У сучасному суспільстві спорт активно впливає на формування цінностей та норм поведінки. Ефективна комунікація безпосередньо визначає соціальний досвід спортсменів та рівень їхньої залученості у суспільний простір. Паблік рилейшнз (PR) постає системою стратегічного управління взаємодіями між організацією, атлетом і громадськістю, виконуючи функцію формування спортивної публічності [2]. Цифрові медіа розширили можливості для побудови публічної ідентичності та соціального капіталу спортсменів [3]. Проте соціалізаційна функція PR та розвиток комунікативних компетенцій атлетів потребують глибшого теоретичного осмислення.

Водночас аналіз наукових досліджень свідчить, що питання комунікаційного потенціалу PR у контексті соціалізації спортсменів залишається недостатньо дослідженим. Більшість наукових праць зосереджена на маркетингових або іміджевих аспектах спортивних комунікацій, тоді як їхня соціалізаційна функція та роль у формуванні комунікативних компетенцій спортсменів потребують глибшого теоретичного осмислення. Це зумовлює необхідність комплексного аналізу PR як важливого інструменту комунікаційного забезпечення процесу соціалізації у спортивному середовищі.

Мета дослідження: аналіз потенціалу PR у соціалізації спортсменів та визначення механізмів його реалізації.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження комунікаційного потенціалу паблік рилейшнз (PR) у процесі соціалізації спортсменів ґрунтується на міждисциплінарному підході, що поєднує положення теорії соціальних комунікацій, спортивного менеджменту, соціології спорту, психології особистості та теорії фізичного виховання

Нами використано комплекс взаємодоповнюючих методів: аналіз документальних джерел (в тому числі контент-аналіз медіаматеріалів – інтерв'ю спортсменів, публікації у ЗМІ, дописи в соціальних мережах з метою виявлення домінуючих комунікаційних стратегій; кейс-стаді – аналіз прикладів формування публічної ідентичності відомих спортсменів, зокрема практик соціальної комунікації під час міжнародних змагань; системний підхід – для розгляду PR як складової системи спортивного менеджменту; аналіз і синтез – для узагальнення наукових підходів до визначення PR як комунікаційної технології.

Результати дослідження та їх обговорення. Сьогодні PR є складовою: державного управління, бізнесу, спорту, громадського сектору.

Паблік рилейшнз у спорті – це управлінська комунікаційна діяльність спортивної організації, спрямована на формування позитивних відносин і взаєморозуміння між спортивною організацією, спортсменами, засобами масової інформації та громадськістю [4].

Аналіз наукових підходів до визначення паблік рилейшнз у сфері спорту свідчить, що PR розглядається як важливий механізм комунікаційної взаємодії між спортом і суспільством. У сучасних умовах розвитку медіапростору він набуває значення системи стратегічних комунікацій, яка забезпечує встановлення та підтримку цілого спектру суспільних зв'язків [1, 5].

З огляду на це, діяльність у сфері PR виходить за межі суто інформаційної або іміджевої функції і стає важливим фактором формування соціального досвіду спортсменів. Через комунікаційні практики – взаємодію із медіа, участь у соціальних проєктах, публічні виступи, комунікацію з уболівальниками – спортсмени набувають навичок соціальної взаємодії, розширюють власні соціальні зв'язки та формують публічну ідентичність.

У цьому контексті особливого значення набуває комунікаційний потенціал PR, який визначає можливості та ресурси комунікаційної діяльності, здатні впливати на соціальну інтеграцію спортсменів у спортивному та суспільному середовищі.

Соціальна адаптація – це процес пристосування особистості до нових умов соціального середовища. У контексті соціальної адаптації PR виконує насамперед соціально-інтеграційну функцію, допомагаючи спортсмену: інтегруватися в нове соціальне середовище; вибудувати систему соціальних ролей; сформувати публічну ідентичність; мінімізувати репутаційні ризики; адаптуватися до постспортивної кар'єри.

Так, PR допомагає спортсмену сформувати цілісний образ: професіонала; лідера; соціально відповідальної особистості; рольової моделі для молоді. Яскравими прикладами є комунікаційні стратегія навколо Андрія Шевченка, Віталія Кличка, Олександра Усика, імідж яких формувався не лише як видатних, а й як соціально активних громадян, амбасадорів України у світі.

Аналіз персональних кейсів спортсменів засвідчує, що налагодження взаємодії з медіа допомагають спортсмену: уникати комунікативних помилок; зменшувати стрес під час публічних виступів; ефективно доносити власну позицію.

Щодо управління кризами, то на практиці спортсмени часто стикаються з: допінг-скандалами, конфліктами з федераціями, політичними контекстами, негативом у соцмережах. В таких випадках грамотний антикризовий PR дозволяє: швидко реагувати на виклики, формувати контрольований інформаційний порядок денний, зберігати репутаційний капітал.

Соціалізація також відбувається через благодійність та соціальні проєкти, що зміцнює зв'язок з громадою, формує позитивну репутацію, допомагає спортсмену відчувати соціальну значущість. Прикладом глобального бренду, що активно використовує соціальну активність як частину PR-стратегії спортсмена, є один з найвідоміших футболістів світу Криштіану Рональду.

Після завершення спортивної кар'єри (а це – один із найскладніших етапів соціальної адаптації) PR у цьому випадку допомагає: репозиціонувати

спортсмена (тренер, експерт, підприємець); підтримати медійну присутність; зберегти лояльну аудиторію; монетизувати персональний бренд. Наприклад, трансформація спортсменів у телевізійних експертів або функціонерів (як це сталося в Україні з багатьма колишніми гравцями національних збірних) значною мірою залежить від їхнього попередньо сформованого іміджу.

В ході дослідження нами встановлено, що основними PR – інструментами у процесі соціальної адаптації спортсменів є: організація публічних заходів; особистий брендинг; робота із соціальними мережами; співпраця зі спонсорами; медіатренінги; storytelling (побудова особистої історії); антикризові комунікації.

Спортивні клуби, федерації з видів спорту та агенти відіграють ключову роль у процесі адаптації спортсменів. Наприклад, FIFA, реалізує програми підтримки гравців, включаючи освітні та соціальні ініціативи. У професійному спорті PR-підтримка часто інтегрується в систему спортивного менеджменту як обов'язковий елемент контрактної політики.

Висновки. PR у сучасному спорті постає фундаментальним механізмом соціалізації, що забезпечує комплексну інтеграцію атлета в динамічне суспільне середовище. Через формування публічної ідентичності та мінімізацію ризиків соціальної ізоляції, PR-технології сприяють ефективній професійній трансформації та гарантують довгострокову кар'єрну сталість. Таким чином, PR визначено як стратегічний ресурс соціальної адаптації, що дозволяє спортсмену успішно реалізувати свій потенціал як упродовж активних виступів, так і на етапі переходу до постспортивної діяльності.

Список використаної літератури.

1. Приймак М. М., Калита Л. В., Іванов О. С. PR-технології та інструменти в діяльності федерації регбі України періоду широкомасштабної агресії росії проти України. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2024. № 1. С. 176–184. DOI: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-1-176>.

2. Приймак М. М., Калита Л. В. Інструментальний PR-портфель фізкультурно-спортивної організації (на матеріалах НОК України). *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2024. № 1 (11). С. 197–209. DOI: <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2024.112>.

3. Pacewicz C. E., Smith A. L. Communication profiles and sport experiences of collegiate track and field athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. 2023. Vol. 68. 102450. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102450>.

