МІНІСТЕРСТВО
МОЛОДІ ТА СПОРТУ
УКРАЇНИ

ЗБІРНИК ТЕЗ

IV Всеукраїнської наукової конференції
«Сучасні погляди молоді на фізичну культуру,
спорт та здоров'я людини»,
присвяченої Дню науки в Україні

13 травня 2026 року

Харків
2026

УДК: 796.011(043)
С 89

Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини: збірник тез IV Всеукраїнської наукової конференції, присвяченої Дню науки в Україні (електронне видання). Харків: ХДАФК, 2026. 408 с.

У збірнику представлені тези за напрямами роботи конференції: актуальні питання фізичного виховання різних груп населення; удосконалення підготовки спортсменів різної кваліфікації; терапія та реабілітація; фітнес та рекреація; психолого-педагогічні, організаційно-управлінські, соціально-економічні та мовно-філософські аспекти фізичної культури та спорту.

Збірник тез представляє теоретичний і практичний інтерес для здобувачів вищої освіти, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових та науково-педагогічних працівників.

Редакційна колегія
Головний редактор:
Ольховий О. М., д.фіз.вих., професор, проректор з науково-педагогічної роботи ХДАФК.

Члени редколегії:
Пашкова В. І., заступник головного редактора, PhD, помічник проректора з науково-педагогічної роботи.
Артем'єва Г. П., к.фіз.вих., доцент, професор кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації.
Карпець Л. А., д.філос.н., професор, завідувач кафедри української та іноземних мов.
Масляк І. П. к.фіз.вих., професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання.
Мішин М. В., к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту.
Павлик О. М., к.психол.н., доцент, доцент кафедри педагогіки та психології.
Семенова Ю. А., к.філос.н., доцент, професор кафедри гуманітарних наук.
Таран Л. М., к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту.
Торяник І. І., д.мед.н., професор, в.о. завідувача кафедри терапії, реабілітації та медичних дисциплін.

© Харківська державна академія фізичної культури, 2026

ЗМІСТ

І. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ 15

БАБЕНКО Кирило, науковий керівник: Афанасьєв С. М. ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ, ЗВОРИХ НА БРОНХІАЛЬНУ АСТМУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ. 15

БАБЕНКО Юлія, науковий керівник: Сологубова С. В. ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК ЗВО ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ (2020–2022 рр.). 17

БРОВІКОВ Владислав, науковий керівник: Мамешина М. А. РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ 18-19 РОКІВ. 20

ВАРШАВСЬКА Світлана, науковий керівник: Башавець Н. А. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ. 22

ВИНОГРАДОВ Дмитро, науковий керівник: Петрова А. С. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ. 25

ВЛАСОВ Ілля, науковий керівник: Шуба Л. В КОРЕКЦІЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНОЇ СФЕРИ ДОШКІЛЬНИКІВ ЗАСОБАМИ ВАРІАТИВНОСТІ МУЗИЧНОГО ТЕМПО-РИТМУ. 27

ГОЛУБНИЧА Уляна, науковий керівник: Кузьменко І. О. ВПРОВАДЖЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОГО ПРОЄКТУ «ЦІКАВА ФІЗКУЛЬТУРА 2.0 – ПЕРЕЗАВАНТАЖЕННЯ» В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ. 29

ЖУРАВЛЬОВ Ілля, науковий керівник: Бала Т. М. ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ У ДІТЕЙ. 31

ІНДИК Дарія, науковий керівник: Микитчик О. С. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ У БАТУТНОМУ ЦЕНТРІ..... 33

KAPUSTIN Oleksandr, academic advisor: Poleshchuk S. M. IMPLEMENTATION OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION OF UKRAINIAN UNIVERSITY STUDENTS. 35

КРИВЕНКОВА Арина, науковий керівник: Нестеренко Н. А. МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ. 37

МАРТИШОВА Поліна, ТАРАНЕНКО Діана, науковий керівник: Бала Т. М. ЗАСТОСУВАННЯ МАЙНДФУЛНЕС-ПРАКТИК У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ..... 43

МАЦУЄВА Олександра, науковий керівник: Бихун Н. В. ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ В ПРОВЕДЕННІ ФІЗКУЛЬТХВИЛИНОК ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ ТА ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ..... 45
ПАНАШЕНКО Вероніка, науковий керівник: Йосипенко Л. Ю. РОЛЬ ГЕЙМІФІКОВАНИХ ДОДАТКІВ ТА VR-ФІТНЕСУ У ФОРМУВАННІ ЗВИЧКИ ДО РУХУ ДЛЯ ПОКОЛІНЬ Z ТА ALPHA. 47
ПАШКОВ Андрій, науковий керівник: Пашков І. М. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ. 49
ПОЛЯШЕНКО Гліб, науковий керівник: Мамешина М. А. РІВЕНЬ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ 15-ти РОКІВ. 52
САДОВСЬКИЙ Павло, науковий керівник: Пронтенко К. В. УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ЗАСОБАМИ СЛУЖБОВО-ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ СПОРТУ. 54
САМАНДРОС Дмитро, науковий керівник: Мамешина М. А. ОЦІНКА РІВНЯ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ ПІДЛІТКІВ 14 РОКІВ. 57
ШУТЄЄВ Ілля, науковий керівник: Єфременко А. М. ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ В СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ: КОРОТКИЙ ОГЛЯД ОГЛЯДОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ..... 59
HOLIANYTSKYI Denys, language adviso: Nosyryeva O. V. PHYSICAL EDUCATION OF DIFFERENT POPULATION GROUPS. 61

II. УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ 63

АКІФ'ЄВ Богдан, науковий керівник: Пащенко Н. О. ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ. 63
БАЙБІКОВ Максим, науковий керівник: Романенко В. В. ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ ПОСЛІДОВНОГО АНАЛІЗУ ЗА ВАЛЬДОМ ДЛЯ ВИРІШЕННЯ ПРОГНОСТИЧНИХ ЗАВДАНЬ У ПІДГОТОВЦІ ТАЕКВОНДИСТІВ. 65
БАЙХУЕЙ Юй, науковий керівник: Козлова О. К. РОЛЬ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У ПРОЦЕСІ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У СТРИБКАХ У ДОВЖИНУ. 67
БАККАЄВА Аміна, науковий керівник: Момот О. О. ТХЕКВОНДО ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО КОНТРОЛЮ ТА ДИСЦИПЛІНИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ..... 69
БІЛЕНКО Антоніна, науковий керівник: Момот О. О. ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ДО ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ. 72

БУРДАКОВА Владислава, науковий керівник: Долгополова Н. В. БІОМЕХАНІЧНИЙ ВІДЕОАНАЛІЗ УДАРУ НЕРІО ЧАГІ У СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ З ВИКОРИСТАННЯМ ПРОГРАМИ KINOVEA ЯК ЗАСІБ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ. 74
В'ЯЛИХ Валерія, науковий керівник: Лисенко А. О. ГНУЧКІСТЬ ЯК ЧИННИК УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ. 76
ГЕЙДА Карина, науковий керівник: Горіна В. В. ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП (НА ПРИКЛАДІ МТВ). 79
ГЛАДКА Єлизавета, науковий керівник: Семизорова А. Я. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ДО ЗМАГАНЬ В ГІМНАСТИЦІ. 82
ГНИЛИТСЬКА Таїсія, науковий керівник: Мошенська Т. В. ЕЛЕМЕНТИ АЕРОБІКИ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ. 85
ГУРА Аліна, науковий керівник: Паєвський В. В. ЧИННИКИ ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ. 87
ДЕЙНЕКА Софія, науковий керівник: Окунь Д. О. ЕВОЛЮЦІЯ СПОРТИВНОГО ІНВЕНТАРЮ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ. 90
ДМИТРУК Дар'я, науковий керівник: Мошенська Т. В. СУЧАСНІ ВИМОГИ ДО ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ В АКРОБАТИЧНОМУ РОК-Н-РОЛІ 93
ДОНЕЦЬ Максим, науковий керівник: Мельник А. Ю. ОСОБЛИВОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ. 95
ДРАПАК Марія, науковий керівник: Ляхова Т. П. МОРФОФУНЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У КОНТЕКСТІ ІГРОВОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ. 98
ЕРСМАМБЕТОВА Марина, ЕЛЬ-АЙЮБІ Сюзанна, науковий керівник: Дейнеко А. Х. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО КОНТРОЛЮ НАВАНТАЖЕННЯ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ. 101
ЄРЕЩЕНКО Ян, науковий керівник: Паєвський В. В. ВИДИ ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ І ФАКТОРИ, ЩО ЇХ ВИЗНАЧАЮТЬ. 104
ЗОТОВ Артем, науковий керівник: Перепелиця П. Є. ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ КРЕАТИВНОГО МИСЛЕННЯ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ. 107
КАРПЕЦЬ Дмитро, науковий керівник: Джим В. Ю. РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПАУЕРЛІФТЕРІВ. 110
КІСЕЛЬОВА Інна, науковий керівник: Таран Л. М. АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ МОК «ATHLETE365 CAREER+». 113

КОВАЛЕВСЬКИЙ Анатолій, науковий керівник: Сидорова Т. В. УДОСКОНАЛЕННЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ НА СПЕЦІАЛІЗОВАНО-БАЗОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ. 116
КОРЖ Роман, науковий керівник: Губа А. В. ДИНАМІКА НАДІЙНОСТІ ВЕЛИКИХ МОВНИХ МОДЕЛЕЙ ЗА 2024 -2026 РОКИ В КОНТЕКСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ТА ЗДОРОВ'Я. 119
КОРОБОВ Єгор, науковий керівник: Котляр С. М. ЛИЖНИ ПЕРЕГОНИ В УМОВАХ ГІПОКСІЇ. 122
КОСОЛАПОВА Ксенія, науковий керівник: Лисенко А. О. ВИТРИВАЛІСТЬ ЯК ЧИННИК ВЕРТИКАЛЬНОЇ СТАБІЛЬНОСТІ ТА ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ. 125
КОСТЕНКО Аліса, науковий керівник: Рябченко О. В. НАВЧАННЯ ЕЛЕМЕНТУ «ХВИЛЯ» СПОРТСМЕНОК НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ЕСТЕТИЧНІЙ ГРУПОВІЙ ГІМНАСТИЦІ. 128
КОСТЕНКО Олексій, науковий керівник: Ольховікова І. В. ЗАСОБИ І МЕТОДИ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ. 131
КРАВЧУК Ігор, науковий керівник: Котляр С. М. ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІКИ ПЕРЕСУВАННЯ КЛАСИЧНИМ СТИЛЕМ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ З ЛИЖНИХ ПЕРЕГОНІВ. 133
ЛАВРИНЕНКО Маргарита, науковий керівник: Гриньова Т. І. ВПЛИВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ПІЛОНІСТОК. 137
ЛИТВИНОВ Микита, науковий керівник: Алексєнко Я. В. КОМП'ЮТЕРНА ГРАФІКА ЯК ІНСТРУМЕНТ ВІЗУАЛІЗАЦІЇ ДАНИХ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ. 140
ЛЮБЧИЧ Наталія, науковий керівник: Чуча Н. І. ЗНАЧЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ВОЛЕЙБОЛІ. 142
ЛЯХ Олександр, науковий керівник: Паєвський В. В. РОЛЬ ТРЕНАЖЕРНИХ ПРИСТРОЇВ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ. 144
ЛЯХ-ПОРОДЬКО Святослав, науковий керівник: Лях-Породько О. О. ПАВЛО ШЕВЧУК: ХАРКІВСЬКЕ КОРІННЯ БРАЗИЛЬСЬКОГО ВОЛЕЙБОЛУ 148
МАЙСТРЕНКО Сергій, науковий керівник: Русанова О. М. ПРОГРАМУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ КВАЛІФІКОВАНИХ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА ОСНОВІ ЕРГОМЕТРИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ 151
МІРОНЕНКО Дарина, науковий керівник: Ольховікова І. В. ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРІВ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ БАСКЕТБОЛІСТІВ. 154

МІСЮРА Анатолій, науковий керівник: Воронкова Т. В. ОПТИМІЗАЦІЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ 14–15 РОКІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ. 156
МОСКАЛЬЧЕНКО Катерина, науковий керівник: Долгополова Н. В. БІОМЕХАНІЧНЕ МОДЕЛЮВАННЯ ТА ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ЦИКЛІЧНИХ РУХІВ У БРЕЙКІНГУ НА ОСНОВІ ВІДЕОАНАЛІЗУ. 158
МУЦУРАЄВА Луіза, науковий керівник: Симонік А. В. ОПТИМІЗАЦІЯ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЖІНОК 25–30 РОКІВ ЗАСОБАМИ ІНТЕРВАЛЬНОГО КРУГОВОГО ТРЕНУВАННЯ. 160
НОВІКОВА Дар'я, науковий керівник: Дейнеко А. Х. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЯК ОСНОВИ УСПІХУ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ. 163
ПАНОВ Микита, науковий керівник: Іванов І. В. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВИДАХ СПОРТУ. 166
ПЕТРОВ Денис, науковий керівник: Лисенко А. О. ШВИДКІСНІ ЯКОСТІ ЯК ЧИННИК ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ.... 169
ПЕЧЕНІЖСЬКИЙ Артем, науковий керівник: Пасько В. В. ЗАСТОСУВАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СПОРТІ. 172
ПИЛИПКО Андрій, науковий керівник: Пилипко О. О. ВИЗНАЧЕННЯ МОДЕЛЬНИХ ВЕЛИЧИН ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ПАРАМЕТРІВ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОГО КЛАСУ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ПЛАВАННІ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА СПИНІ НА ДИСТАНЦІЇ 100 МЕТРІВ. 174
РОЙКО Олександр, науковий керівник: Помещикова І. П. СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ ГРАВЦІВ У БАСКЕТБОЛ ЗА ІГРОВИМИ АМПЛУА. 176
САВИЧ Олексій, науковий керівник: старший викладач Горіна В. В. ОСОБЛИВОСТІ ПІДВИЩЕННЯ СИЛОВОЇ ТА ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ-ЮНІОРІВ 17-18 РОКІВ 179
САЛО Олексій, науковий керівник: Помещикова І. П. РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ. 182
САШКОВ Дмитро, науковий керівник: Стадник С. О. МОДЕЛЬНІ ХАРЕКТЕРИСТИКИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ..... 184
СИДОРЕНКО Тимур, науковий керівник: Ляхова Т. П. ПЕРЕДЗМАГАЛЬНІ ПСИХІЧНІ СТАНИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ЯК ФАКТОР СПОРТИВНОЇ УСПІШНОСТІ. 188
СІВАКОВА Анна, науковий керівник: Чуча Н. І. ТАКТИЧНІ ДІЇ БАСКЕТБОЛІСТІВ У ЗАХИСТІ. 190
ТАРАН Данило, науковий керівник: Момот О. О. ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ПЛАВАННІ: ПЕДАГОГІЧНИЙ АСПЕКТ.. 192
ТЕРЬОХІН Євгеній, науковий керівник: Терьохіна О. Л. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У БАСКЕТБОЛІ. 195
ФІРМАН Анастасія, науковий керівник: Пашкова В. І. ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ТЕНІСИСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ. 197

