

## 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