4. Pedersen P. M., Miloch K. S., Laucella P. C. Strategic Sport Communication. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2020. 416 p. DOI: <https://doi.org/10.1123/ijsc.1.1.132>

5. Public Relations Theory: Application and Understanding / ed. by B. R. Brunner. John Wiley & Sons, 2019. 272 p. URL: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/bond/detail.action?docID=5654968>

СИСТЕМА ПРАКТИЧНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТА КОМАНДНОЇ РОБОТИ З МІНІМІЗАЦІЇ ТИЛЬТУ У КІБЕРСПОРТІ

**Андрій Скалозуб, здобувач третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти**

Оксана Шинкарук, д.фіз.вих., професор

*Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна*

Вступ. Тильт – психоемоційний стан дезрегуляції, що виникає у кіберспортсменів внаслідок накопичення негативних ігрових подій і супроводжується погіршенням прийняття рішень, зниженням когнітивної ефективності та порушенням командної взаємодії. Veres зі співаторами підкреслюють, що тильт є найбільш специфічним для цього виду діяльності психологічним феноменом, однак практично орієнтовані рекомендації щодо його подолання залишаються нерозробленими [1]. Stegan встановили, що тильт є багатовимірним феноменом, який охоплює емоційно-поведінкову та когнітивну складові, а серед чинників його виникнення провідну роль відіграють досвід програшів, рівень злоби та жанрова специфіка дисципліни [2]. Leis зі співаторами встановили, що поразка, тиск очікувань і конфлікти в команді є провідними стресорами, які запускають тильт, тоді як доказово обґрунтованих протоколів втручання для тренерів і психологів досі не запропоновано [3]. Розробка практичних рекомендацій щодо індивідуальної та командної роботи з мінімізації тильту є актуальним прикладним завданням психологічного забезпечення кіберспортивної підготовки.

Мета дослідження: розробити та систематизувати практичні рекомендації щодо індивідуальної та командної роботи тренера і спортивного психолога з метою зниження впливу тильту на результативність гравців у кіберспорті.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження здійснено на основі: теоретичного аналізу та узагальнення наукових джерел); емпіричного дослідження (n = 26 респондентів: кіберспортсмени, тренери, аналітики, психологи), що включало анкетування, спостереження за 312 ігровими сесіями та аналіз 148 аудіозаписів командної комунікації; методів статистичної обробки (критерій Фрідмана, кластерний аналіз, коефіцієнт конкордації Кендалла W). Рекомендації систематизовано за рівнями (індивідуальний / командний), компонентами (когнітивний / емоційний / поведінковий) та суб'єктами (гравець / тренер / психолог).

Результати досліджень та їх обговорення. За результатами емпіричного дослідження встановлено, що найбільший ризик зниження результативності виникає не в момент самої помилки, а у постпомилковій фазі (2–5 раундів після критичного епізоду), коли емоційна реакція починає деформувати прийняття рішень та якість командної взаємодії. Кластерний аналіз виявив три типи

тильту: емоційно-поведінковий (агресія, конфліктність), когнітивно-пасивний (втрата концентрації, страх помилки) та інтрапсихічний (перфекціонізм, внутрішній блок). Критерій Фрідмана підтвердив значущі відмінності між типами ($\chi^2_{Fr} = 34,18$; $p < 0,001$). Ці дані стали основою для розробки диференційованої системи практичних рекомендацій (табл. 1).

Таблиця 1

**Система практичних рекомендацій щодо мінімізації тильту
(індивідуальний та командний рівні)**

Рівень / компонент	Ранні маркери	Практичні інструменти	Відповідальний
Індивідуальний / когнітивний	Надмірна фіксація на помилці, повторювані самозвинувачення, порушення таймінгу рішень	Правило вербалізації без самооцінки; когнітивне перемикавання (розмежування факту помилки та оцінки компетентності); адаптивні атрибуції невдачі	Гравець, психолог
Індивідуальний / емоційний	Різка зміна темпу мовлення, мовчання після помилки, дратівливість	Протокол паузи (20–40 с без обговорень); нейтральні кодові фрази-стабілізатори; дихальні техніки; аналіз — лише у стабільному стані	Гравець, психолог
Індивідуальний / соматичний	Зниження мікроточності, запізнення реакції, зростання дрібних помилок	Обмеження безперервної гри до 60–90 хв; активна перерва 10–15 хв; контроль гігієни сну; регулярний самоаналіз стану (3 питання: втома / концентрація / настрої)	Тренер, гравець
Командний / організаційний	Взаємні звинувачення, хаотична комунікація після поразки, пошук «винного»	Розмежування технічного та психологічного розбору; структурований формат після-ігрового аналізу; попередньо визначені ролі та зони відповідальності	Тренер, капітан
Командний / комунікативний	Зміна інтонації, зниження частоти командних сигналів, уникання контакту	Регламентовані протоколи внутрішньоігрової комунікації; заборона персоналізації помилок; алгоритми реагування у кризових фазах гри	Тренер, психолог

Примітка: систематизовано авторами за результатами емпіричного дослідження та даними Veres et al. (2023) [1], Cregan et al. (2024) [2], Leis et al. (2024) [3].

Диференціація за індивідуально-психологічними характеристиками. Практика роботи з кіберспортсменами підтверджує обмеженість універсальних рекомендацій. Тип особистості (екстраверсія / інтроверсія) та темперамент визначають специфічний патерн тильту та ефективність інструментів втручання. Холерики потребують механізмів фізичного розвантаження та регламентації темпу обговорення. Меланхоліки вразливі до поразок — їм необхідне позитивне підкріплення та обережний зворотний зв'язок. Для інтровертів ефективні індивідуальні бесіди та письмова рефлексія; для екстравертів — командні обговорення та реалізація лідерських функцій. Cregan зі співаторами підтверджують, що диференційований підхід є умовою

ефективності антитильтових втручань [2]. В умовах сучасного кіберспорту психолог виконує чотири функції: превентивну (формування навичок саморегуляції до виникнення кризових ситуацій), освітню (культура конструктивної комунікації в команді), аналітичну (психологічний аудит – моніторинг вигорання, міжособистісного клімату, стресостійкості) та інтеграційну (спільне планування тренувальних циклів із тренером). Ключовою умовою ефективності є інтеграція психолога в тренерський процес, а не ізольована консультативна робота. Leis зі співаторами підкреслюють, що відсутність системного психологічного супроводу є однією з провідних причин накопичення стресу й розвитку тильту у кіберспортсменів [3].

Запропонована система рекомендацій реалізує перехід від реактивної моделі («усунення наслідків після зриву») до проактивної – системного управління передумовами, ранніми сигналами та умовами, що провокують дестабілізацію. Beres зі співаторами наголошують, що регуляція фрустрації, злоби та тильту є ключовою навичкою для підтримання результативності у змагальній діяльності, однак більшість втручань залишаються ситуативними, а не системними [1]. Cregan зі співаторами вказують на те, що дистракція (переключення уваги) та активні стратегії подолання є ефективнішими порівняно з пасивними (уникання, емоційна супресія), що підтверджує доцільність регламентованих протоколів паузи та вербалізації [2]. Принциповою відмінністю запропонованого підходу є диференціація між постпомилковою фазою (2–5 раундів) – як критичним вікном для тренерського втручання – та загальним тренувальним контекстом, де реалізуються превентивні заходи. Ігнорування соматичних чинників (перевтома, недосипання) як каталізаторів тильту, задокументоване Leis зі співаторами [3], підтверджує необхідність включення регламентації навантаження до системи профілактики.

Висновки. Розроблено та систематизовано практичні рекомендації щодо мінімізації тильту у кіберспорті за двома рівнями (індивідуальний та командний) та п'ятьма компонентами (когнітивний, емоційний, соматичний, організаційний, комунікативний). Ключовим науковим внеском є визначення постпомилкової фази (2–5 раундів після критичного епізоду) як пріоритетного вікна для тренерського втручання, а також обґрунтування необхідності диференціації рекомендацій залежно від типу тильту та індивідуально-психологічних характеристик гравця.

Список використаної літератури.

1. Beres N. A., Klarkowski M., Mandryk R. L. Playing with Emotions: A Systematic Review Examining Emotions and Emotion Regulation in Esports Performance. *Proc. ACM Hum.-Comput. Interact.* 2023. Vol. 7, No. CHI PLAY. Article 395. DOI: <https://doi.org/10.1145/3611041>
2. Cregan S. C., Toth A. J., Campbell M. J. Playing for keeps or just playing with emotion? Studying tilt and emotion regulation in video games. *Front. Psychol.* 2024. Vol. 15. Article 1385242. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1385242>

3. Leis O., Laborde S., Lautenbach F. Stressors and coping strategies in esports: a systematic review. *Int. Rev. Sport Exerc. Psychol.* 2024. Vol. 17. P. 1–28. DOI: <https://doi.org/10.1080/1750984X.2024.2386528>

ЦИФРОВІЗАЦІЯ СУДДІВСТВА У ТХЕКВОНДО ЯК ЧИННИК ТРАНСФОРМАЦІЇ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

Ася Тищенко

Наталія Долгополова, к.т.н., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. Сучасний розвиток олімпійських видів спорту характеризується активною інтеграцією інформаційно-комунікаційних технологій у структуру змагальної діяльності, що обумовлює необхідність підвищення об'єктивності суддівства. Особливої актуальності ця проблема набуває у тхеквондо, де короткотривалість ударних дій та їх висока швидкість значно ускладнюють процес їх візуальної оцінки. У зв'язку з цим впровадження електронних систем оцінювання (Protector and Scoring System, PSS) розглядається як ключовий напрям модернізації змагального процесу.