ФОКІНА Лілія, науковий керівник: Красова І. В. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗМАГАЛЬНОЇ ТА ТРЕНУВАЛЬНОЇ НАДІЙНОСТІ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ..... 200
ХОЛОД Юлія, науковий керівник: Сватьєв А. В. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ІНДИВІДУАЛІЗОВАНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ У ЖІНОК 18–20 РОКІВ. 203
ХОМЕНКО Карина, науковий керівник: Ляхова Т. П. ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА БЛОКУЮЧИХ ГРАВЦІВ. 205
ШУЛЕПА Кирило, науковий керівник: Ольховікова І. В. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА У СУЧАСНОМУ БАСКЕТБОЛІ. 207
ЯГОТІНЦЕВА Анастасія, науковий керівник: Шапошнікова І. І. ВПЛИВ КРЕАТИНУ МОНОГІДРАТУ НА ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ..... 209

ІІІ. ТЕРАПІЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ 212

АЛЕКСЄЄВ Богдан, науковий керівник: Майкова Т. В. ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ХВОРИХ МОЛОДОГО ВІКУ З ДІАФІЗАРНИМ ПЕРЕЛОМОМ ВЕЛИКОГОМІЛКОВОЇ КІСТКИ НА ТЛІ ОСТЕОПОРОЗУ.... 212
БЕРЕЛЕТ Олена, науковий керівник: Великородний В. І. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ..... 214
БЕРЕЛЕТ Олена, науковий керівник: Козловська О. Г., Малютова О. М. ЗАСТОСУВАННЯ ТЕЙПУВАННЯ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ: ЕФЕКТИВНІСТЬ, МОЖЛИВОСТІ ТА ОБМЕЖЕННЯ. 216
БЕРЕЛЕТ Олена, науковий керівник: Шпітун І.І. ДІАФРАГМАЛЬНЕ ДИХАННЯ – КЛЮЧ ДО СПОРТИВНИХ УСПІХІВ І ЗДОРОВ'Я..... 218
БЕРЧУК Анастасія, ТЕРТИЧНА Людмила, наукові керівники: Торяник І. І., Дугіна Л. В. ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ПРЕФОРМОВАНОГО ЧИННИКА ЛАЗЕРОТЕРАПІЇ У КОМПЛЕКСНОМУ ЛІКУВАННІ ACNE VULGARIS..... 220
БОБИЛЬОВ Дмитро, науковий керівник: Ольховий О. М. ЗАСТОСУВАННЯ ПРОГРАМ ДОЗОВАНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА У ВІДВІДУВАЧІВ ФІТНЕС-КЛУБІВ..... 222
БОДНАР Олександр, наукові керівники Самошкін В. В., Малютова О. М. РОЛЬ ЕКСЦЕНТРИЧНИХ СКОРОЧЕНЬ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ: БЕЗПЕКА ТА ДОЦІЛЬНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я І ПРОДУКТИВНОСТІ..... 224
ГРИЩУК Марія, наукові керівники: Козловська О. Г., Малютова О. М. НЕЙРОФАСЦІАЛЬНА МОДУЛЯЦІЯ ЯК МЕТОД ЛІКУВАННЯ ХРОНІЧНОГО БОЛЮ ТА НЕЙРОМ'ЯЗОВИХ ДИСФУНКЦІЙ..... 227

ДУГІНА Дар'я, ГІРКА Яна, наукові керівники: Торяник І. І., Литовченко В. О. ЗАСТОСУВАННЯ ПАРАФІНОТЕРАПІЇ ЗАДЛЯ УСУНЕННЯ КОСМЕТИЧНИХ ДЕФЕКТІВ (РУБЦІВ) ШКІРИ ОБЛИЧЧЯ. 230
КАРАБАНОВА Альона, ДАНІЛОВ Сергій, наукові керівники: Торяник І.І., Федяй І. О. ЕЛЕКТРОСОН У ФІЗІОТЕРАПЕВТИЧНОМУ АЛГОРИТМІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ВІДНОВЛЕННЯ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ. 232
КИСІЛЬ Станіслав, науковий керівник: Афанасьєв С. М. МЕТОД СУГЛОБОВОЇ МОБІЛІЗАЦІЇ МАЛЛІГАНА ЯК ЗАСІБ ПОПЕРЕДЖЕННЯ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМУ. 234
КИСІЛЬ Станіслав, ОЛЕФІР Кирило, науковий керівник: Бабенко К. К. ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ПРИ БРОНХІАЛЬНІЙ АСТМІ, ЯК ПРОБЛЕМА. 237
КОМІСАРОВ Андрій, ЗАДОРОЖНИЙ Артур, наукові керівники: Джим В. Ю., Торяник І. І ЗАСТОСУВАННЯ МАСАЖУ У СТРАТЕГІЇ ПОСТРАВМАТИЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ У ПАУЕРЛІФТИНГУ ТА БОДІБІЛДИНГУ. 239
КРІСТОВ Яровслав, науковий керівник: Афанасьєва О. С. ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН М'ЯЗІВ ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕНЕСЛИ ІШЕМІЧНИЙ ІНСУЛЬТ. 241
МИХАЙЛОВА Ганна, наукові керівники: Козловська О. Г., Малютова О. М. ІНТЕГРАЦІЯ СУЧАСНИХ КІНЕЗІОТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДИК У ПРОЦЕС РЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ПРИ ТРАВМАХ НИЖНІХ КІНЦІВОК. 243
ОВЧАР Оксана, науковий керівник: Погасій Л. І. РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ПРОФІЛАКТИЦІ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ В УМОВАХ МАЛОРУХЛИВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ. 245
ПЕТРОВ Денис, науковий керівник: Лисенко А. О. СПОРТИВНІ ТАНЦІ У КАРДІОРЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ. 247
РОГАЧ Єгор, науковий керівник: Петренко Ю. І. КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ТУНЕЛЬНОГО СИНДРОМУ У СТУДЕНТІВ-КІБЕРСПОРТСМЕНІВ. 251
СОБОЛЬ Іван, ЩОКІНА Юлія, наукові керівники: Калмиков С. А., Торяник І. І. ЗАСТОСУВАННЯ УФО-ТЕРАПІЇ У ХВОРИХ ІЗ ДІАБЕТИЧНИМИ ВИРАЗКАМИ ШКІРИ СТОПИ. 253
ТЕРЕЩЕНКО Яна, науковий керівник: Пічурін В. В. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ПАТОЛОГІЇ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА У СПОРТСМЕНОК ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ. 255
ТКАЧЕНКО Вероніка, ЧУПРИНА Вероніка, науковий керівник: Мізін В. В. ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ, СТРЕСУ ТА ЯКОСТІ СНУ У ПАЦІЄНТІВ ІЗ ПСИХОСОМАТИЧНИМИ ПОРУШЕННЯМИ 257
ТОЛСТОЙ Едуард, науковий керівник: Петренко Ю. І. ЕРГОНОМІЧНІ ТА БІОМЕХАНІЧНІ АСПЕКТИ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ У КІБЕРСПОРТІ. 259

ФІЛОНЕНКО Тетяна, наукові керівники: Торяник І. І., Каніщева О. П. УВЧ-ТЕРАПІЇ У СКЛАДІ КОМПЛЕКСНОГО ФІЗІОТЕРАПЕВТИЧНОГО АЛГОРИТМУ ВІДНОВЛЕННЯ ПАЦІЄНТІВ З ПЕРЕЛОМАМИ ДИСТАЛЬНОГО ВІДДІЛУ ПЕРЕДПЛІЧЧЯ. 261
ХОДІЄНКО Катерина, БАРЧАН Катерина, наукові керівники: Підкопай Д. О., Торяник І. І. ЗАСТОСУВАННЯ ГОЛКОРЕФЛЕКСОТЕРАПІЇ У СУБ'ЄКТІВ ІЗ НЕВРИТОМ ЛИЦЕВОГО НЕРВА. 263
ЧЕРНЯВСЬКА Олена, ГРИЩУК Марія, науковий керівник: Бабенко К. К. СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У СУЧАСНИХ УМОВАХ ТА НАПРЯМКИ ЙОГО ПОКРАЩЕННЯ. 265
ЧУПРИНА Вероніка, АБРАШИН В'ячеслав, науковий керівник: Кудрявцева В. Є. ПІДВИЩЕННЯ АДАПТИВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ ВАЖКОАТЛЕТІВ. 267
ЯСЬКО Михайло, АФАНАСЬЄВА Ксенія, наукові керівники: Гончаров О. Г., Торяник І. І. МІСЦЕ МАГНІТОТЕРАПІЇ У КОМПЛЕКСНОМУ ВІДНОВЛЕННІ ОСІБ ІЗ ПЕРЕЛАМАМИ ДИСТАЛЬНОГО ВІДДІЛУ ПЕРЕДПЛІЧЧЯ. 269

IV. ФІТНЕС ТА РЕКРЕАЦІЯ 271

АРЕСТОВА Юліанна, науковий керівник: Мошенська Т. В. КАЛАНЕТИКА В ОЗДОРОВЧІЙ АЕРОБІЦІ, БІОМЕХАНІЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ. 271
БАБЕНКО Сергій, науковий керівник: Тихорський О. А. ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ СИЛОВИХ ТРЕНУВАНЬ У ФІТНЕСІ З УРАХУВАННЯМ СОМАТОТИПУ. 273
БІЛОВОЛ Анастасія, науковий керівник: Абдула Н. І. СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТРЕНДИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ МОЛОДІ. ... 275
ГЛАДКА Єлизавета, науковий керівник: Мошенська Т. В. АКВААЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЧОГО ТА РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ТРЕНУВАННЯ. 278
ЄЛЕЦЬКА Катерина, науковий керівник: Демідова О. М. ФІТНЕС І РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ. 280
ІНДИК Дарія, науковий керівник: Родіна Ю. Д. ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ОНЛАЙН-ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ. 282
КАРЗОВА Вероніка, науковий керівник: Мулик К. В. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ПОВІТРЯНОЇ ГІМНАСТИКИ В ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІЙ РУХОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ. 285

КОРЧАК Катерина, науковий керівник: Мулик К. В. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ В ПРОЦЕСІ ОЗДОРОВЧОЇ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ..... 288
РЕП'ЄВСЬКА Поліна, ПОЛОВІНКО Ксенія, науковий керівник: Мулик К. В. ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ДІТЕЙ У ПРОЦЕСІ РУХОВО-ІГРОВОЇ АКТИВНОСТІ..... 291
СКРИПЧЕНКО Юлія, науковий керівник: Мулик К. В. ВИКОРИСТАННЯ ЙОГИ ДЛЯ НОРМАЛІЗАЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ В УМОВАХ СТРЕСОВОГО НАВАНТАЖЕННЯ. 293
ТЄЛЬНА Валерія, науковий керівник: Артем'єва Г. П. СТАНОВЛЕННЯ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ (НА ПРИКЛАДІ ПАУЕРЛІФТИНГУ ТА БОДІБІЛДИНГУ) В СВІТІ ТА В УКРАЇНІ. 296

V. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ, ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ, СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ ТА МОВНО-ФІЛОСОФСЬКІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ 299

АГАХАНОВА Олена, науковий керівник: Малихіна О. Є. ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ З ПОРУШЕННЯМИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ. 299
АКІФ'ЄВ Богдан, науковий керівник: Коваленко Ю. М. НАЗОВНИЦТВО В РЕГБІ ЯК ЗАСІБ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМУНІКАЦІЇ. 302
БАРАБАШ Юлія, науковий керівник: Леонов Я. В. ПЕРЕОЦІНКА МУЛЬТИПЛІКАТИВНИХ ЕФЕКТІВ У СФЕРІ СПОРТУ В УКРАЇНІ В УМОВАХ НЕСТАБІЛЬНОСТІ. 304
БАРАНОВА Вероніка, науковий керівник: Петрусенко Н. Ю. АНГЛІЙСЬКА МОВА У ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ. 306
БЕЗСОНОВ Денис, науковий керівник: Коваленко Ю. М. НАЗОВНИЦТВО СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ В УКРАЇНСЬКОМОВНОМУ ПРОСТОРІ. 308
БЕРДО Анастасія, науковий керівник: Карпець Л. А. ФРАЗЕОЛОГІЧНІ ОДИНИЦІ З КОМПОНЕНТОМ «ТАНЕЦЬ» У СУЧАСНОМУ МОВЛЕННІ. .. 312
БІЛОКІНЬ Владислав, науковий керівник: Леонов Я. В. ПРОВАЛИ РИНКУ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ ТА РОЛЬ ДЕРЖАВНОГО ВТРУЧАННЯ. 315
БОЧАРОВ Олександр, науковий керівник: Агібалова Т. М. ВИКОРИСТАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ВИКЛАДАННІ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ ЯК ЧИННИК ГЛОБАЛІЗАЦІЇ ФАХОВОГО ДИСКУРСУ. 317