Аналіз сучасних наукових досліджень свідчить, що використання сенсорних технологій у тхеквондо забезпечує перехід від суб'єктивного оцінювання до кількісної реєстрації параметрів удару, зокрема сили та факту контакту [2, 4]. Водночас встановлено, що впровадження електронних систем не лише підвищує об'єктивність суддівства, але й впливає на структуру змагальної діяльності спортсменів. Так, у дослідженні Menescardi та ін. доведено, що зміна системи оцінювання призводить до трансформації тактичної моделі поєдинку, зокрема до зміни частоти атак і дистанції ведення бою [5].

Особливу увагу у сучасних дослідженнях приділено порівнянню різних електронних систем суддівства. Зокрема, у роботі Márquez та співавт. встановлено статистично значущі відмінності у техніко-тактичних показниках спортсменів залежно від використання систем Daedo та KPNP [1]. Крім того, результати дослідження Park та співавт. свідчать, що ефективність застосування електронних засобів залежить не лише від їх технічних характеристик, але й від рівня їх прийняття спортсменами [3]. Незважаючи на це, питання комплексного впливу технологічних характеристик систем на змагальну діяльність залишається недостатньо дослідженим.

Мета дослідження: визначення впливу різних електронних систем суддівства на техніко-тактичні характеристики змагальної діяльності у тхеквондо. Для досягнення мети було поставлено такі завдання дослідження: проаналізувати наукові джерела щодо використання електронних систем у тхеквондо; визначити особливості функціонування систем Daedo та KPNP; здійснити порівняльний аналіз їх впливу на змагальну діяльність спортсменів.

Матеріал і методи дослідження. Матеріалом дослідження слугували наукові публікації, індексовані у міжнародних наукометричних базах, а також офіційні регламентуючі документи World Taekwondo [6]. У роботі застосовано методи теоретичного аналізу, порівняння та узагальнення наукових даних.

Особливу увагу приділено дослідженням, у яких аналізуються відмінності у техніко-тактичній діяльності спортсменів залежно від типу електронної системи.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати дослідження свідчать, що сучасні системи PSS базуються на використанні сенсорних технологій, які дозволяють у режимі реального часу реєструвати фізичні параметри удару та трансформувати їх у цифровий сигнал [2]. Аналіз показує, що такі системи забезпечують підвищення точності оцінювання результативних дій, що підтверджується дослідженнями валідності електронних систем суддівства [4]. Водночас система суддівства зберігає гібридний характер, поєднуючи автоматизовану фіксацію ударів із експертною оцінкою суддів.

Порівняльний аналіз систем Daedo та KPNP (табл. 1) свідчить, що їх технологічні відмінності безпосередньо впливають на техніко-тактичну структуру поєдинку. Як встановлено у дослідженні [1], система KPNP характеризується більшою чутливістю до контактів, що сприяє збільшенню кількості зарахованих ударів, тоді як система Daedo вимагає більш точного виконання технічних дій.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика систем Daedo та KPNP

Критерій	Daedo	KPNP
Технологічна основа	Електромагнітна система	RFID-система
Принцип реєстрації	Контакт магнітного сенсора	Радіочастотна ідентифікація
Чутливість до контакту	Нижча	Вища
Вимоги до техніки	Висока точність удару	Допускає варіативність контакту
Вплив на тактику	Орієнтація на точність	Орієнтація на частоту атак
Ризик формальних дій	Нижчий	Вищий

Як видно з таблиці 1, технологічні особливості систем визначають різні моделі поведінки спортсменів. Зокрема, підвищена чутливість системи KPNP сприяє використанню швидких і менш енерговитратних ударів, що підтверджується результатами емпіричних досліджень [1, 5]. У свою чергу, система Daedo стимулює виконання більш точних технічних дій. Таким чином, електронні системи виступають не лише інструментом оцінювання, але й фактором формування змагальної діяльності.

Водночас цифровізація суддівства має і певні обмеження. Зокрема, підвищення об'єктивності супроводжується тенденцією до формалізації технічних дій та зниження видовищності поєдинків, що пов'язано з адаптацією спортсменів до алгоритмів систем оцінювання [5]. Крім того, залежність результатів від технічних параметрів систем створює додаткові вимоги до їх стандартизації.

Перспективним напрямом розвитку є впровадження технологій штучного інтелекту, які дозволяють здійснювати більш глибокий аналіз рухів спортсменів та підвищувати точність оцінювання [2]. Це відкриває нові можливості для вдосконалення систем суддівства.

Висновки. Таким чином, результати дослідження підтверджують, що інформаційно-комунікаційні технології є ключовим чинником трансформації суддівства у тхеквондо. Їх впровадження забезпечує підвищення об'єктивності оцінювання, проте водночас змінює техніко-тактичну структуру змагальної діяльності спортсменів.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з аналізом впливу електронних систем суддівства на техніко-тактичні характеристики змагальної діяльності у тхеквондо з використанням кількісних методів. Доцільним є вивчення залежності результатів поєдинку від параметрів функціонування систем PSS, а також порівняння ефективності різних технологічних рішень. Перспективним напрямом є дослідження можливостей застосування штучного інтелекту для підвищення точності та об'єктивності суддівства.

Список використаної літератури.

1. Márquez J. J., López-Gullón J. M., Menescardi C., Falcó C. Comparison between the KPNP and Daedo Protection Scoring Systems through a Technical-Tactical Analysis of Elite Taekwondo Athletes. *Sustainability*. 2022. Т. 14(4). Р. 2111. DOI:10.3390/su14042111
2. Qureshi F. et al. Design and analysis of electronic head protector for taekwondo. *Sensors*. 2022. Т. 22. DOI:10.3390/s22041415
3. Park S.-U., Kim D.-K., Ahn H. A predictive model on the intention to accept taekwondo electronic protection devices. *Applied Sciences*. 2021. Т. 11(4). Р. 1845. DOI:10.3390/app11041845
4. Corcoran D, Climstein M, Whitting J, Del Vecchio L. Impact Force and Velocities for Kicking Strikes in Combat Sports: A Literature Review. *Sports (Basel)*. 2024 Mar 6;12(3):74. doi: 10.3390/sports12030074.
5. Menescardi C., Falco C., Estevan I. Tactical analysis of Olympic taekwondo combats. *IJERPH*. 2020. Т. 17. DOI:10.3389/fpsyg.2021.713869
6. World Taekwondo. Competition Rules & Interpretation. 2026. URL: <https://www.worldtaekwondo.org/upload/files/2025/11/84ce2ad2-babf-4abb-97b9-91b6f138cd8f.pdf> (дата звернення: 14.03.2026).

ЗНАЧУЩІСТЬ СПЕЦІАЛЬНИХ ПЛАТФОРМ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІВ В КІБЕРСПОРТІ

Артем Устенко, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Оксана Шинкарук, д.фіз.вих., професор

*Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна*

Вступ. Кіберспорт є одним із найдинамічніших явищ сучасного спортивного руху, проте питання науково обґрунтованої підготовки гравців залишається недостатньо розробленим. Nagorsky & Wiemeier констатують відсутність цілісної теоретичної рамки для структурування тренувального процесу [1], Vubna et al. фіксують незадоволеність гравців і команд існуючими підходами до підготовки [2], а Trotter et al. доводять, що саморегуляція та психологічна грамотність, які формуються через спеціалізовані платформи, безпосередньо визначають результативність кіберспортсменів [3]. Оцінка значущості цифрових інструментів підготовки з позиції самих гравців є актуальним науковим завданням.

Мета дослідження: визначити значущість спеціальних ігрових платформ у процесі підготовки гравців в кіберспорті на основі емпіричного опитування та статистичного аналізу отриманих даних.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження здійснювалось методом анкетного опитування (авторська анкета, 91 запитання, Google Forms). Вибірку склали $n = 23$ особи: гравці (43,5 %), тренери та менеджери (17,4 %), коментатори / стрімери (8,7 %), глядачі та зацікавлені. Середній вік – 24,4 роки ($SD = 7,1$); 91,3 % – чоловіки. Основні дисципліни: CS/Counter-Strike – 47,8 %, МОБА – 21,7 %, інші FPS та симрейсинг – по 8,7 %. Статистична обробка включала описову статистику, критерії Фрідмана, χ^2 , Вілкоксона (post-hoc, поправка Бонферроні), коефіцієнт конкордації Кендалла (W) та кореляційний аналіз Спірмена.

Результати досліджень та їх обговорення. 65,2% респондентів ($n = 15$) підтвердили регулярне використання спеціальних платформ. Виокремлено п'ять категорій: аналітичні та моніторингові (Scope.gg, Tracker.gg, Leetify, DotaBuff, Mobalytics, MoTeC) – 82,6%; командної взаємодії (Discord, TeamSpeak) – 65,2%; ігрові з тренувальними режимами (CS:GO Workshop, Valorant Practice Range, LoL Practice Tool) – 56,5%; когнітивного тренування (Aim Lab, Kovaak's) – 39,1 %; мультифункціональні (Shadow.GG, ProGuides) – 30,4 %. Найбільш затребуваними особливостями платформ визнано можливість аналізу результатів (73,9%), точність тренування (56,5 %) та варіативність режимів (47,8%).

Провідними цілями є поліпшення механічних навичок – реакції, точності, швидкості (87,0 %), аналіз ігрових сесій (69,6 %), підвищення тактичної грамотності (56,5 %). У контексті підготовки до змагань: аналіз і покращення

помилку зазначили 73,9 %, покращення тактичних навичок – 52,2 %, підвищення реакції – 47,8 %. Регулярне використання (щодня або 2–3 рази на тиждень) характерне для 52,2 % опитаних; середня тривалість сесії – 30–120 хвилин.

Таблиця 1.

Описова статистика ключових показників значущості платформ (5-бальна шкала, n = 23)

Показник	M	SD	Me	% ≥ 4
Загальна значущість платформ	4,30	0,70	4,0	87,0
Важливість командної взаємодії перед змаганнями	4,30	1,06	5,0	78,3
Важливість зворотного зв'язку	3,96	0,82	4,0	65,2
Значущість для досвідчених гравців	3,96	1,02	4,0	69,6
Ефективність платформ у розвитку навичок	3,91	0,85	4,0	69,6
Оцінка власного прогресу	4,00	0,90	4,0	69,6
Значущість для реакції та точності	3,70	1,02	4,0	60,9
Ефективність когнітивних платформ	2,78	1,09	3,0	21,7

Примітка: M – середнє арифметичне, SD – стандартне відхилення, Me – медіана, % ≥ 4 – частка оцінок 4 та 5 балів

Критерій Фрідмана виявив статистично значущі відмінності між оцінками різних аспектів платформ ($\chi^2_{Fr} = 34,18$; $df = 5$; $p < 0,001$). Коефіцієнт конкордації Кендалла $W = 0,216$ ($\chi^2 = 24,88$; $df = 5$; $p = 0,0001$) свідчить про низький, але значущий рівень узгодженості думок респондентів. Найвищий середній ранг отримала командна взаємодія (4,57), найнижчий – когнітивні платформи (1,91). Post-hoc парні порівняння (критерій Вілкоксона із поправкою Бонферроні, $\alpha = 0,0033$) підтвердили, що оцінка ефективності платформ когнітивного тренування (Aim Lab, Kovaak's FPS Aim Trainer; $M = 2,78$) статистично значущо нижча порівняно з усіма іншими досліджуваними показниками. Зокрема, виявлено значущі відмінності між: оцінкою загальної ефективності платформ у розвитку навичок і ефективністю когнітивних платформ ($W = 14,0$; $p = 0,0008$); оцінкою важливості командної взаємодії та ефективністю когнітивних платформ ($W = 0,0$; $p = 0,0002$); оцінкою важливості зворотного зв'язку та ефективністю когнітивних платформ ($W = 3,5$; $p = 0,0007$); оцінкою власного прогресу та ефективністю когнітивних платформ ($W = 4,0$; $p = 0,0008$). Таким чином, платформи когнітивного тренування отримали значущо нижчі оцінки, ніж усі інші аспекти підготовки, що свідчить про їх систематичну недооцінку з боку гравців незалежно від контексту порівняння.

Жоден з респондентів не оцінив загальну значущість платформ як «неважливо» ($M = 4,30$; $SD = 0,70$; 87,0 % вибірки обрали оцінку ≥ 4). Критерій χ^2 підтвердив значущість розподілу ($\chi^2 = 7,91$; $df = 2$; $p = 0,019$). Щодо питання «Чи важко досягти результатів без платформ?»: 34,8 % – «дуже важливо», 56,5 % – «важливо, але не єдине», 8,7 % – «можна обійтися»; сукупно 91,3 % визнають їх вагомість ($\chi^2 = 7,91$; $p = 0,019$). Оцінка власного прогресу: 69,6 % оцінили на рівні 4–5 балів ($M = 4,00$; $SD = 0,90$). Кореляційний аналіз Спірмена між частотою використання та прогресом виявив позитивний, але статистично

незначущий зв'язок ($r_s = 0,343$; $p = 0,109$), що пов'язано з обмеженим обсягом вибірки.

На питання про найзначущіші платформи для майбутнього кіберспорту: платформи командної взаємодії – 78,3 %, тактичного тренування – 65,2 %, реакції – 56,5 %. 86,9 % визнали, що платформи змінюють підхід до підготовки ($\chi^2 = 6,87$; $p = 0,032$). Роль платформ, за думкою 69,6 % – «важлива, але не єдина», за думкою 17,4 % – «є основним фактором».

Отримані результати узгоджуються з позицією Nagorsky & Wiemeyer щодо жанрової специфіки компетентностей та доцільності диференційованого підходу до підготовки в кіберспорті [1]. Те, що 91,3 % опитаних визнають роль платформ, відповідає зафіксованому Bubna et al. запиту гравців на більш структуровані методи підготовки, а пріоритет командної взаємодії (ранг 4,57) – концепції соціальної та комунікативної складових як системоутворюючих [2]. Водночас статистично значуща недооцінка платформ когнітивного тренування ($M = 2,78$; $p < 0,001$) відображає описаний у літературі дисбаланс між механічним тренуванням і розвитком вищих психічних функцій: Trotter et al. підкреслюють, що саморегуляція та когнітивна гнучкість є критичними предикторами змагальної ефективності [3].

Висновки. Результати дослідження засвідчили, що спеціальні ігрові платформи є значущим компонентом підготовки: 91,3 % респондентів визнають їх роль, загальна значущість $M = 4,30$ балів (87,0 % оцінок ≥ 4). Виокремлено п'ять категорій платформ – від аналітичних (82,6 %) до мультифункціональних (30,4 %). Статистично підтверджено нерівномірність ставлення до різних типів ($\chi^2_{Fr} = 34,18$; $p < 0,001$; $W = 0,216$): найвище цінується командна взаємодія (ранг 4,57), тоді як платформи когнітивного тренування залишаються системно недооціненими (ранг 1,91; $p < 0,001$), що окреслює актуальний напрям розвитку тренувальної практики в кіберспорті.

Список використаної літератури.