БОЧАРОВ Семен, науковий керівник: Семенова Ю. А. СПОРТ І РЕКЛАМА: СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ ПАРТНЕРСТВА. 320
БУРОВА Сніжана, науковий керівник: Карпець Л. А. АКРОБАТИЧНИЙ РОК-Н-РОЛ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ НАЗОВНИЦТВА. 322
ВОЛГІНА Анастасія, науковий керівник: Карпець Л. А. СПОРТИВНЕ НАЗОВНИЦТВО В УКРАЇНСЬКОМУ ТЕНІСНОМУ ДИСКУРСІ. 326
ВОРОБЙОВА Злата, ГРІНЬ Нікіта, науковий керівник: Хаустова М. В. ЛІНГВОПРАГМАТИКА АНГЛОМОВНОГО ДІЛОВОГО СПІЛКУВАННЯ В СПОРТИВНОМУ МЕНЕДЖМЕНТІ. 329
ГЕДЮН Аліна, науковий керівник: Малихіна О. Є. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОГНІТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ. 331
ГЛАДКА ЄЛИЗАВЕТА, науковий керівник: Петрусенко Н. Ю. СПОСОБИ ТА СТРУКТУРА ЗАПОЗИЧЕНЬ У СПОРТИВНІЙ ТЕРМІНОЛОГІЇ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ. 333
ГЛАЙБОРОДА Катерина, науковий керівник: Леонов Я. В. АДАПТАЦІЯ УПРАВЛІНСЬКИХ ПРОЦЕСІВ СПОРТИВНИХ ФЕДЕРАЦІЙ ДО ЗМІН ЗОВНІШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА. 335
ДОРОШЕНКОВА Вероніка, науковий керівник: Салтан Н. М. SOFT SKILLS РЕАБІЛІТОЛОГА: РОЛЬ МІЖКУЛЬТУРНОЇ КОМУНІКАЦІЇ У СУЧАСНОМУ СПОРТІ ТА МЕДИЦИНІ. 337
КАРАБСЬКИЙ Владислав, науковий керівник: Агібалова Т. М. МОВНІ Й ДИСКУРСИВНІ ПРАКТИКИ СКАФФОЛДИНГУ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ШІ-СЕРВІСІВ У ПРОФЕСІЙНІЙ СПІВПРАЦІ ВИКЛАДАЧА ТА МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ. 339
КАРАСЬ Ірина, науковий керівник: Салтан Н. М. МОРАЛЬНА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЯК ЕТИЧНИЙ ОРІЄНТИР У СИСТЕМІ МЕДИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ. 341
КОБЄЛЄВ Нікіта, науковий керівник: Карпець Л. А. ОСОБЛИВОСТІ ТВОРЕННЯ БОКСЕРСЬКИХ НОМЕНІВ У СУЧАСНІЙ УКРАЇНСЬКІЙ МОВІ 343
КОВАЛЬ Ганна, науковий керівник: Соїна І. Ю. МОВНІ МОДЕЛІ ЯК КЛЮЧОВА ТЕХНОЛОГІЯ ЦИФРОВОЇ ЕПОХИ 346
КОРСУНСЬКА Ольга, науковий керівник: Карпець Л. А. НОМІНАЦІЙНІ ПРОЦЕСИ В ЛЕКСИЦІ ЧЕРЛІДИНГУ: УКРАЇНСЬКИЙ КОНТЕКСТ 348
КОТЕЛЕВЦЕВА Марина, науковий керівник: Гнатенко К. В. ВПЛИВ ТЕХНОЛОГІЙ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ВИВЧЕННЯ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ ПІД ЧАС СПОРТИВНИХ ТРЕНУВАНЬ. 351
КРАСНОЩОК Олександр, КАЛІНІЧЕНКО Павло, науковий керівник: Кудряшов І. О. ПРОБЛЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ УКРАЇНИ. 353

КРАСОВИЦЬКА Єлизавета, науковий керівник: Середа Н. В. ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ТЕНІСУ У СУЧАСНИХ УМОВАХ. 355
ЛИСЕНКО Альберт, науковий керівник: Мішин М. В. ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ДО КОГНІТИВНО-РУХОВОЇ АДАПТАЦІЇ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ. 358
МІСЯЙЛО Юлія, науковий керівник: Павлик О. М. АФІРМАЦІЇ ЯК ТЕХНІКИ ПОЗИТИВНОГО ВЛИВУ НА МЕНТАЛЬНІ УСТАНОВКИ СПОРТСМЕНІВ. 361
МОЛОТКОВ Владислав, науковий керівник: Леонов Я. В. РЕСУРСНА МОДЕЛЬ СПОРТИВНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ У НЕСТАБІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ..... 363
НІКОЛАЄВА Катерина, науковий керівник: Карпець Л. А. ОСОБЛИВОСТІ НАЗОВНИЦТВА У СПОРТИВНИХ БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ... 366
НІКОЛАЄВА Катерина, науковий керівник: Соїна І. Ю. СПЕЦИФІКА ЛЕКСИЧНОЇ ЕКВІВАЛЕНТНОСТІ В РІЗНИХ МОВАХ. 369
ОЛЬХОВА Наталія, науковий керівник: Підбуцька Н. В. ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ. 371
ОЛЬХОВИЙ Олег, науковий керівник: Коваленко А. М. ЛІНГВОДИДАКТИЧНА СУТНІСТЬ МЕДІАОСВІТИ У СИСТЕМІ НАВЧАННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ. 374
ПОЛІЩУК Єлизавета, науковий керівник: старший викладач Гнатенко К. В. THE ROLE OF ENGLISH AS A LINGUA FRANCA IN INTERNATIONAL SPORTS EVENTS. 377
ПОЛОВИНКА Богдан, науковий керівник: Орленко О. М. ЗМАГАЛЬНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ЄВРОПЕЙСЬКОГО СВІТОГЛЯДУ..... 380
САВОЧКА Ігор, науковий керівник: Туріщева Л. В. РЕСУРСНІСТЬ ЯК ОСНОВА ЕФЕКТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА. 382
САЗОНОВ Ростислав, науковий керівник: Карпець Л. А. ФУТБОЛЬНИЙ ЖАРҐОН ЯК ВІДОБРАЖЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ ТА МОЛОДІЖНОЇ КУЛЬТУРИ. 384
СІДАК Андрій, науковий керівник: Салтан О. М. СПОРТИВНИЙ ПСИХОЛОГ У МУЛЬТИКУЛЬТУРНОМУ СЕРЕДОВИЩІ: ВИКЛИКИ ЕТИКИ ТА ПРОФЕСІЙНОГО ЕТИКЕТУ. 387
СКЛЯРОВА Юлія, науковий керівник: Червона С. П. СПОРТ ЯК ДОЗВІЛЛЯ В СУЧАСНІЙ ПОВСЯКДЕННОСТІ: СОЦІОКУЛЬТУРНИЙ ВИМІР. 389
ТОВСТОП'ЯТКО Ілля, ПАРІЙ Світлана, науковий керівник: Товстоп'ятко Ф. Ф. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОГО АУДІОВІЗУАЛЬНОГО КОНТЕНТУ. 391
ТЮРИН Олександр, науковий керівник: Балабанова Л. М. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕФЛЕКСІЇ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ. 394

ХАНІН Дмитро, науковий керівник: Середа Н. В. ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ХОКЕЮ З ШАЙБОЮ В УКРАЇНІ. 396
ШЕВЦОВА Наталія, науковий керівник: Павлик О. М. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ АКРОБАТИЧНОГО РОК Н РОЛУ. 398
ШЕВЧУК Олександр, науковий керівник: Улан А. М. ПРОБЛЕМА СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ СПОРТСМЕНІВ В УКРАЇНІ. 401
ШИНКАРЬОВ Артем, науковий керівник: Леонов Я. В. ЕКОНОМІЧНІ СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ ПІДПРИЄМСТВ ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ. 404
ЮНДЕНКО Софія, науковий керівник: Салтан О. М. ПРОФЕСІЙНА ЕТИКА СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОЇ МІЖКУЛЬТУРНОЇ КОМУНІКАЦІЇ У СПОРТІ. 407

I. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ, ХВОРИХ НА БРОНХІАЛЬНУ АСТМУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Кирило Бабенко
Науковий керівник: д.фіз.вих., професор Афанасьєв С. М.
Український державний університет науки і технологій, ННІ "Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту"
Дніпро, Україна

Анотація. *Дослідження присвячено проблемі адаптивного фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи, хворих на бронхіальну астму.*

Ключові слова: *студенти, бронхіальна астма, фізична активність.*

Вступ. Сьогодні існують переконливі дані про те, що підвищення фізичної активності може бути важливою ланкою в оптимізації навчального процесу та адаптації студентів до викликів освітнього процесу, психологічної стійкості та оздоровлення здобувачів. Застосуванню засобів адаптивного фізичного виховання за останнє десятиріччя присвячені лише поодинокі дослідження. Крім того майже позбавлені уваги дослідження, спрямовані на визначення впливу фізичної активності у студентів закладів вищої освіти, хворих на бронхіальну астму [1, 2, 4, 5,6].

Мета дослідження. Підвищення фізичного стану, функції зовнішнього дихання та якості життя студентів, хворих на бронхіальну астму.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз наукових та методичних джерел, медико-біологічні методи дослідження, педагогічний експеримент.

Результати дослідження та їх обговорення. Бронхіальна астма у 70,4 % студентів супроводжується низькою фізичною активністю, яка в значній мірі визначається особливостями фізичного розвитку, зокрема, збільшеною масою тіла, яка спостерігається більше ніж у половини дівчат та юнаків, порушення функції зовнішнього дихання, зниженою якості життя.

Для прийняття ефективних рішень щодо підвищення рівня фізичної активності студентів, хворих на бронхіальну астму, у процесі адаптивного фізичного виховання вперше розроблена статистична модель прогнозування рівня фізичної активності, яка дозволила встановити, що ризик її зниження найбільш є високим при недостатності екскурсії грудної клітки, знижених показниках індексу Тіфно, дихального об'єму та пікової швидкості видиху.

Теоретично обґрунтовано технологію адаптивного фізичного виховання студентів, хворих на бронхіальну астму. Методологічною основою цієї технології обрана концепція АФВ, що ґрунтується на загально-методичних та спеціально-методичних принципах, які відображають її сутність та особливість, технології навчання, виховання і оздоровлення. В технології застосовується комплексне тренування дихання та релаксації за методом Папворта, який поєднує кілька різних типів дихання з техніками тренування релаксації: діафрагмальне дихання, носове дихання, дихання зі стиснутими губами.

Технологія використовує скандинавську ходу. Ефективність розробленої технології після завершення її використання підтверджена підвищенням фізичної активності студентів. Її зростання відбувалося переважно за рахунок збільшення інтенсивного та неінтенсивного фізичного навантаження та їх тривалості. Впровадження розробленої технології дозволило суттєво покращити стан зовнішнього дихання студентів, хворих на бронхіальну астму: збільшена кількість студентів з нормальним дихальним об'ємом в 2 рази, нормалізувалася життєва ємність легень у більшості студентів, покращився контроль над бронхіальною астмою [3].

Висновки. Використання розробленої технології адаптивного фізичного виховання з використанням тренування за методом Папворта та скандинавської ходи дозволило покращити фізичний стан, функцію зовнішнього дихання та якість життя студентів, хворих на бронхіальну астму.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Удосконалення розробленої технології.

Список використаної літератури.

1. Афанасьєв С., Бабенко К. Проблемні питання щодо рухової активності студентів, які хворі на бронхіальну астму. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 2. С. 3–10. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-2-003.

2. Бабенко К. К., Афанасьєв С. М. Взаємозв'язок рівня фізичної активності студентів закладів вищої освіти, хворих на бронхіальну астму, з фізичним розвитком. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Серія 5: Педагогічні науки: реалії та перспективи. 2023. Вип. 95. С. 11–16.

3. Бабенко К. К. Ефективність розробленої програми у процесі адаптивного фізичного виховання студентів, хворих на бронхіальну астму. *Науковий часопис Українського державного університету ім. Михайла Драгоманова.* Серія 15. 2025. № 10(197). DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).02

4. Block M. E., Haegele J., Kelly L., Obrusnikova I. Exploring Future Research in Adapted Physical Education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2021. Vol. 92:3. P. 429–442. DOI: 10.1080/02701367.2020.1741500

5. Russell M. A., Janson C., Real F. G., Johannessen A., Waatevik M., Benediktsdottir B., Holm M., Lindberg E., Schlunssen V., Raza W., et al. Physical activity and asthma: A longitudinal and multi-country study. *J. Asthma*. 2017. 54. P. 938–945. DOI: 10.1080/02770903.2017.1281293.

6. Prossegger J., Huber D., Grafetstatter C., Pichler C., Braunschmid H., Weisbock-Erdheim R., Hartl A. Winter exercise reduces allergic airway inflammation: A randomized controlled study. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2019. 16. 2040. DOI: 10.3390/ijerph16112040.

ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК ЗВО ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ (2020–2022 рр.)

Юлія Бабенко

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Сологубова С. В.

ННІ «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури»

Український державний університет науки і технологій

м. Дніпро, Україна

Анотація. *У роботі проаналізовано зміни рівня фізичної підготовленості студенток технічного ЗВО в умовах трансформації освітнього процесу; встановлено неоднорідну динаміку показників залежно від тестових вправ та умов навчання.*

Ключові слова: *фізична підготовленість, студентки, дистанційне навчання, пандемія, рухова активність.*

Вступ. Сучасні трансформації освітнього процесу, зумовлені переходом до дистанційних та змішаних форм навчання, суттєво вплинули на рівень рухової активності студентської молоді. Особливо це стосується студенток закладів вищої освіти технічного профілю, для яких характерне переважання малорухомої навчальної діяльності. У наукових дослідженнях останніх років підкреслюється зниження показників фізичного стану та необхідність пошуку ефективних шляхів його оптимізації [1–5].

Мета дослідження: визначити зміни рівня фізичної підготовленості студенток I–II курсів ЗВО технічного профілю у 2020–2022 роках.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь студентки I-II курсів ЗВО технічного профілю. Оцінювання здійснювалося відповідно до державних нормативів фізичної підготовленості населення України. Використано методи аналізу науково-методичної літератури, педагогічне тестування, аналізу та узагальнення результатів дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз результатів дослідження засвідчив, що у 2020 році більшість студенток продемонстрували низький рівень фізичної підготовленості за результатами рівномірного бігу на 2000 м (див. табл. 1), що свідчить про недостатній розвиток витривалості.

Таблиця 1

Оцінка фізичної підготовленості студенток I-II курсу ННІ ПДАБА УДУНТ*

Контрольні нормативи	Період тестування	*n*	Кількість студенток, %				
			високий	достатній	середній	нижче середнього	низький
Рівномірн. біг: 2 км., с	жовтень 2020	35	6	2	9	-	83
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (р)	жовтень 2021	42	33	19	27	2	19
Піднімання у сід (р)	жовтень 2021	42	3	26	31	-	40

Продовження табл. 1

Планка (утримання, с)	жовтень 2021	42	76	7	17	-	-
Човник (утримання, с)	жовтень 2021	42	73	10	10	5	2
Нахил тулубу вперед в положенні сидячи, см	жовтень 2021	42	55	11	10	10	14
	травень 2022	43	65	9	7	7	12

** - за результатами щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України*

У 2021 році спостерігалося покращення силових якостей. Так, у вправі «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» частка студенток з високим та достатнім рівнем суттєво зросла. Аналогічна тенденція відзначена у тестах «планка» та «човник», що може бути пов'язано з активним впровадженням дистанційних занять з фітнесу. Разом з тим, у вправах, що характеризують розвиток м'язів черевного преса («піднімання у сід»), значна частка студенток залишалася на середньому та низькому рівнях, що свідчить про нерівномірність впливу фізичних навантажень у період дистанційного навчання.

У 2022 році простежується позитивна динаміка показника гнучкості («нахил тулуба вперед»), де збільшилася частка студенток із високим рівнем. Водночас зберігається проблема недостатнього розвитку витривалості у частини досліджуваних. Отримані результати узгоджуються з даними інших досліджень, які підтверджують значний вплив умов навчання на рівень фізичної підготовленості студентської молоді [1, 3, 5].

Висновок: в умовах дистанційного навчання переважно покращувалися силові показники за умови недостатнього розвитку витривалості, тоді як поєднання дистанційних і очних форм навчання зумовлює поступове підвищення загального рівня фізичної підготовленості.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: розробка ефективних програм фізичного виховання студенток з урахуванням умов навчання.

Список використаної літератури.

1. Сологубова С. В., Шиян В. М., Лахно О. Г., Швець І. А., Гіркіна Д. Д. Вплив дистанційних занять з фітнесу в період карантину на фізичний стан студенток закладу вищої освіти технічного профілю. *Вісник Придніпровської державної академії будівництва та архітектури.* 2020. № 6 (271-272). С. 139–147. URL: http://srd.pgasa.dp.ua:8080/xmlui/handle/123456789/5031

2. Сологубова С. В., Шиян О. В., Молчанов Є. В., Гіркіна Д. Д. Стан фізичної підготовленості студенток закладу вищої освіти (2017–2019 рр.). *Science, society, education: topical issues and development prospects. Abstracts of the 1st International scientific and practical conference.* Kharkiv, Ukraine, 2019. С. 432–438. URL: https://doi.org/10.5281/zenodo.18075663

3. Сологубова С., Шиян В., Шиян О., Марусич О. Динаміка показників фізичної підготовленості студенток ЗВО технічного профілю в умовах

дистанційного та змішаного навчання під час пандемії (2019–2021 рр.). *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» ім. Т. Г. Шевченка.* 2025. 35 (191). С. 77–86. URL: https://visnyk.chnpu.edu.ua/index.php/visnyk/article/view/951

4. Griban G., Onishchuk L., Solohubova S., Tkachenko P., Oleniev D., Semeniv B., Myatiga O., Kanishcheva O. Physical state assessment of the first-year female students of higher education institutions. Wiadomości Lekarskie. 2021. T. 74, № 6. C. 1457–1462. DOI: 10.36740/WLek202106131. URL: https://wiadlek.pl/wp-content/uploads/archive/2021/WLek202106131.pdf.

5. Solohubova S., Lakhno O., Shyyan V., Shyyan O. The assessment of physical fitness and morphofunctional state of female first-year students in non-linguistic higher education institutions // Teorìâ ta Metodika Fìzičnogo Vihovannâ. 2020. T. 20, № 3. C. 157–164. URL: https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.3.05.

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ 18-19 РОКІВ

Владислав Бровіков

Науковий керівник: к.фіз.вих. Мамешина М. А.

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. *Подано дані щодо рівня розвитку гнучкості студентів 18-19 років. Встановлено низький рівень розвитку гнучкості. За статтю спостерігається достовірне домінування показників дівчат, за віком суттєвих відмінностей не визначено.*

Ключові слова: *рухова активність, фізичні якості, гнучкість, студенти.*

Вступ. Відомо, що ключовим фактором збереження здоров'я учнівської молоді є активна рухова активність [1, 6]. Втім, науковцями відмічається, суттєве зниження рухової діяльності студентів, байдуже ставлення до занять фізичною культурою та спортом, що негативно впливає на функціонування основних систем організму, рівень розвитку фізичних якостей [2].

Доведено, що засоби фізичного виховання позитивно впливають на роботу функціональних систем організму, сприяють розвитку фізичних здібностей, підвищують опірність організму до несприятливих умов тощо [3]. Тому, особливого значення набуває фізична підготовка здобувачів вищої освіти, ефективність якої визначається рівнем розвитку фізичних якостей [5]. Однією із провідних якостей є гнучкість, від якої залежить якість опанування техніки рухів, прояв інших фізичних здібностей.

На нашу думку, актуальним питанням є виявлення індивідуального рівня розвитку гнучкості здобувачів вищої освіти задля визначення ефективних, новітніх засобів та методів її розвитку, і загадом, оптимізації освітнього процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти. Зазначене і визначило напрям нашого дослідження.

Мета та завдання дослідження – встановити рівень розвитку гнучкості здобувачів вищої освіти 18-19 років.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики. Обстежено 57 здобувачів вищої освіти 18-19 років. Рівень розвитку гнучкості встановлювали за показниками тесту «Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)». Результати порівнювали зі шкалою представленою, у Державних тестах оцінки фізичної підготовленості населення України [4].

Результати дослідження та їх обговорення. Досліджуючи показники виконання тестової вправи нахили тулуба вперед з положення сидячи встановлено, що показники юнаків варіювали у межах від 3 см до 7 см, у дівчат – від 5 см до 8 см. Порівняння з нормами [4], свідчить, що результати як юнаків, так і дівчат, обох вікових груп, відповідають оцінці 1 бал. Зазначене вказує на низький рівень розвитку гнучкості у досліджуваного контингенту студентів. Аналіз результатів у статевому аспекті (Табл. 1), свідчить про те, що показники дівчат 18-19-ти років достовірно кращі за дані юнаків ($p<0.001$).

Таблиця 1

Порівняння показників розвитку гнучкості студентів за статтю

Тестова вправа	вік	Хлопці		Дівчата		t	p
		n	$\overline{X} \pm m$	n	$\overline{X} \pm m$		
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	18 років	13	4,53±0,35	15	6,66±0,18	5,35	<0,001
	19 років	15	4,53±0,35	14	7,07±0,16	7,60	<0,001

Співставлення за віком (Табл. 2), вказує, що результати студентів 19-ти років вищі за показники студентів 18-ти років, але ці відмінності недостовірні (p>0.05).

Таблиця 2

Порівняння показників розвитку гнучкості студентів за віком

Тестова вправа	вік	18 років		19 років		t	p
		n	$\overline{X} \pm m$	n	$\overline{X} \pm m$		
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	хлопці	13	4,53±0,35	15	4,53±0,35	0,28	>0,05
	дівчата	15	6,66±0,18	14	7,07±0,16	1,62	>0,05

Висновки.

1. Встановлено низький рівень розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти 18-19- ти років.
2. У статевому аспекті спостерігається достовірно кращі результати у дівчат, ніж у юнаків обох вікових груп (p<0,001).
3. У віковому аспекті суттєвих відмінностей не виявлено (p>0,05).

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у визначенні рівня розвитку інших фізичних якостей у даного контингенту.

Список використаної літератури.

1. Масляк І. П., Мамешина М. А., Кузьменко І. О., Бала Т. М., Бихун Н. В., Петрова А. С. Вплив родини на мотивацію здобувачів освіти ЗВО до занять фізичною культурою та спортом. *Науковий часопис українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* Серія 15. Випуск 5 (192). 2025. С. 101–105.
2. Митчик О. П., Тарасюк В. Й., Мороз М. С. Фізичне виховання студентів в умовах обмеження рухової активності. *Академічні студії.* Серія «Педагогіка», Вип. 1. 2023. С. 110–115.
3. Пічурін В. В. Фізична підготовленість студентів основного відділення. *Перспективи та інновації науки.* 2023. № 7 (25). С. 218–226. DOI: 10.52058/2786-4952-2023-7(25)-218-226.
4. Тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України : постанова Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 р. № 1045.
5. Філоненко О. В. Фізичне виховання студентів у закладах вищої освіти України. *Наукові записки.* 2023. *Серія: Педагогічні науки*. (210). С. 229–234. https://doi.org/10.36550/2415-7988-2023-1-210-229-234
6. Шашлов М. І. Рухова активність студентської молоді як засіб зміцнення здоров'я. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* 2020. Вип. 10 (104) 18. С. 102–104.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Світлана Варшавська
Науковий керівник: д.пед.н., професор Башавець Н. А.
Навчально-науковий інститут фізичної культури,
спорту та спеціальної освіти
Державний заклад «Південноукраїнський
національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського

Анотація. *Визначено особливості формування здорового способу життя учнів 10 класів у процесі фізичного виховання. Доведено, що систематична рухова активність і мотиваційно-ціннісний підхід сприяють підвищенню рівня здоров'я та свідомого ставлення до нього.*

Ключові слова: *здоровий спосіб життя, фізичне виховання, старшокласники.*

Вступ. Сучасні умови життя характеризуються зниженням рухової активності підлітків, що негативно впливає на їх фізичний стан і здоров'я. Особливої актуальності набуває формування здорового способу життя у учнів 10 класів, які перебувають на етапі становлення ціннісних орієнтацій і життєвих установок. Фізичне виховання відіграє ключову роль у цьому процесі, оскільки забезпечує не лише розвиток фізичних якостей, але й формує відповідальне ставлення до власного здоров'я. Формування здорового способу життя учнів 10 класів засобами фізичного виховання має свої специфічні особливості, зумовлені віковими, психологічними та соціальними характеристиками старшокласників.

Учні 10 класів (15-16 років) мають вікові та психофізіологічні особливості, оскільки перебувають на етапі активного фізичного розвитку та становлення особистості. У цей період: завершується статеве дозрівання; активно формується опорно-руховий апарат; підвищується працездатність, але спостерігається емоційна нестабільність. Це вимагає дозованого фізичного навантаження, врахування індивідуальних можливостей та стану здоров'я. Крім того у старшокласників часто знижується інтерес до обов'язкових занять фізичною культурою. Тому важливо: формувати внутрішню мотивацію до рухової активності; пояснювати зв'язок між фізичною активністю та зовнішнім виглядом, самопочуттям, успішністю; використовувати сучасні та привабливі види рухової діяльності (фітнес, функціональні тренування, ігрові види спорту тощо). Науковці (Башавець Н.А., Міхеєнко О.І., Шукатка О.В. та інші) доводять, що фізичне виховання повинно не лише розвивати фізичні якості, а й формувати: знання про здоров'я, гігієну, режим дня; навички самоконтролю (пульс, самопочуття); відповідальність за своє здоровя [1, 2].

Мета дослідження – обґрунтувати особливості формування здорового способу життя учнів 10 класів засобами фізичного виховання.

Завдання дослідження: проаналізувати стан проблеми у науковій літературі; визначити рівень сформованості здорового способу життя учнів; дослідити вплив фізичного виховання на мотивацію до здорового способу життя.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні брали участь учні 10 класів Комунального закладу "Опорний заклад" Кодимський ліцей №2". Використано методи: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; анкетування та опитування учнів; педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході дослідження встановлено, що рівень сформованості здорового способу життя учнів 10 класів є неоднорідним і залежить від їхньої мотивації до фізичної активності, умов навчання та організації освітнього процесу. За результатами анкетування з'ясовано, що близько 45–55% учнів систематично займаються фізичними вправами, тоді як інші демонструють недостатню рухову активність і переважно ведуть малорухливий спосіб життя.