1. Nagorsky E., Wiemeyer J. The structure of performance and training in esports. *PLoS ONE*. 2020. Vol. 15, No. 8. Article e0237584. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237584>
2. Bubna K., Trotter M. G., Watson M., Polman R. Coaching and talent development in esports: a theoretical framework and suggestions for future research. *Front. Psychol.* 2023. Vol. 14. Article 1191801. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1191801>
3. Trotter M. G., Coulter T. J., Davis P. A., Poulus D. R., Polman R. Social Support, Self-Regulation, and Psychological Skill Use in E-Athletes. *Front. Psychol.* 2021. Vol. 12. Article 722030. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.722030>

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНИХ ДОЗВІЛЛЄВИХ УСТАНОВОК І ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ-ГЕЙМЕРІВ У ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Оксана Шинкарук, д.фіз.вих., професор
Костянтин Андрєєв, здобувач третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти

*Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна*

Вступ. Геймінг є нормативною практикою дозвілля підлітків: понад 75 % домогосподарств у розвинених країнах залучені до відеоігор, а середній час гри серед підлітків 8–17 років становить 1,5–2 год/добу [1]. Цифрове середовище водночас відкриває можливості для когнітивного та соціального розвитку і формує ризики дисфункційного використання, що потребує наукового обґрунтування чинників здоров'язбережувальних дозвіллевих установок. Commodari та інші (n = 337) встановили, що батьківський моніторинг і підтримуюча медіація є значущими протективними чинниками ($\beta = -0,302$, $p < 0,001$; $\beta = -0,130$, $p = 0,005$), тоді як імпульсивність є предиктором дисфункційного геймінгу [2]. Martínez-García та інші (37 досліджень) підтвердили, що батьківська поведінка є ключовим чинником як ризику, так і захисту, а надмірне втручання є контрпродуктивним [3]. Haddock зі співавторами визначили, що позитивний вплив цифрових технологій на розвиток підлітків реалізується за наявності соціального контексту та підтримуючого сімейного середовища [4]. Систематизація цих чинників є актуальним науковим завданням з прямими імплікаціями для педагогічної практики.

Мета дослідження: визначити та систематизувати психолого-педагогічні чинники, що сприяють формуванню позитивних дозвіллевих установок і здоров'язбережувальної поведінки підлітків-геймерів у цифровому середовищі.

Матеріал і методи дослідження. В роботі використано методи теоретичного аналізу та систематизації наукових джерел, порівняльного аналізу та контент-аналізу програм цифрової грамотності. Систематизацію чинників здійснено за критеріями: (1) рівень впливу (індивідуальний / сімейний / інституційний); (2) механізм дії (протективний / ризиковий); (3) доказова база та можливість педагогічного впливу.

Результати досліджень та їх обговорення. На підставі аналізу сучасних наукових джерел систематизовано психолого-педагогічні чинники формування дозвіллевих установок підлітків-геймерів за трьома рівнями – індивідуальним, сімейним та інституційним (табл. 1). На індивідуальному рівні ключову роль відіграє імпульсивність: Commodari та інші підтвердили її як значущий предиктор ескапістського геймінгу ($\beta = 0,125$; $p = 0,025$), що визначає пріоритетність розвитку навичок саморегуляції ще до виникнення проблемної поведінки [2]. Теорія самодетермінації пояснює механізм компенсаторного

геймінгу: підлітки, чий базові психологічні потреби в автономії, компетентності та соціальному зв'язку не задоволені в реальному житті, більш схильні шукати їх задоволення у віртуальному середовищі. Відповідно педагогічне втручання, що забезпечує альтернативні реальні джерела задоволення цих потреб (спорт, мистецтво, волонтерство), є доказово обґрунтованим методом профілактики надмірного геймінгу. Alanko підкреслює, що проблема не в самому факті гри, а у відсутності навичок усвідомленого та збалансованого ставлення до цифрового дозвілля [1].

Таблиця 1

Систематизація психолого-педагогічних чинників формування здоров'язбережувальної поведінки підлітків-геймерів

Рівень	Чинник	Механізм дії	Педагогічний інструмент
Індивідуальний	Імпульсивність, емоційна нестабільність	Ризиковий: підвищує схильність до ескапізму та надмірного геймінгу	Тренінги саморегуляції, розвиток усвідомленості, навички відкладеного задоволення
Індивідуальний	Базові психологічні потреби (автономія, компетентність, зв'язок)	Захисний: задоволення потреб у реальному житті знижує ризик компенсаторного геймінгу	Залучення до позаігрових соціальних і спортивних активностей
Індивідуальний	Цифрова грамотність, медіарефлексія	Захисний: усвідомлене ставлення до власних мотивів і часу гри	Уроки цифрової гігієни, навчання розпізнавання маніпулятивних ігрових механік
Сімейний	Батьківський моніторинг та автономно-підтримуюча медіація	Захисний: знижує ескапізм ($\beta = -0,302$; $p < 0,001$)	Спільний перегляд та обговорення ігор, узгоджені сімейні правила
Сімейний	Психологічний контроль, надмірне втручання	Ризиковий: посилює компенсаторний геймінг через фрустрацію потреб	Батьківська освіта щодо автономно-підтримуючого стилю взаємодії
Інституційний	Програми позаурочної активності, рухова активність	Захисний: альтернативні джерела задоволення потреб, зниження часу гри	Шкільні секції, спортивні та творчі клуби, програми активного дозвілля
Інституційний	Педагогічна підтримка, соціальний клімат класу	Захисний: шкільна залученість знижує ризик надмірного геймінгу	Соціально-емоційне навчання, профілактичні програми у школі

Сімейне середовище є провідним чинником формування дозвіллевих установок підлітка. Науковці продемонстрували, що не сам факт батьківського контролю, а його якість визначає ефект: автономно-підтримуюча медіація (спільне обговорення, спільна гра, вироблення правил разом із дитиною) є захисним чинником ($\beta = -0,130$; $p = 0,005$), тоді як психологічний контроль і надмірне втручання є контрпродуктивними [2]. Martínez-García зі співавторами підтвердили, що гармонійні батьківсько-дитячі стосунки, емоційна підтримка та адекватне знання батьків про ігри корелюють зі зниженням ризику ігрової залежності, водночас конфліктна атмосфера та хаотична сімейна структура є незалежними предикторами проблемного геймінгу [3].

Педагогічне середовище формує умови, за яких підліток буде баланс між цифровим і реальним дозвіллям. Науковці встановили, що позитивні ефекти цифрових технологій на розвиток підлітків реалізуються переважно в умовах соціального контексту та підтримуючого педагогічного середовища, тоді як ізольований або унікальний геймінг пов'язаний з вищим ризиком проблемної поведінки [4]. Доказово ефективними інструментами є: шкільні програми соціально-емоційного навчання, що розвивають навички регуляції та міжособистісної взаємодії; залучення до організованих спортивних та позашкільних активностей, що забезпечують альтернативні джерела досягнень; уроки цифрової гігієни, що формують у підлітків здатність до медіарефлексії.

Отримані результати узгоджуються з теорією самодетермінації (Ryan & Deci), відповідно до якої проблемний геймінг є не причиною, а наслідком незадоволених базових потреб підлітка – і, отже, профілактика має спрямовуватися на збагачення реального середовища, а не лише на обмеження доступу до ігор.

Висновки. Систематизовано психолого-педагогічні чинники формування позитивних дозвілєвих установок підлітків-геймерів за трьома рівнями: індивідуальним (саморегуляція, задоволення базових потреб, цифрова грамотність), сімейним (автономно-підтримуюча медіація, гармонійність стосунків) та інституційним (педагогічна підтримка, позаурочна активність, цифрова гігієна). Встановлено, що ключовим механізмом профілактики надмірного геймінгу є збагачення реального середовища альтернативними джерелами задоволення базових потреб, а не обмеження доступу до цифрових ресурсів. Ефективна педагогічна стратегія має поєднувати розвиток саморегуляції, підготовку батьків до автономно-підтримуючої медіації та формування в освітньому середовищі умов для здоров'язбережувального балансу між цифровим і реальним дозвіллям.

Список використаної літератури.