Аналіз відповідей учнів показав, що основними чинниками, які перешкоджають формуванню здорового способу життя, є: низький рівень мотивації, перевантаження навчальною діяльністю, відсутність інтересу до традиційних уроків фізичної культури та недостатня поінформованість про значення фізичної активності для здоров'я. Водночас значна частина респондентів висловила позитивне ставлення до сучасних форм рухової активності (фітнес, спортивні ігри, активний відпочинок тощо).

Педагогічне спостереження засвідчило, що використання варіативних модулів фізичного виховання, інтерактивних методів навчання та індивідуального підходу сприяє підвищенню зацікавленості учнів у заняттях. Зокрема, впровадження елементів фітнес-програм, ігрових технологій та змагальних форм організації занять підвищило активність учнів на 15-20%.

Також встановлено позитивну динаміку показників фізичного стану учнів, які регулярно відвідували заняття фізичною культурою: покращення витривалості, сили та координації рухів. Поряд із цим спостерігалося підвищення рівня усвідомлення значущості здорового способу життя та формування відповідального ставлення до власного здоров'я.

Отримані результати підтверджують, що ефективність формування здорового способу життя учнів 10 класів забезпечується за умов: систематичності фізичного виховання, використання сучасних педагогічних технологій, урахування індивідуальних особливостей учнів та формування їх внутрішньої мотивації до здоров'язбережувальної діяльності.

Результати дослідження свідчать, що значна частина учнів має недостатній рівень сформованості навичок здорового способу життя. Встановлено, що лише близько половини учнів регулярно займаються фізичними вправами, тоді як інші характеризуються низькою руховою активністю.

Виявлено, що ефективність формування ЗСЖ залежить від: рівня мотивації до занять фізичною культурою; використання сучасних форм і методів навчання (фітнес-програми, ігрові технології, інтерактивні методи); індивідуального підходу до учнів; поєднання теоретичних знань із практичною діяльністю.

Застосування комплексного підходу до фізичного виховання сприяє підвищенню інтересу учнів до занять, покращенню їх фізичного стану та формуванню свідомого ставлення до здоров'я.

Висновки. Формування здорового способу життя учнів 10 класів є важливим завданням сучасної освіти. Фізичне виховання виступає ефективним засобом формування ЗСЖ за умови системності та мотиваційної спрямованості. Важливими чинниками є індивідуалізація навчання, використання сучасних технологій та формування позитивної мотивації.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження доцільно спрямувати на розробку інноваційних програм фізичного виховання для старшокласників із урахуванням їх індивідуальних особливостей та рівня фізичної підготовленості.

Список використаної літератури.

1. Башавець Н., Міхеєнко О., Зайцев В., Ємець А., Скріннік Є., Жамардій В. Роль освіти та гігієни у забезпеченні соціальних детермінант здоров'я. *Освіта. Інноватика. Практика*, Том 13 №6. 2025. С. 57–62.

2. Шукатка О. В., Криворучко І. В. Історіогенез розвитку ідеології здоров'я в нормативно-правовому контексті *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки* № 3 (36). Ч. II. 2020. С. 137–142.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Дмитро Виноградов
Науковий керівник: к.фіз.вих., ст.викладач Петрова А. С.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Розглянуто особливості організації фізичного виховання в умовах воєнного стану в Україні. Визначено основні проблеми та напрями адаптації освітнього процесу. Обґрунтовано роль дистанційних і змішаних форм навчання та цифрових технологій у підтриманні рухової активності здобувачів освіти.*

Ключові слова: *фізичне виховання, воєнний стан, дистанційне навчання, рухова активність, цифрові технології.*

Вступ. В умовах воєнного стану система освіти України функціонує в умовах постійних змін і адаптації до безпекових викликів, що суттєво впливає на організацію фізичного виховання. Обмежений доступ до спортивної інфраструктури, повітряні тривоги та перехід до дистанційного або змішаного навчання ускладнюють реалізацію практичної складової цієї дисципліни [1, 5, 6]. Сучасний стан фізичного виховання характеризується зниженням рівня рухової активності здобувачів освіти та підвищеним психоемоційним навантаженням [6].

Мета дослідження. Проаналізувати особливості організації фізичного виховання в умовах воєнного стану та визначити основні напрями його адаптації до сучасних умов.

Матеріал і методи дослідження. У роботі використано методи теоретичного аналізу, узагальнення наукової літератури та порівняння сучасних досліджень з проблеми організації фізичного виховання.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз наукових джерел свідчить, що однією з ключових проблем є зниження рухової активності студентів і школярів в умовах дистанційного навчання. Більшість студентів оцінюють свій рівень рухової активності як середній або низький, що пов'язано зі зміною режиму навчання та обмеженням рухової діяльності [2]. Воєнний стан чинить значний психологічний вплив, що негативно позначається на мотивації до занять фізичними вправами [6]. Водночас фізичне виховання є ефективним засобом зниження стресу та підтримання психоемоційної стабільності [5].

У відповідь на сучасні виклики значного поширення набувають дистанційні та змішані форми навчання. Дослідження свідчать, що дистанційні тренування можуть бути ефективним інструментом підтримання фізичної активності, зокрема: 74,8% студентів відзначають їх позитивний вплив на фізичний стан, а 76,1% – на соціальну взаємодію [3]. Разом з тим, використання дистанційного формату супроводжується рядом труднощів: складністю контролю правильності виконання вправ, відсутністю безпосереднього контакту з викладачем та обмеженим доступом до спортивного обладнання [1, 2].

Важливу роль відіграють цифрові технології: 78,8% педагогів використовують відеоматеріали, онлайн-платформи та мобільні додатки. Проте їх ефективність обмежується недостатнім методичним забезпеченням і труднощами оцінювання результатів [4].

Таким чином, ефективна організація фізичного виховання в умовах воєнного стану передбачає: використання дистанційних і змішаних форм навчання; активне впровадження цифрових технологій; індивідуалізацію фізичних навантажень; орієнтацію на збереження фізичного та психічного здоров'я здобувачів освіти [5, 6].

Висновки. Воєнний стан суттєво трансформує систему фізичного виховання, зумовлюючи перехід до нових форм організації навчального процесу. Основними проблемами є зниження рухової активності, обмеження доступу до матеріально-технічної бази та психоемоційні труднощі. Водночас дистанційні технології створюють можливості для адаптації фізичного виховання до сучасних умов.

Перспективи подальших досліджень доцільно спрямувати на вдосконалення методик дистанційного фізичного виховання та цифрових засобів контролю рухової активності.

Список використаної літератури.

1. Авдєєва Т. В., Луговська Н. М. Сучасні виклики фізичного виховання в умовах дистанційного навчання [Електронний ресурс]. URL: https://naurok.com.ua/suchasni-vikliki-fizichnogo-vihovannya-v-umovah-distanciynogo-navchannya-321821.html (дата звернення: 01.05.2026).

2. Родигіна В. П., Блошенко О. І. Дистанційні заняття з фізичного виховання у ЗВО у порівнянні з традиційною формою навчання. *Вісник НТУ «ХПІ»*. 2023. № 2. С. 115–118. https://aprus.khpi.edu.ua/article/view/297686

3. Сороколіт Н., Ткачівська І., Омельяненко І., Мандюк А., Островський М. Вплив дистанційних тренувань на мотивацію та командну взаємодію студентів в умовах воєнного стану. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2025. № 45. С. 12–18. https://journals.pnu.edu.ua/index.php/fcult/article/view/9191

4. Сороколіт Н., Римар О., Кудрявець Д. Цифровізація фізичного виховання в умовах війни та змішаного навчання: переваги та труднощі застосування. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2026. № 1. С. 351–360. https://pcs.khmnu.edu.ua/index.php/pcs/article/view/607/591

5. Колб М. Л. Інноваційні підходи до фізичного виховання учнів в умовах воєнного стану. *Scientific practice: modern and classical research methods*: матеріали міжнародної науково-практичної конференції (Boston, USA, 26 May 2023). Boston, 2023. С. 363–365. https://doi.org/10.36074/logos-26.05.2023.111

6. Танасійчук Ю. М. Проблеми та перспективи фізичного виховання в українських школах: аналіз сучасного стану та напрями розвитку [Електронний ресурс]. 2024. URL: https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/19/18 Дата звернення: 01.05.2026.

КОРЕКЦІЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНОЇ СФЕРИ ДОШКІЛЬНИКІВ ЗАСОБАМИ ВАРІАТИВНОСТІ МУЗИЧНОГО ТЕМПО-РИТМУ

Ілля Власов

Науковий керівник: к.пед.н., доцент Шуба Л. В.

Національний університет «Запорізька політехніка»

Запоріжжя, Україна

Анотація. Нами досліджено вплив темпо-ритмічних параметрів музики на психомоторику дітей 5-6 років. Встановлено, що акцентований музичний супровід підвищує рівень статичної та динамічної рівноваги на 15-18%, забезпечуючи ефективну корекцію рухової сфери в умовах гіподинамії.

Ключові слова. Координаційні здібності, темпо-ритм, дошкільнята, музичний супровід, психомоторика.

Вступ. Дошкільний вік є сенситивним періодом для розвитку фундаментальних рухових навичок. Координація рухів у цей час стає підґрунтям для успішного опанування складних видів діяльності в майбутньому. Проте сучасні умови (гіподинамія) потребують пошуку нових стимулів для фізичного розвитку. Музика, завдяки своїй часовій структурі (ритму), виступає зовнішнім регулятором, що допомагає дитині структурувати власні рухи в часі та просторі [1, 4, 5].

Мета та завдання дослідження. Мета – обґрунтувати та експериментально перевірити вплив темпо-ритму музики на координацію дітей.

Завдання:

1. Проаналізувати стан проблеми у науковій літературі.
2. Визначити вихідний рівень координаційних здібностей дітей.
3. Розробити комплекс вправ із використанням змінного музичного темпу.
4. Оцінити динаміку показників після впровадження методики.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 20 дітей старшого дошкільного віку (5-6 років), розділених на контрольну та експериментальну групи для перевірки впливу музичного супроводу на рухову сферу. Методологія базувалася на проведенні педагогічного експерименту, що включав тестування статичної рівноваги, динамічної координації та точності відтворення ритму.

Отримані дані було опрацьовано методами математичної статистики для порівняння ефективності впроваджених комплексів вправ із використанням змінного музичного темпу.

Результати дослідження та їх обговорення.

Відповідно до визначених завдань отримано такі результати:

Теоретичний етап: встановлено, що музикотерапія та ритмічне виховання критично важливі для психоемоційної стабільності та мотивації [2, 6].

Констатувальний етап: первинна діагностика показала, що 65% дітей мають низький рівень динамічної рівноваги.

Формувальний етап: впроваджено комплекс вправ (біг, стрибки, балансування) зі зміною темпу. Швидкий темп сприяв частоті рухів, а повільний - диференціації зусиль.

Контрольний етап: Показники динамічної рівноваги в ЕГ зросли на 18,2% ($p<0,05$); Статична рівновага покращилася на 15,4%; За даними психодіагностики, точність відтворення ритмічних структур в ЕГ підвищилася з 2,8 до 4,3 балів (за 5-бальною шкалою), тоді як у КГ суттєвих змін не відбулося.

Раптова зміна темпу змушувала дітей швидше адаптувати центр ваги, що підтверджує ефективність методики порівняно з фоновим використанням музики [3].

Висновки. Музичний темп є потужним зовнішнім подразником, що синхронізує роботу нервової та м'язової систем.

Найбільш ефективним для розвитку координації є поєднання контрастних ритмів, що тренує лабільність нервових процесів.

Доведено, що музично-ритмічні заняття значно підвищують мотивацію дітей до виконання фізичних вправ.

Перспективи подальших досліджень. Доцільним є вивчення впливу музичного розміру (2/4, 3/4, 4/4) на розвиток просторового орієнтування та здатності до передбачення (антиципації) рухових дій у дітей із особливими освітніми потребами.

Список використаної літератури.

1. Григор'єва В. В. Музична психологія: навч. посіб. Мелітополь: *Видавничий будинок Мелітопольської міської друкарні*. 2019. 172 с.

2. Крет М. В., Левчук Н. О. Музикотерапія як чинник впливу на психоемоційний стан особистості. *Нова педагогічна думка*. 2021. No 2. С. 164–168.

3. Park Y. J. Online music education for sustainable development: Analysis of music learning videos in e-Hakseupteo. *International Journal of Music Education*. 2021. Vol. 40 (3). P. 340–351. https://doi.org/10.1177/02557614211058800

4. Про затвердження Порядку та умов здобуття загальної середньої освіти в комунальних закладах загальної середньої освіти в умовах воєнного стану в Україні: наказ Міністерства освіти і науки України від 07.08.2024 р. No 1112. Офіційний вісник України. 2024. No 70. С. 210.

5. Кравченко Т. П. Психологія фізичного виховання: навч. посіб. Переяслав: Домбровська Я. М, 2021. 218 с.

6. Шуба Л. В., Зик Ю. О. Використання музичного супроводу для підвищення мотивації під час навчання в історичному аспекті. *Терапія та реабілітація в науці і клінічній практиці: сучасні виклики, шляхи вирішення: колективна монографія*/ за ред. Олени Бурки. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка». 2024. С. 134–156.

ВПРОВАДЖЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОГО ПРОЄКТУ «ЦІКАВА ФІЗКУЛЬТУРА 2.0 – ПЕРЕЗАВАНТАЖЕННЯ» В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Уляна Голубнича

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Кузьменко І. О.