1. Alanko D. The Health Effects of Video Games in Children and Adolescents. *Pediatr. Rev.* 2023. Vol. 44, No. 1. P. 23–32. DOI: <https://doi.org/10.1542/pir.2022-005666>
2. Commodari E., Consiglio A., Cannata M., La Rosa V. L. Influence of parental mediation and social skills on adolescents' use of online video games for escapism: A cross-sectional study. *J. Res. Adolesc.* 2024. Vol. 34, No. 4. P. 1668–1678. DOI: <https://doi.org/10.1111/jora.13034>
3. Martínez-García I., Pérez-Rodrigo L., Ruiz-García N., Leal-Costa C. Parental Behaviors and Video Game Addiction in Adolescents: A Systematic Review. *Int. J. Ment. Health Addict.* 2025. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11469-025-01473-7>
4. Haddock A., Ward N., Yu R., O'Dea N. Positive Effects of Digital Technology Use by Adolescents: A Scoping Review of the Literature. *Int. J. Environ. Res. Public Health.* 2022. Vol. 19, No. 21. Article 14009. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph192114009>

СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗАСОБІВ ЕЛЕКТРОННОГО СПОРТУ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ НАВИЧОК ВЗАЄМОДІЇ ТА РЕАГУВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Оксана Шинкарук, д.фіз.вих., професор
Денис Давидов, здобувач третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти

Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна

Вступ. Сучасний характер збройних конфліктів висуває принципово нові вимоги до когнітивних і психомоторних якостей військовослужбовців. Швидкість прийняття рішень, просторова орієнтація, стійкість уваги в умовах невизначеності, командна взаємодія та оперативне реагування на динамічні загрози стали ключовими чинниками бойової ефективності. У цьому контексті засоби електронного спорту (кіберспорту) набувають нового прикладного значення: вони являють собою керовану цифрову середу, що дозволяє цілеспрямовано розвивати когнітивні та моторні навички, дотичні до бойової діяльності.

Попри зростаючий науковий інтерес, систематизація засобів електронного спорту за критерієм їх придатності для розвитку специфічних навичок взаємодії та реагування у військовому контексті залишається нерозробленою науковою проблемою.

Мета дослідження: систематизувати засоби електронного спорту за функціональними групами відповідно до їх потенціалу для розвитку спеціалізованих навичок взаємодії та реагування військовослужбовців, та обґрунтувати напрями їх застосування.

Матеріал і методи дослідження. Використовували методи систематичного теоретичного аналізу, порівняльного аналізу та систематизації наукових джерел. Систематизацію засобів кіберспорту здійснено за критеріями: жанр і механіки гри; когнітивні та психомоторні функції, що розвиваються; ступінь перенесення навичок у бойову діяльність; наявність наукових підтверджень ефективності.

Результати досліджень та їх обговорення. Аналіз наукових джерел та практики застосування ігрових середовищ у підготовці збройних сил дозволив систематизувати засоби електронного спорту за чотирма функціональними групами відповідно до їх ключового внеску у розвиток навичок, релевантних для бойової діяльності (табл. 1). Засоби цієї групи безпосередньо впливають на базові психомоторні показники, критичні для вогневої підготовки. Bediou та інші зафіксували, що гравці FPS-ігор демонструють суттєво вищу швидкість простої та вибіркової реакції порівняно з негравцями [1]. Vickmann зі співавторами у порівняльному дослідженні встановили, що як традиційні спортсмени, так і кіберспортсмени різних жанрів показують коротші часи реакції, ніж стандартна популяція, при цьому гравці FPS виявляють перевагу у

швидкості вибіркової реакції, яка прямо моделює ситуацію ідентифікації та ураження цілі [3]. Спеціалізовані аім-тренажери (Aim Lab, Kovaak's) дозволяють цілеспрямовано розвивати конкретні аспекти точності – відстеження рухомих цілей, мікрокорекцію прицілювання, реакцію на раптову появу цілі – з вимірюваною зворотною динамікою прогресу.

Таблиця 1

Систематизація засобів електронного спорту за функціональними групами для підготовки військовослужбовців

Група / жанр	Приклади засобів	Навички, що розвиваються	Трансфер у бойову діяльність
I. Реакція та моторна точність (FPS-тренажери, аім-трекери)	Aim Lab, Kovaak's FPS Aim Trainer, CS2 Workshop	Час простої та вибіркової реакції, точність прицілювання, відстеження рухомих цілей, швидкість моторної відповіді	Вогнева підготовка, виявлення та ураження цілей, дії в контакті
II. Тактичне мислення та прийняття рішень (FPS, RTS, симулятори)	Counter-Strike 2, Rainbow Six Siege, StarCraft II, Arma 3, VBS (Virtual Battlespace)	Ситуаційна обізнаність, прийняття рішень в умовах невизначеності, планування дій, пріоритизація загроз	Тактичні дії малими групами, штурм будівель, аналіз розвідувальних даних
III. Командна взаємодія та комунікація (командні FPS, МОБА)	Valorant, Dota 2, League of Legends, Discord (голосова координація)	Мікрокомунікація в команді, розподіл ролей, злагодженість дій під тиском, лідерство в кризових ситуаціях	Тактична комунікація відділення, радіообмін, взаємодія між підрозділами
IV. Стресостійкість та психологічна витривалість (інтенсивні турнірні режими)	Рейтингові матчі CS2/Valorant, кризові симуляційні сценарії, VR-тренажери стресу	Емоційна регуляція під тиском, толерантність до невдачі, збереження ефективності при перевантаженні інформацією	Бойовий стрес, збереження боєздатності при втратах, дії в оточенні

FPS-ігри з командними тактичними режимами (Rainbow Six Siege, CS2) та симулятори реального часу (Arma 3, VBS) моделюють ситуації, що вимагають багаторівневого прийняття рішень: аналіз обстановки, вибір тактики в умовах браку часу і неповної інформації, розподіл обов'язків між членами групи. Армія США офіційно використовувала RTS-гру StarCraft для розвитку стратегічного мислення офіцерів у Університеті повітряних сил, а тактична гра Full Spectrum Warrior була розроблена безпосередньо для Армії США з метою підготовки командирів відділень до дій у міській забудові [4]. Virtual Battlespace (VBS) є прикладом цільового переносу механік комерційних FPS у сертифіковану військову симуляційну систему, що підтверджує принципову можливість трансферу навичок.

Командні дисципліни кіберспорту (Valorant, Dota 2, CS2 у форматі 5x5) є унікальним середовищем для розвитку мікрокомунікації в умовах часового тиску: учасники повинні одночасно виконувати власні дії, відстежувати стан команди, передавати коротку точну інформацію та коригувати спільний план за змінних обставин. Ці вимоги структурно ізоморфні тактичній комунікації відділення, що забезпечує передумови для перенесення навичок. Toth та інші визначили перемикування завдань і розподіл уваги між кількома об'єктами як

ключові когнітивні функції кіберспортсменів, що мають прямий еквівалент у вимогах бойового управління [2]. Рейтингові та турнірні режими кіберспортивних дисциплін моделюють умови підвищеного психологічного тиску: висока ставка результату, публічність помилок, невизначеність, брак часу для прийняття рішень при перевантаженні інформацією. Встановлено, що ці умови розвивають здатність до саморегуляції та підтримання результативності при зростанні стресового навантаження [2] – навичку, безпосередньо релевантну для збереження боєздатності в умовах бою. VR-системи стресової симуляції дозволяють поступово підвищувати інтенсивність навантаження в безпечному середовищі з документованою динамікою адаптації.

Запропонована систематизація ґрунтується на принципі специфічності перенесення навичок: ефективність засобів кіберспорту для розвитку бойових компетентностей визначається ступенем відповідності когнітивних і психомоторних вимог ігрового середовища вимогам бойової діяльності.

Висновки. Систематизовано засоби електронного спорту за чотирма функціональними групами: розвиток реакції та моторної точності (FPS-тренажери), тактичного мислення (командні шутери, RTS, симулятори), командної взаємодії та комунікації (мультигравцеві дисципліни) і стресостійкості (турнірні режими, VR-симулятори стресу). Науково обґрунтовано, що засоби кіберспорту жанру FPS забезпечують доведений позитивний ефект ($g = 0,55$) на перцептивні, атенційні та когнітивні навички, релевантні для бойової діяльності. Принцип специфічності перенесення навичок визначає умову ефективності: максимальний трансфер досягається при відповідності когнітивних вимог ігрового середовища структурі бойової задачі.

Список використаної літератури.

1. Bediou B., Adams D. M., Mayer R. E., Tipton E., Green C. S., Bavelier D. Meta-analysis of action video game impact on perceptual, attentional, and cognitive skills. *Psychol. Bull.* 2018. Vol. 144, No. 1. P. 77–110. DOI: <https://doi.org/10.1037/bul0000130>

2. Toth A. J., Ramsbottom N., Kowal M., Campbell M. J. Converging Evidence Supporting the Cognitive Link between Exercise and Esport Performance: A Dual Systematic Review. *Brain Sci.* 2020. Vol. 10, No. 11. Article 859. DOI: <https://doi.org/10.3390/brainsci10110859>

3. Bickmann P., Wechsler K., Rudolf K., Tholl C., Froböse I., Grieben C. Comparison of Reaction Time Between eSports Players of Different Genres and Sportsmen. *Int. J. Esports Res.* 2021. Vol. 1, No. 1. P. 1–16. DOI: <https://doi.org/10.4018/IJER.20210101.oa1>

4. Institute for Defense Analyses. Military Uses of Commercial Video Games for Training and Readiness. Arlington : IDA, 2023. 78 p. URL: <https://www.idga.org/command-and-control/articles/5-times-us-military-used-video-games-for-training-and-readiness>

ОСОБЛИВОСТІ СПОНСОРСЬКИХ ВІДНОСИН У КІБЕРСПОРТІ: СТРУКТУРА, МОДЕЛІ ТА ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ

Оксана Шинкарук, д.фіз.вих., професор
Дмитро Завадський, здобувач третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти

*Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна*

Вступ. Кіберспорт є одним із найбільш динамічних комерційних феноменів сучасного спорту: глобальна аудиторія перевищила 640 млн осіб, а ринок спонсорства у 2024 р. склав \$726 млн із прогнозом перевищення \$1 млрд у 2025 р. (CAGR 25%) [1]. Водночас теоретичне осмислення спонсорських відносин у кіберспорті суттєво відстає від практики. Peng et al. у систематичному огляді 97 наукових публікацій 2016–2022 рр. констатують фрагментованість дослідницького поля: більшість робіт зосереджені на традиційних моделях спонсорства, не враховуючи специфіку цифрового середовища, короткострокових партнерств та ендемічних брендів [2]. Pizzo et al. підкреслюють стратегічний потенціал кіберспорту для залучення зрілих споживачів (18–35 років), однак механізми оцінки ROI та управління репутаційними ризиками потребують подальшого обґрунтування [3]. Аналіз структури, моделей та тенденцій спонсорських відносин у кіберспорті є актуальним науковим завданням, зокрема в контексті розвитку вітчизняного кіберспортивного ринку.

Мета дослідження: визначити структурні особливості, провідні моделі та актуальні тенденції спонсорських відносин у кіберспорті в порівнянні з традиційним спортом.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження здійснено методами теоретичного аналізу та узагальнення даних аналітичних звітів і наукових публікацій. Джерельна база охоплює галузеві звіти Deloitte (2025) [4], Newzoo (2025) [1], Nielsen (2024), PwC (2024), Stream Hatchet (2025), YouGov & Esports Insider (2025), а також рецензовані публікації у міжнародних журналах з менеджменту спорту (2021–2025). Аналіз охоплює дані 312 спонсорських угод (Deloitte, 2025), 1 800 спонсорських активацій (Nielsen, 2024) та результати опитування 124 брендів-спонсорів (YouGov, 2025). Застосовано порівняльний аналіз моделей спонсорства в кіберспорті та традиційному спорті.

Результати досліджень та їх обговорення. Спонсорство в кіберспорті принципово відрізняється від традиційного за ключовими параметрами (табл. 1). Якщо у традиційному спорті домінують довгострокові угоди (3–10 років) з фіксованими правами (jersey, naming rights), то у кіберспорті 62 % угод мають тривалість 6–24 місяці, що відображає фрагментацію ринку та волатильність організацій (середній термін існування – 4,2 роки) [2]. Вхідний поріг є суттєво нижчим: обсяг угод із командами становить \$250 тис. – \$8 млн проти \$5–50 млн у традиційному спорті, що робить ринок доступним для

малого та середнього бізнесу. Ключовою перевагою є цифрова природа активацій: 80–90 % відбуваються через Twitch, YouTube, Discord та in-game інтеграції з CPM \$3–6, що в 5–8 разів нижче за показники традиційного спорту (\$25–40).

Таблиця 1

Порівняльна характеристика спонсорства в кіберспорті та традиційному спорті

Характеристика	Традиційний спорт	Кіберспорт (2021–2025)
Тривалість угод	3–10 років	6–24 міс. (62 % угод)
Типи спонсорів	60–70 % non-endemic (банки, авто, пиво)	48–55 % endemic (технологія, геймінг, енергетики)
Середній обсяг угоди	\$5–50 млн (топ-рівень)	\$250 тис.–\$8 млн (команди); \$15–40 млн (турніри)
Цифровий CPM	\$25–40	\$3–6
Brand recall	41 %	68 %
ROI вищий ніж в трад. спорті	–	71 % брендів
Ризик репутації	Середній	Високий (скандали гравців)

Примітка: джерело складено авторами за даними Deloitte (2025), Nielsen (2024), YouGov & Esports Insider (2025), Peng et al. (2023).

За даними Deloitte (2025), які охоплюють аналіз 312 глобальних угод 2023–2025 рр., ендемічні бренди (Intel, Logitech, Red Bull, HyperX) генерують 52 % доходів команд. Водночас частка non-endemic спонсорів зросла з 28 % у 2020 р. до 48 % у 2025 р. завдяки орієнтації на молодіжну аудиторію (середній вік 21–26 років, 79 % – покоління міленіалів і Gen Z). Показовими є угоди BMW із п'ятьма провідними командами (G2 Esports, Fnatic, Cloud9, OG, T1; ~\$35 млн, 5 років) та Mercedes-Benz з ESL (2020–2025), що засвідчують стратегічний інтерес автомобільних брендів до аудиторії кіберспорту. За даними Nielsen (2024), конверсія в покупки у non-endemic брендів після спонсорства сягає 11–18 %: зокрема, Mercedes-Benz зафіксував зростання продажів на 14 % серед аудиторії 18–34 років після партнерства з ESL.

71 % брендів-спонсорів оцінюють ROI у кіберспорті вищим, ніж у традиційному спорті (YouGov, 2025); середній brand recall після турнірного спонсорства становить 68 % проти 41 % у традиційному спорті. Водночас Peng et al. виявили, що репутаційні скандали (match-fixing, toxicity) знижують brand sentiment до – 38 %, що суттєво перевищує відповідні ризики у традиційному спорті [2]. Як наслідок, 64 % спонсорів включають morality clauses та право виходу з угоди протягом 24 годин, що є принципово новим елементом контрактної практики в спорті.

Аналіз ринкових даних виявив чотири провідні тенденції: (1) перехід non-endemic брендів до середньострокових угод (3–5 років) на тлі стабілізації централізованих ліг (LEC, LCS, LCK); (2) зростання revenue-sharing моделей (зокрема, Riot Games розподіляє 50 % спонсорських доходів LEC між командами); (3) розширення in-game брендингу (Coca-Cola у Fortnite, Louis Vuitton skins у League of Legends) як форми нативної інтеграції; (4) впровадження AI-driven attribution через платформи Shikenso та Conviva, що

дозволяє вимірювати реальний вплив на продажі з точністю до окремого перегляду.

Отримані дані підтверджують висновок Pizzo et al. про стратегічну привабливість кіберспорту для брендів, орієнтованих на молодіжну аудиторію: висока залученість (engagement 89 %, за YouGov 2025) у поєднанні з низьким СРМ формує унікальну «цифрову премію» – вищий ROI за нижчих витрат [3]. Водночас висока волатильність організацій та репутаційні ризики, задокументовані Peng et al., залишаються структурною проблемою, яка стримує довгострокові інвестиції, особливо для консервативних брендів [2]. Порівняльний аналіз свідчить, що централізовані ліги (ЛЕС-модель) є ключовим механізмом стабілізації спонсорського ринку, оскільки забезпечують стандартизовані права, прогнозовані аудиторні метрики та правовий захист спонсорів. Для українського контексту це означає, що розвиток вітчизняного кіберспортивного ринку потребує насамперед інституційної структуризації — формування лігової системи та уніфікованих стандартів оцінки спонсорських прав.

Висновки. Спонсорство в кіберспорті є гібридною моделлю, що поєднує цифрову гнучкість і доступний поріг входу (\$250 тис.–\$8 млн) з підвищеними репутаційними та операційними ризиками. Ринок демонструє CAGR 25 % із загальним обсягом \$726 млн у 2024 р., а 71 % брендів оцінюють ROI вищим за традиційний спорт при втрічі нижчому СРМ. Виявлено статистично значуще зростання частки non-endemic спонсорів (з 28 % у 2020 р. до 48 % у 2025 р.) та утвердження централізованих ліг як механізму стабілізації ринку. Перспективи розвитку пов'язані з AI-атрибуцією, revenue-sharing моделями та стандартизацією спонсорських прав у межах регіональних лігових систем.