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. *В тезах висвітлені особливості впровадження, мета, зміст та форми реалізації національного проєкту «Цікава фізкультура 2.0 – перезавантаження» в закладах загальної середньої освіти.*

Ключові слова: *фізична культура, фізичне виховання, учні, Нова українська школа.*

Вступ. Сьогодні виникла гостра необхідність оновлення фундаментальних засад фізичного виховання та їхнього пристосування до стандартів Нової української школи й світових освітніх трендів. Це вимагає впровадження таких інновацій, як цифрові рішення, штучний інтелект, гейміфікація, перкусія та феномен-орієнтоване навчання (PhBL). Зазначені інструменти мають сформувати фундамент новітньої методології, де головним пріоритетом стане не лише навчання рухам та розвиток фізичних якостей, але й успішна соціалізація, психологічне благополуччя, креативність, командна співпраця та зацікавленість учнів до рухової активності [1, 2].

Це можливо завдяки використанню новітнього інвентарю, адаптивних методик та особистісно орієнтованого підходу, що враховує інтереси, вікові та психофізіологічні особливості школярів. Тому національний проєкт «Цікава фізкультура 2.0 – перезавантаження» постає як відповідь на потребу модернізації фізичного виховання в умовах Нової української школи.

Мета дослідження – проаналізувати особливості впровадження та реалізації національного проєкту «Цікава фізкультура 2.0 – перезавантаження» в освітній процес закладів загальної середньої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Починаючи з 2024 року в закладах освіти України впроваджується та починає реалізовуватися «Національний проєкт «Цікава фізкультура – 2.0 Перезавантаження».

Проєкт розроблений Українською федерацією «Спорт заради розвитку» (автор – Олексій Качан, президент федерації) і має на меті зробити різні форми занять фізичними вправами більш цікавими та ефективними. Проєкт є динамічним, постійно розвивається і вдосконалюється, адаптуючись до поточних потреб та можливостей. Тому його реалізація не обмежується конкретними часовими рамками.

Проєкт спрямований на демонстрацію, практичне впровадження та застосування модифікаційного інвентарю (понад 200 одиниць), тілесної перкусії та перкусійних інструментів (понад 150 інструментів), тренінгових вправ та інтерактивностей (понад 200 активностей), оздоровчих технологій, кінезіологічних вправ, розвиток рухової компетентності, з залученням дітей з

різним ступенем підтримки на уроках фізичної культури з метою мотивації учнів до свідомого ставлення до свого здоров'я, релаксації, виховання в дусі взаєморозуміння, комунікації, емпатії, а також впровадження гейміфікації і технології віртуальної реальності у фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу освітніх закладів [1, 4].

Особливостями проєкту є включення низки змістових модулів та інструментів, серед яких: тематичні тренування (уроки-пригоди), сюжетно-рольові уроки, фізкультурні челенджі у форматі TikTok-трендів, вправи на командоутворення, музична перкусія, використання сучасного обладнання та інвентарю, руханки, міжпредметна інтеграція, проведення майстер-класів та семінарів для вчителів фізичної культури, залучення до проєкту відомих спортсменів та громадських діячів тощо. Кожен компонент покликаний урізноманітнити заняття фізичними вправами, зруйнувати одноманітність і включити рухову активність у культурний, соціальний і навіть емоційний контекст життя школярів [1, 3, 4].

Висновки. Національний проєкт "Цікава фізкультура – 2.0 Перезавантаження" є важливим кроком у розвитку фізичної культури в Україні, що базується на принципах інклюзивності, сталого розвитку, персоналізації навчання та взаємозв'язку між фізичним і ментальним благополуччям.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку можуть полягати у дослідженні ефективності різноманітних форм реалізації проєкту.

Список використаної літератури.

1. Качан О. А., Отравенко О. В. *Цікава фізкультура як бренд Нової української школи: навч.-метод. посіб.* Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2025. 154 с.

2. Баженков Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломоєць Г. А., Дутчак М. В. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти. Наказ Міністерства освіти і науки України від 22.08.2024 року № 1185. 2024. https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2024/Model.navch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf.

3. Отравенко О., Ганчева В., Довгань Н., Гончаренко В. Новітні технології навчання фізичній культурі учнівської молоді в умовах глобальних змін і викликів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.* Педагогічні науки. №3(351). 2022. С. 6–20. DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-6-20

4. https://lnk.ua/p01ZfaZTK

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ У ДІТЕЙ

Ілля Журавльов

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Бала Т. М.

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. *У тезах розглянуто вплив фізичних вправ на когнітивні функції дітей. На основі аналізу наукової літератури встановлено, що регулярна рухова активність позитивно впливає на увагу, пам'ять, мислення та розумову працездатність школярів. Визначено значення фізичного виховання у забезпеченні гармонійного розвитку дітей.*

Ключові слова: *фізичні вправи, когнітивні функції, діти, фізична активність, увага, пам'ять.*

Вступ. У сучасних умовах зростання інтелектуального навантаження та зниження рівня рухової активності дітей проблема розвитку когнітивних функцій набуває особливої актуальності. Значний обсяг часу, проведений за комп'ютерами та мобільними пристроями, негативно впливає на увагу, пам'ять, швидкість мислення та загальну працездатність школярів [5, 7]. У зв'язку з цим важливого значення набуває пошук ефективних засобів підтримки когнітивного розвитку дітей, серед яких провідне місце займають фізичні вправи.

Наукові дослідження свідчать, що систематична рухова активність позитивно впливає на функціональний стан центральної нервової системи, покращує кровообіг головного мозку, сприяє розвитку нейронних зв'язків та підвищує рівень когнітивних процесів [1, 2].

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати вплив фізичних вправ на підвищення когнітивних функцій у дітей на основі аналізу наукової літератури.

Матеріал і методи дослідження. У роботі використано аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, присвяченої проблемі впливу фізичної активності на когнітивний розвиток дітей.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз наукових джерел показав, що фізичні вправи позитивно впливають на розвиток уваги, пам'яті, мислення, швидкості обробки інформації та здатності до навчання у дітей. Особливу ефективність мають аеробні вправи, рухливі ігри, координаційні вправи та нейрогімнастика [1, 2, 7].

За даними C. Hillman, K. Erickson & A. Kramer [5], регулярна фізична активність сприяє покращенню роботи мозку та підвищенню когнітивної продуктивності дітей. Встановлено, що фізичні вправи активізують діяльність гіпокампа, який відповідає за процеси пам'яті та навчання.

У дослідженнях J. Donnelly et al. [4] та A. Singh et al. [6] зазначено, що рухова активність позитивно впливає не лише на когнітивні функції, а й на академічну успішність школярів. Також за їх даними встановлено, що регулярні заняття фізичними вправами покращують концентрацію уваги та здатність до засвоєння навчального матеріалу [4].

Українські дослідники також наголошують на ефективності використання нейрогімнастики як засобу стимуляції когнітивних процесів у дітей шкільного віку [1, 2]. У дослідженні К. Вариводи [1] встановлено, що вправи нейрогімнастики сприяють покращенню пам'яті, уваги, моторики та мислення школярів. Науковці A. Diamond, K. Lee [3] зазначають, що важливе значення мають фізичні вправи, які поєднують рухову та розумову діяльність. Такі вправи активізують міжпівкульну взаємодію та сприяють комплексному розвитку когнітивної сфери дитини.

Таким чином, фізичні вправи є важливим чинником підтримки когнітивного здоров'я дітей та ефективним засобом оптимізації освітнього процесу.

Висновки. Аналіз наукової літератури свідчить про те, що: виконання фізичних вправ позитивно впливає на когнітивні функції дітей; регулярна рухова активність сприяє покращенню уваги, пам'яті, мислення та розумової працездатності школярів; використання фізичних вправ у системі фізичного виховання є важливою умовою гармонійного розвитку дітей.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку доцільно спрямувати на визначення ефективності різних видів фізичних вправ щодо розвитку окремих когнітивних функцій у дітей різного віку.

Список використаної літератури.

1. Варивода К. Нейрогімнастика як ефективний метод покращення когнітивних функцій школярів: аналітичний огляд. *Соціальні та поведінкові науки*. 2023. № 3. С. 115–122. DOI: 10.31470/2786-6327/2023/3/115-122

2. Грищенко О. В., Кудря О. П. Гімнастика для мозку. Гармонійний розвиток півкуль головного мозку. Система розвитку інтелекту для дорослих від 10 до 99 років за 20 днів. Ч. 2. Київ, 2019. 87 с.

3. Diamond A., Lee K. Interventions shown to aid executive function development in children 4 to 12 years old. *Science*. 2011. Vol. 333(6045). P. 959–964. https://doi.org/10.1126/science.1204529

4. Donnelly J. E. et al. Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2016. Vol. 48(6). P. 1197–1222. https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901

5. Hillman C. H., Erickson K. I., Kramer A. F. Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*. 2008. Vol. 9(1). P. 58–65. https://doi.org/10.1038/nrn2298

6. Singh A. et al. Physical Activity and Performance at School: A Systematic Review of the Literature Including a Methodological Quality Assessment. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*. 2012. Vol. 166(1). P. 49–55. https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2011.716

7. Tomporowski P. D. et al. Exercise and Children's Intelligence, Cognition, and Academic Achievement. *Educational Psychology Review*. 2008. Vol. 20. P. 111–131. https://doi.org/10.1007/s10648-007-9057-0

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ У БАТУТНОМУ ЦЕНТРІ

Дарія Індик

Науковий керівник: к.фіз.вих., професор Микитчик О. С.

ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»

Український державний університет науки і технологій

Дніпро, Україна

Анотація. *В даному дослідженні обґрунтувано та експериментально перевірено інноваційну технологію формування мотивації молодших школярів до оздоровчо-рекреаційних занять у батутному центрі в умовах воєнного стану.*

Ключові слова: *мотивація, молодший шкільний вік, оздоровчо-рекреаційні заняття.*

Вступ. Стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку протягом 2022-2026 років характеризується низкою негативних тенденцій у стані фізичного та ментального здоров'я [1]. Повномасштабне вторгнення російських військ на територію України спричинило значну зовнішню і внутрішню міграцію [2]. Що найменше кожна 5 дитина була змушена покинути власну домівку. На певний час навчання в закладах освіти було призупинено, припинилася й робота позашкільних закладів, спортивних гуртків, секцій тощо. Навіть, якщо заняття руховою активністю і проводились, то під час повітряних тривог діти змушені знаходитися значний період часу у бомбосховищах, залишаючись без мінімального рівня рухової активності, постійно проводячи час у телефонах [1].

Доведено, що одним з найвпливовіших чинників на здоров'я дітей є заняття фізичною культурою і спортом, які сприяють підвищенню рівня їх рухової активності [3, 4, 5]. Одним із напрямів ефективних та безпечних форм фізичної активності для молодих школярів є заняття на батутах, які мають ігровий та розважальний характер [6].

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати і експериментально перевірити технологію формування мотивації дітей молодшого шкільного віку до оздоровчо-рекреаційних занять у батутному центрі під час воєнного стану для підвищення рівня їх вмотивованості до систематичних занять.

Завдання дослідження. 1. Визначити основні мотиви, якими керуються батьки при виборі форм фізичного виховання для дітей молодшого шкільного віку під час воєнного стану. 2. Обґрунтувати та виявити ефективність інноваційної технології формування мотивації дітей молодшого шкільного віку до систематичних занять в умовах батутного центру під час воєнного стану.

Матеріал і методи дослідження: аналіз літературних джерел, метод анкетування, педагогічне спостереження, педагогічні експерименти (констатувальний та формувальний), математико-статистичні методи.

Результати дослідження та їх обговорення. Першим етапом нашого дослідження на етапі констатувального експерименту було визначення мотиваційного ставлення батьків до залучення їх дітей до занять позашкільними формами фізичного виховання, зокрема оздоровчо-рекреаційними заняттями у батутному центрі. З цією метою нами було проведено анкетування. За результатами відповідей було встановлено, що 60,38% дітей відвідують

оздоровчо-рекреаційні заняття у батутному центрі понад 6 місяців, 24,53% – від 3 до 6 місяців, решта а 15,09% – менше трьох місяців. Це свідчить про достатню тривалість занять для формування стійких мотиваційних установок до регулярних занять як у дітей, так і їх батьків. Аналіз анкетування показав, що батьки в цілому позитивно оцінюють процес оздоровчо-рекреаційних занять у батутному центрі та відзначають їх позитивний вплив на рівень рухової активності молодших школярів, їх фізичний розвиток та, зокрема, оздоровлення.

Другим етапом дослідження була розробка технології формування стійкої мотивації дітей молодшого шкільного віку в регулярних заняттях у батутному центрі. Розроблена технологія реалізувалась у позашкільних формах фізичного виховання в умовах батутного центру. Застосовували такі інноваційні форми організації занять як батл, флешмоб та челендж. Повторне опитування батьків наприкінці експерименту з'ясувало, що 84,44% спостерігали значні позитивні зміни у дитини з моменту початку регулярних занять.

Висновки. Проведений аналіз літератури дає підстави стверджувати, що наразі значно актуалізується проблема підвищення рівня рухової активності дітей молодшого шкільного віку та формування у них мотивації у регулярних оздоровчо-рекреаційних заняттях. Результати експерименту засвідчили зацікавленість батьків у регулярних заняттях їх дітей у батутному центрі. Розроблена технології формування стійкої мотивації дітей молодшого шкільного віку в регулярних заняттях у батутному центрі. Структурними елементами технології були мета, завдання, принципи, етапи впровадження та критерії ефективності. Підбір засобів для опанування навичками стрибків на батуті здійснювався відповідно до особливостей когнітивного розвитку дітей, особливостей трансформації знань в уміння та у навички.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у виявленні ефективності впливу технології на рівень фізичного стану дітей.