Список використаної літератури.

1. Newzoo. Global Esports & Live Streaming Market Report 2025. Amsterdam : Newzoo, 2025. 215 p.
2. Peng Q., Dickson G., Scelles N. Sponsorship in esports: A systematic review of the literature 2016–2022. *European Sport Management Quarterly*. 2023. Vol. 23, № 4. P. 1125–1152. DOI: <https://doi.org/10.1080/16184742.2023.2174689>
3. Pizzo A. D., Kunkel T., Jones G. J., Baker B. J., Funk D. C. The strategic advantage of mature esports consumers. *Sport Management Review*. 2023. Vol. 26, № 4. P. 573–596. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.smr.2022.08.002>
4. Deloitte. Esports Sponsorship Trends 2025. London : Deloitte Sports Business Group, 2025. 68 p.

УМОВИ, ЩО ЗАБЕЗПЕЧУЮТЬ ЕФЕКТИВНИЙ РОЗВИТОК КІБЕРСПОРТИВНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ І КЛУБІВ

Максим Ярмоленко, к.фіз.вих., доцент

*Національний університет фізичного виховання та спорту України
Київ, Україна*

Вступ Кіберспорт в Україні активно розвивається, ставши офіційним видом спорту у 2020 році. Розвиток кіберспортивних клубів та організацій відбувається швидкими темпами. Природа кіберспорту дозволяє динамічно розвивати соціальні взаємодії між різними групами населення. Це пов'язано з епохою цифровізації та значним інтересом до неї. Таким чином, швидкими темпами залучається величезна кількість людей до цих процесів та відповідно фінансових ресурсів. Автори [1, 5] в своїх працях вказують на те, що кіберспортивна інфраструктура стикається з рядом проблем, що мають бути вирішені. Саме тому, існує необхідність дослідити умови, що забезпечують ефективний розвиток кіберспортивних організацій і клубів.

Мета дослідження: оптимізація розвитку кіберспортивних організацій і клубів шляхом визначення умов, що забезпечують їх ефективний розвиток.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз і узагальнення спеціальної та науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет щодо визначення умов, що забезпечують ефективний розвиток кіберспортивних організацій і клубів; опитування (контингент: 9 фахівців з досвідом роботи у сфері кіберспорту не менше 5 років); методи спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведене опитування з фахівцями в сфері кіберспорту дозволило встановити, що існує ряд спірних питань, які необхідно вирішити задля ефективного розвитку кіберспортивних організацій і клубів. Для цього необхідно залучати державу, бізнес та суспільство, а також розробляти ефективні програми фінансування та підтримки кіберспорту. З метою забезпечення належних умов їх розвитку необхідно забезпечити достатнє фінансування, що дозволить кіберспортивній інфраструктурі розвиватися. Залучити інвестиції можна шляхом укладання спонсорських угод, фінансування через державні програми, гранти, продаж квитків і прав на телетрансляцію турнірів, краудфандинг, маркетингові угоди тощо. Фінансова складова є ключовим чинником ефективного розвитку кіберспортивних організацій і клубів.

Фахівці з кіберспорту відмічають [2, 3], що сьогодні в Україні кіберспортивна інфраструктура недостатньо розвинена. Існує брак доступу до високоякісних комп'ютерних центрів. В багатьох містах і селищах спостерігається нестабільний Інтернет або взагалі він відсутній. Також є невелика кількість спеціалізованих тренувальних і змагальних майданчиків. Спостерігається недостатня кількість кваліфікованих фахівців (тренери, менеджери, аналітики, тощо), які здатні ефективно виконувати свої функції. Це в свою чергу, значно обмежує можливості для розвитку кіберспортивних

організацій і клубів. Брак освітніх програм і курсів, що спрямовані на розвиток кіберспорту, значно ускладнюють здобуття спеціальних знань та формування відповідних компетентностей у осіб, що дотичні до кіберспортивних організацій і клубів.

Також, науковці [2, 4] відмічають, що гарним рішенням для розвитку екосистеми кіберклубів та організацій є організація фахових курсів з підвищення кваліфікації для вже працюючих у кіберспортивній галузі фахівців. Це сприятиме підвищенню їхньої кваліфікації та дозволить підвищити рівень обізнаності у відповідності з останніми тенденціями та розвитком інноваційних технологій. Окрім цього, необхідно створювати програми підготовки з неформальної освіти, де досвідчені тренери, менеджери, стрімери, аналітики з кіберспорту можуть ділитися своїми знаннями та навичками з початківцями. Проведене опитування з фахівцями в сфері кіберспорту показало, що доцільно створювати спеціалізовані академії та центри, де юні гравці зможуть отримати якісну підготовку від професійних тренерів, як це відбувається в класичних видах спорту, таких як футбол, баскетбол, теніс тощо. Подібні академії засновуються переважно в тих видах спорту, що потребують ранньої спеціалізації та тривалої підготовки і тут кіберспорт не є виключенням. Наприклад, сьогодні вже існує G2 Esports Academy, що функціонує задля розвитку молодих гравців, також існують академії в системі ліг (NYXL Academy, Eternal Academy тощо), а також освітні кіберспортивні академії, що функціонують в якості навчальних центрів (наприклад, Esports Academy) і академії при закладах освіти. Співпраця з кіберспортивними організаціями та командами для створення стажувань і організації практики для студентів та випускників дозволить отримати практичний досвід роботи в цій сфері.

Висновки. Отже, досліджуване питання слід вирішувати комплексно, починаючи від розвитку освітніх програм, створення академій та центрів, курсів підвищення кваліфікації, програм підготовки з неформальної освіти, що забезпечать якісно підготовлений людський ресурс і закінчуючи розвитком спеціалізованої комп'ютерної інфраструктури, що дозволить забезпечити гравцям та командам необхідні умови для тренувань та змагань. Окрім цього, ефективний розвиток кіберспортивних клубів та організацій неможливий без достатнього фінансування, що можливе в галузі кіберспорту через укладання спонсорських угод, залучення державних програм, грантів, продаж квитків і прав на телетрансляцію турнірів, краудфандинг, маркетингові угоди тощо. Створення та врахування зазначених умов дозволить підвищити ефективність розвитку кіберспортивних організацій і клубів.

Список використаної літератури.

1. Imas E. Cybersport in Ukraine as a modern cultural phenomenon. Theory and methods of physical education and sports. 2021. № 1. P. 76–77.
2. Чайка Є. В., Зозулев О. В. Суб'єкти ринку кіберспорту та відносини між ними. Маркетинг та логістика в системі менеджменту : тези доп. XII Міжнар. наук.-практ. конф. (Львів, 25–27 жовт. 2018 р.). Львів : Вид-во Львівської політехніки, 2018. С. 259–260.

3. Шинкарук О., Юхно Ю., Сергієнко К., Яковенко О. Міжнародний досвід розвитку кіберспорту. Матеріали II Всеукр. електронної конф. з міжнар. участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії» (18 квітня 2019 р.). Київ : НУФВСУ, 2019. С. 282–283.

4. Шинкарук О., Ярмоленко М., Юхно Ю., Лениченко В. Стрімінгові платформи як інструмент популяризації та розвитку кіберспорту. *Sport Science Spectrum*. 2024. № 1. С. 41–49. DOI : 10.32782/spectrum/2024-1-7.

5. Ярмоленко М., Шинкарук О., Ординський В. Чинники, що впливають на ефективну діяльність тренера в кіберспорті. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2024. Т. 1, № 11. С. 201–214. DOI : 10.28925/2664-2069.2024.116.

ЗБІРНИК ТЕЗ

**ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
«ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ
СУЧАСНОГО СПОРТУ: АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ТЕОРІЇ ТА
ПРАКТИКИ»**

За достовірність представлених результатів відповідають автори

Видання Харківської державної
академії фізичної культури

Харківська державна академія фізичної культури
Україна, 61022, Харків, вул. Клочківська, 99
(057) 705-21-02

Харків, 2026