Список використаної літератури.

1. Рівень залученості дітей та молоді до рухової і фізичної активності та вплив спорту на фізичне і ментальне здоров'я. Київ: 2023. 60 с.
2. Національна рада з відновлення України від наслідків війни Проект плану відновлення України. *Матеріали робочої групи «Молодь та спорт»*. 2022.
3. Андрєєва О. В., Степанюк В., Хрипко І. В., Івчатова Т. В. Рухова активність і здоров'я студентів: сучасний стан, проблеми і перспективи. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2024. 12(185). С. 9–14.
4. Арефьєв В. Г. Здоров'я підлітків і рухова активність. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2014. Вип. 118(3). С. 6–10.
5. Жданова О., Чеховська Л., Турка Р. Залучення населення до оздоровчої рухової активності через спортивно-масові заходи. *Науковий дискурс у фізичному вихованні і спорті*, 2023. No1. С. 17–26.
6. Гринь Л. Вплив сімейного середовища на мотивацію дітей до занять спортом. Київ, 2020. 66 с.

IMPLEMENTATION OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION OF UKRAINIAN UNIVERSITY STUDENTS

Oleksandr Kapustin
Academic Advisor: senior lecturer Poleshchuk S. M.
Ukrainian State University of Science and Technologies,
SEI "The Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports"
Dnipro, Ukraine

Abstract*. The paper analyzes the key aspects of implementing innovative technologies into the physical education system of higher education institutions. Emphasis is placed on the transition from reproductive methods to interactive and digital tools for monitoring the physical state of students.*

Keywords*: innovations, physical education, digitalization, student youth, monitoring.*

Introduction. The problem of decreasing physical activity among students requires a fundamental change in methodological approaches. Today, innovative technologies serve not only as a means of learning but also as a powerful motivational tool.

Research Purpose. To study and substantiate the main components of innovative technologies that ensure the effectiveness of physical education in modern conditions.

Methods. The study is based on the analysis of scientific works in the field of sports pedagogy and the study of the experience of leading Ukrainian universities concerning the use of distance learning platforms.

Research Results and their discussion. It has been established that the implementation of innovative technologies should occur in three directions:

1) Information-digital: using mobile applications (Strava, Google Fit) and fitness gadgets for self-control;

2) Pedagogical: implementing gaming methods (gamification), which allows turning physical exercises into a competitive process;

3) Monitoring: creating online health diaries for rapid communication between the teacher and the student. It is proven that using cloud services for storing standards' results increases assessment transparency and stimulates students to improve their own performance.

Conclusions. The introduction of innovations allows adapting the physical education process to mixed learning conditions. This creates a foundation for forming a stable habit of motor activity outside of academic classes. Prospects for Research. Further study of the impact of virtual reality (VR) on the quality of mastering technical elements in various sports.

References.

1. Дутчак М. В., Василенко М. М. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів: цифрові інструменти та мотивація. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* 2024. Вип. 1 (173). С. 88–94.

2. Wilson, J. Digitalization of Higher Education Physical Activities. *Journal of Sports Science*. 2022. Vol. 15. P. 22-30.

3. Приходько В. В., Чернігівська С. А. Використання мобільних додатків для самоконтролю рухової активності студентів під час змішаного навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Вип. 3 (161). С. 154–159.

4. Борисова О. В., Худолій О. М. Цифрові трансформації у фізичному вихованні студентської молоді: виклики та перспективи. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 2. С. 14–22.

5. Garcia M., & Smith L. The impact of gamification on student engagement in physical education. *International Journal of Educational Technology*. 2021. Vol. 18. P. 112–125.

МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ

Арина Кривенкова

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Нестеренко Н. А.

Український державний університет науки і технологій

ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури та спорту», Дніпро, Україна

Анотація. *Дистанційне навчання в умовах повномасштабної війни створює додаткові виклики для підтримання фізичної активності студентів: хронічний стрес, безпекові загрози, вимушене переміщення. Подолання кризи мотивації потребує впровадження фітнес-трекерів, ігрофікації та віртуальних спільнот, які формують колективну відповідальність і виступають інструментом психологічної підтримки в умовах відсутності прямого контролю викладача.*

Ключові слова: *мотивація студентів, дистанційне навчання, заняття спортом, повномасштабна війна, психологічна стійкість, gamification.*

Вступ. Перехід до дистанційного формату навчання, що розпочався у зв'язку з пандемією COVID-19, набув принципово нових рис після початку повномасштабної війни в Україні. Сучасний освітній процес відбувається в умовах хронічного стресу, постійної безпекової загрози, повітряних тривог, вимушеного переміщення значної частини студентів як у межах країни, так і за кордон. За даними МОН України, станом на 2025 рік понад 40% студентів навчаються дистанційно або в змішаному форматі, значна частина з них перебуває в умовах обмеженого доступу до спортивної інфраструктури.

Війна суттєво трансформувала мотиваційну структуру студентів: на перший план вийшли потреби у безпеці, психологічній стабільності та підтримці ментального здоров'я. Традиційні мотиваційні механізми фізичного виховання – особистий приклад викладача, змагальний дух у безпосередньому контакті, орієнтація на нормативні показники – виявилися частково або повністю нівельованими. Водночас спорт почав виконувати нову функцію – інструменту психоемоційної розрядки, відновлення відчуття контролю над власним тілом та життям, що відкриває додаткові ресурси для формування стійкої внутрішньої мотивації [1–6].

Мета – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність методів підвищення мотивації студентів до занять спортом в умовах дистанційного навчання, з урахуванням чинників, зумовлених повномасштабною війною.

Завдання:

1. Виявити основні чинники, що впливають на зниження мотивації студентів до фізичної активності під час дистанційного навчання в умовах війни.
2. Визначити ефективні методи та засоби для підтримки регулярності занять з урахуванням психологічних потреб студентів воєнного часу.
3. Експериментально перевірити вплив запропонованих методів на рівень мотивації, психологічний стан та фізичну активність студентів.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі УДУНТ ННІ «ПДАФКіС» протягом 2024-2025 навчального року за участю 120 студентів віком від 18 до 24 років. Серед учасників: 38% – внутрішньо переміщені особи, 22% – студенти, які виїхали за кордон, 40% – ті, хто залишався в регіонах активних бойових дій або відносно безпечних територіях. Використано комплекс методів: аналіз науково-методичної літератури; анкетування для визначення рівня мотивації та чинників зниження активності; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати констатуючого дослідження засвідчили, що поряд із традиційними чинниками зниження мотивації актуалізувалися специфічні детермінанти, зумовлені воєнними обставинами. Для збору даних використовувалося анкетування, в якому студентам пропонувалося оцінити вплив кожного чинника за 5-бальною шкалою (де 5 – дуже сильний вплив, 1 – відсутність впливу). У таблиці наведено відсоток студентів, які оцінили вплив чинника на 4 або 5 балів (табл.1).

Таблиця 1

Чинники зниження мотивації студентів до занять спортом

№	Чинник	Частка студентів, %
Традиційні чинники		
1	Відсутність безпосереднього контролю викладача	58
2	Недостатня комунікація з однолітками	51
3	Одноманітність запропонованих вправ	44
4	Відсутність змагального компонента	39
Чинники, зумовлені війною		
5	Хронічний стрес та тривожність	67
6	Відсутність безпечного простору для занять	52
7	Проблеми з доступом до спортивної інфраструктури	48
8	Фінансові труднощі	41
9	Нестабільний графік життя (повітряні тривоги, переміщення)	39
10	Втрата звичного середовища та соціальних зв'язків	35

Серед традиційних чинників найбільший вплив має відсутність безпосереднього контролю з боку викладача (58% студентів), що пояснюється зниженням дисциплінуючої функції очного навчання. Недостатня комунікація з однолітками (51%) вказує на важливість соціальної взаємодії як мотиваційного ресурсу. Одноманітність запропонованих вправ (44%) та відсутність змагального компонента (39%) свідчать про потребу студентів у варіативності та елементах гри. Серед чинників, зумовлених війною, найбільш значущим є хронічний стрес та тривожність (67%), що підтверджується даними психологічних досліджень про високий рівень посттравматичного стресового розладу серед цивільного населення в зонах бойових дій. Відсутність безпечного простору для занять (52%) відображає проблему доступу до спортивних майданчиків, стадіонів та залів, які часто є непридатними для використання через безпекові ризики. Проблеми з доступом до спортивної інфраструктури (48%) пов'язані як з

фізичним руйнуванням об'єктів, так і з обмеженнями пересування. Фінансові труднощі (41%) впливають на можливість оплати абонементів, придбання спортивного інвентарю чи відвідування платних тренувань. Нестабільний графік життя через повітряні тривоги та переміщення (39%) та втрата звичного середовища (35%) додатково ускладнюють можливість формування стабільної звички до регулярних занять.

На основі виявлених чинників на початку дослідження було впроваджено комплекс відповідних методів, які були застосовані в експериментальній групі для підвищення мотивації студентів до занять спортом в умовах дистанційного навчання під час війни. Для кожного методу описано механізм його впливу на мотиваційну сферу студентів.

Перший метод – фітнес-трекери та мобільні додатки (використовувалися додатки Google Fit, Strava, Fitbit). Їхній вплив ґрунтується на принципах саморегуляції та зворотного зв'язку. Візуалізація прогресу (кількість кроків, витрачені калорії, пройдена відстань) дозволяло студенту бачити результати власної активності, що є особливо важливим в умовах, коли зовнішнє оцінювання (контроль викладача) є обмеженим. Використання фітнес-трекерів та мобільних додатків дозволило забезпечити автономність занять у будь-якому безпечному місці (укриття, орендоване житло за кордоном) та візуалізувати прогрес, що стало особливо важливим для студентів, які втратили звичне середовище. 81% учасників експериментальної групи відзначили, що можливість відстежувати власні досягнення допомогло відновити відчуття контролю над життям, в умовах війни.

Другий метод – gamification (ігрофікація) – передбачав впровадження ігрових елементів у навчальний процес: рейтингові системи (дошка лідерів), віртуальні нагороди (бейджі за виконання окремих завдань), спільні виклики (наприклад, «30 днів активності», «Виклик незламності» до Дня Збройних Сил України). Ігрофікація дозволяла відтворити змагальний компонент, який був втрачений при переході до дистанційного формату, та створити позитивний емоційний фон для подолання хронічного стресу. Показник регулярних тренувань зріс на 41% порівняно з контрольною групою, де використовувалися традиційні методи контролю (надсилання відеозвітів, ведення щоденників самоконтролю).

Третій метод – віртуальні спільноти – передбачав створення закритих груп у месенджерах (Telegram, Signal) для кожної академічної групи. Ці спільноти виконували не лише комунікативну функцію (обговорення завдань, обмін відеозвітами), але й функцію психологічної підтримки. Учасники мали можливість обмінюватися інформацією про безпечні місця для пробіжок, підтримувати один одного під час повітряних тривог, ділитися досвідом адаптації до життя за кордоном. Формування колективної відповідальності (відчуття, що твоя участь важлива для інших) виявилося потужним зовнішнім мотиватором, який частково компенсував відсутність безпосереднього контролю. 73% учасників зазначили, що відчули появу «плеча» та колективної відповідальності, що сприяло зниженню відчуття ізоляції та підвищенню мотивації.

Після впровадження комплексу заходів спостерігалася позитивна динаміка. Динаміку показників мотивації та фізичної активності в експериментальній групі (n=60) за результатами порівняльного аналізу до та після дослідження (6 місяців) наведено в табл. 2.

Таблиця 2

Динаміка показників мотивації та фізичної активності

Показник	До експерименту	Після експерименту	Приріст
Регулярні заняття спортом (≥3 разів/тиждень), %	18	49	+31%
Домінування внутрішньої мотивації, %	16	34	+18%
Усвідомлення спорту як інструменту психологічної підтримки, %	58	82	+24%

Показник регулярної фізичної активності (≥3 разів/тиждень) зріс з 18% до 49% (+31), наблизившись до довоєнного рівня (47%), що підтверджує ефективність запропонованого підходу.

Домінування внутрішньої мотивації, яка визначалася за переважанням мотивів «для задоволення», «для здоров'я», «для психологічного комфорту» над зовнішніми («для отримання заліку»), зріс з 16% до 34% (+18%). Таке зростання має особливе значення з огляду на більшу стійкість внутрішньої мотивації.

Усвідомлення спорту як інструменту психологічної підтримки зріс з 58% до 82% (+24%), що відображає зміну в сприйнятті фізичної активності: студенти почали розглядати її не як формальну навчальну вимогу, а як ресурс для подолання стресу та збереження психоемоційної рівноваги. Таке усвідомлення створює підґрунтя для формування стійкої звички до регулярних занять поза межами формальної освіти.

Для визначення найбільш дієвого, з погляду студентів, інструменту підтримки мотивації було проведено анкетування після завершення експерименту. Студентам пропонувалося обрати метод, який, на їхню думку, найбільше допоміг підтримувати регулярні заняття спортом (можна було обрати лише один варіант) (рис. 1).

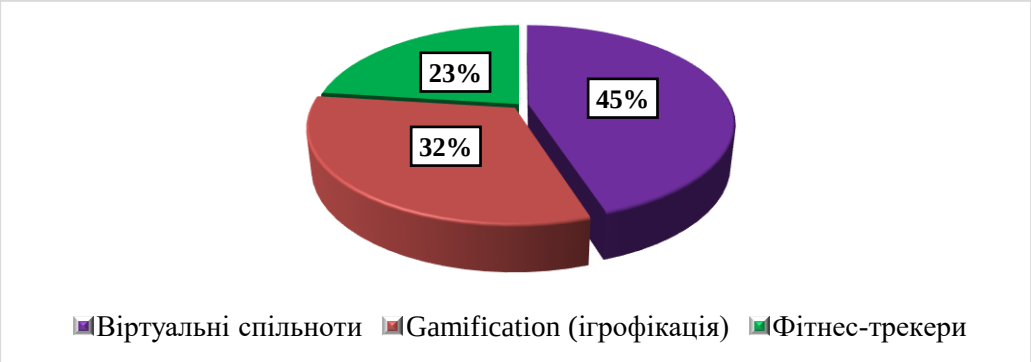


Рис. 1. Ефективність методів підвищення мотивації (оцінка студентами)

Згідно з даними, представленими на рис. 6, найбільш ефективним методом студенти визнали віртуальні спільноти (45%). Це засвідчує, що в умовах воєнного стану соціальна підтримка та відчуття належності до спільноти набувають критичного значення для підтримання мотивації. Віртуальні

спільноти виконують не лише контролювальну, а й психотерапевтичну функцію, що є особливо важливим у кризовий період.

Ігрофікацію як найбільш ефективний метод обрали 32% студентів, що свідчить про важливість змагального компонента та позитивних емоцій у структурі мотивації. У контексті хронічного стресу та тривожності, властивих воєнному часу, отримання позитивних емоцій від процесу тренувань набуває особливого стимулюючого значення.

Найменшу частку голосів отримали фітнес-трекери (23%). Водночас цей показник є суттєвим і засвідчує значущість візуалізації прогресу та відновлення відчуття контролю для значної частини студентів. Відповідно до коментарів учасників, оптимальним варіантом є комплексне застосування всіх трьох методів, однак процедура опитування передбачала вибір лише одного з них.

Висновки. Воєнні реалії суттєво розширили спектр дестабілізуючих чинників мотиваційної сфери студентів: до традиційних бар'єрів дистанційного навчання додалися детермінанти, зумовлені безпековими загрозами, вимушеним переміщенням та хронічним стресом. Поряд із цим зафіксовано трансформацію ціннісного ставлення до фізичної активності, яка дедалі більше усвідомлюється студентами як ресурс психологічної стабілізації.

Доведено ефективність комплексу методів підтримання мотивації студентів до занять спортом в умовах дистанційного навчання під час війни: застосування фітнес-трекерів забезпечує відновлення відчуття контролю, ігрофікація створює позитивний емоційний фон та змагальне середовище, а віртуальні спільноти виконують комунікативну та психотерапевтичну функції.

Експериментально підтверджено, що комплексне застосування розроблених методів сприяє підвищенню рівня залученості студентів до фізичної активності, посиленню внутрішньої мотивації та зниженню психологічного стресу в умовах воєнного часу.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення довготривалої ефективності запропонованих методів для різних категорій студентів (внутрішньо переміщені особи, студенти за кордоном, ветерани), а також на розробку спеціалізованих програм фізичної реабілітації для студентів, які зазнали травматичного досвіду, пов'язаного з війною.

Список використаної літератури.

1. Алексеєва Г. М., Кравченко Н. В., Горбатюк Л. В. та ін. Організація виховної роботи закладу освіти під час карантину засобами інформаційно-комп'ютерних технологій. *Наукові праці Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2022. Вип. 1. С. 177–188. DOI: https://doi.org/10.31494/2412-9208-2022-1-1-177-188.

2. Драчук А. І., Зубрицька Л. Я., Качан О. В. Мотивація студентів до занять фізичною культурою в умовах дистанційного навчання під час воєнного стану. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2022. Вип. 26. С. 34–40.

3. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Психологічна допомога військовослужбовцям та ветеранам: адаптація досвіду НАТО. Київ: НДЦ ГП ЗСУ. 2022. 198 с.

4. Пилипей Л. П., Шевченко О. О. Gamification як інноваційний метод підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2020. № 4 (52). С. 30–36.

5. Пилипей Л. П., Шевченко О. О. Проблеми фізичного виховання студентів в умовах дистанційного навчання та воєнного стану. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичної терапії: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Одеса. 2022. С. 112–117.

6. Розенблат О. Ю., Стельмах В. М. Психологічні аспекти мотивації до фізичної активності в умовах війни. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія*. 2025. № 2 (18). С. 45–5.

ЗАСТОСУВАННЯ МАЙНДФУЛНЕС-ПРАКТИК У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Поліна Мартишова, Діана Тараненко
Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Бала Т. М.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У тезах розглянуто особливості застосування майндфулнес-практик у фізичному вихованні. Проаналізовано сучасні наукові підходи щодо впливу майндфулнесу на психоемоційний стан, концентрацію уваги, мотивацію до рухової активності та психічне благополуччя здобувачів освіти. Визначено перспективи інтеграції майндфулнес-практик у процес фізичного виховання.*

Ключові слова: *рухова активність, усвідомленість, саморегуляція, психічне здоров'я, концентрація уваги.*

Вступ. У сучасних умовах зростання психоемоційного навантаження, інформаційного перенасичення та зниження рівня рухової активності особливої актуальності набуває проблема збереження психічного та фізичного здоров'я здобувачів освіти [1, 2]. Сучасна система освіти потребує впровадження підходів, спрямованих не лише на фізичний розвиток, а й на формування навичок емоційної саморегуляції, концентрації уваги та усвідомленості. У дослідженнях зазначається, що майндфулнес-практики сприяють покращенню психологічного благополуччя, розвитку самоконтролю та стабілізації емоційного стану дітей і молоді [1, 4].

Мета та завдання дослідження. *Мета дослідження* – проаналізувати сучасні наукові підходи щодо застосування майндфулнес-практик у фізичному вихованні. *Завдання дослідження*: 1) охарактеризувати сутність майндфулнес-практик; 2) визначити особливості їх використання у фізичному вихованні; 3) проаналізувати вплив майндфулнес-практик на психофізичний стан здобувачів освіти.

Матеріал і методи дослідження. У роботі використано аналіз та узагальнення сучасної науково-методичної літератури, порівняння результатів вітчизняних і зарубіжних досліджень щодо застосування майндфулнес-практик у фізичному вихованні та спорті.

Результати дослідження та їх обговорення. Майндфулнес (mindfulness) розглядається як здатність людини свідомо концентрувати увагу на теперішньому моменті без надмірного емоційного оцінювання. У сфері фізичного виховання майндфулнес-практики включають усвідомлене дихання, концентрацію уваги, рухові медитації, елементи йоги та вправи на психоемоційну саморегуляцію.

Результати сучасних досліджень свідчать, що застосування майндфулнес-практик позитивно впливає на психічне здоров'я, емоційну стійкість та рівень мотивації до занять руховою активністю. У систематичному огляді López Secanell et al. [5] встановлено, що поєднання фізичного виховання і майндфулнесу сприяє покращенню психологічного благополуччя студентської молоді та розвитку навичок саморегуляції.

У дослідженні Cerda et al. [3] доведено позитивний вплив йоги та майндфулнесу на психоемоційний стан підлітків у процесі фізичного виховання. Автори відзначають покращення емоційного контролю, зниження рівня стресу та підвищення усвідомленості учнів.

Аналіз результатів низки досліджень, проведений Si X. W. et al. [6] підтверджує ефективність майндфулнес-тренувань у спортивній діяльності, зокрема щодо покращення концентрації уваги, психологічної стійкості та спортивної результативності.

Перспективними напрямами є інтеграція коротких майндфулнес-вправ у структуру занять фізичним вихованням, використання дихальних практик, вправ на концентрацію уваги та елементів усвідомленої рухової діяльності.

Висновки: майндфулнес-практики є перспективним засобом удосконалення сучасної системи оздоровчо-рухової діяльності. Їх застосування сприяє покращенню психоемоційного стану, розвитку концентрації уваги, емоційної стійкості та формуванню позитивної мотивації до рухової активності.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку можуть бути спрямовані на розробку та експериментальне обґрунтування програм використання майндфулнес-практик у фізичному вихованні різних груп населення.

Список використаної літератури.

1. Германович О. М. Вплив майндфулнес-практик на вольову сферу дітей молодшого шкільного віку : магістерська робота. Український католицький університет. Львів, 2019. 120 с. https://er.ucu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/46da1046-f16a-4bc8-8f77-52e979162976/content

2. Мамешина М. А., Масляк І. П., Бала Т. М., Кузьменко І. О. Особисте ставлення здобувачів вищої освіти до рухової активності як чинника зміцнення здоров'я. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Вип. 11(198). С. 114–120. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).23

3. Cerda A. et al. Yoga, Mindfulness, and Mental Well-Being in Adolescent Physical Education. *Education Sciences*. 2023. Vol. 13(11). Article 1104. https://doi.org/10.3390/educsci13111104

4. Delgado-Montoro R., Ferriz-Valero A., García-Taibo O., Baena-Morales S. Integrating Mindfulness into the Subject of Physical Education – An Opportunity for the Development of Students' Mental Health. *Healthcare*. 2022. Vol. 10(12). Article 2551. https://doi.org/10.3390/healthcare10122551

5. López Secanell I., Gené Morales J., Hernaiz Agreda N. Mindfulness and physical education in University population. A systematic review. *Retos*. 2021. Vol. 42. P. 821–830. https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86382

6. Si X. W. et al. A meta-analysis of the intervention effect of mindfulness training on athletes' performance. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. Article 1375608. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1375608

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ В ПРОВЕДЕННІ ФІЗКУЛЬТХВИЛИНОК ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ ТА ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Олександра Мацуєва

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Бихун Н. В.

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. *У тезах висвітлюються сучасні аспекти проведення фізкультхвилинок у закладах загальної середньої освіти в умовах війни та онлайн освіти.*

Ключові слова: *фізичне виховання, онлайн освіта, війна, новітні підходи.*

Вступ. Сьогодні освітній процес в Україні відбувається в умовах війни та широкого використання дистанційного навчання, що суттєво впливає на організацію уроків і рухову активність учнів. У таких умовах особливо важливими стають фізкультхвилинки, які допомагають знімати втому, підвищувати концентрацію та підтримувати емоційний стан дітей і працездатність. Водночас традиційні підходи до їх проведення вже не завжди є ефективними, оскільки сучасні умови навчання потребують нових, більш гнучких засобів і методів. Саме тому все частіше використовуються інноваційні руханки, інтерактивні вправи та цифрові технології, які можна застосовувати навіть під час дистанційних уроків. Це дозволяє зберігати рухову активність учнів навіть у складних умовах навчання [1, 4].

Мета дослідження – аналіз новітніх методів до проведення фізкультхвилинок в умовах війни та дистанційного навчання, а також визначення їх значення для підтримки фізичного та психоемоційного стану.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення джерел інформації.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході дослідження встановлено, що в умовах війни та дистанційного навчання рівень рухової активності учнів знижується, а традиційні фізкультхвилинки стають менш ефективними. Тривале перебування у статичному положенні, підвищений рівень стресу та втоми зумовлюють необхідність регулярного включення коротких рухових пауз під час онлайн-уроків для зниження емоційного напруження, відновлення уваги та підтримання працездатності [1, 3].

Означені умови вимагають інноваційних підходів до організації і проведення фізкультхвилинок:

1. Доцільним є оновлення змісту фізкультхвилинок шляхом заміни одноманітних вправ на сучасні інтерактивні форми (ігрові руханки, вправи з елементами фантазії, нейрогімнастика, музичний супровід), з урахуванням вікових особливостей та рівня активності учнів [2].

2. Ефективність підвищується завдяки використанню цифрових технологій (відеоруханки, онлайн-платформи, інтерактивні вправи), що забезпечують можливість організації фізкультхвилинок у дистанційному форматі. Доцільним є також застосування ігрових методів та нейропсихологічних вправ для розвитку уваги й координації [3].

3. Важливим компонентом є включення вправ на релаксацію, дихальних технік та легких рухів, спрямованих на зниження тривожності та стабілізацію емоційного стану учнів [3, 4].

4. Підвищення мотивації та активної участі в освітньому процесі забезпечується урізноманітненням форм фізкультхвилинок через поєднання рухової активності з елементами гри, музики та інтерактивних завдань [4].

Висновок. Впровадження сучасних підходів до організації та проведення фізкультхвилинок в умовах війни та дистанційного навчання є важливим для адаптації освітнього процесу до сучасних викликів. Використання коротких рухових пауз, інтерактивних вправ і цифрових технологій підвищує ефективність навчання та концентрацію учнів. Такі фізкультхвилинки підтримують рухову активність і позитивно впливають на психоемоційний стан школярів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі спрямовані на вивчення ефективності різних форматів інноваційних фізкультхвилинок у різних вікових групах учнів, а також на розробку нових цифрових інструментів для їх проведення в умовах дистанційного навчання.

Список використаної літератури.

1. Воронцова М. Дистанційне навчання під час воєнного стану: Ефективна освіта в умовах 2026 року. 2026. https://atschool.com.ua/dystantsiyne-navchannya-pid-chas-voyennoho-stanu/

2. Лана. Віртуальні руханки у цифровому класі: фізкультхвилинки для молодших школярів з користю. 2025. https://vseosvita.ua/blogs/virtualni-rukhanky-u-tsyfrovomu-klasi-fizkultkhvylynky-dlia-molodshykh-shkoliariv-z-korystiu-106732.html?utm_source=chatgpt.com

3. Лиховид І. Традиційні фізкультхвилинки втрачають ефективність? Пояснюємо чому та чим їх можна замінити. 2024. https://nus.org.ua/2024/04/23/tradytsijni-fizkulthvylynky-vtrachayut-efektyvnist-poyasnyuyemo-chomu-ta-chym-yih-mozhna-zaminyty/?utm_source=chatgpt.com

4. Мірошнікова А. Воєнна дистанційка не схожа на карантинну. https://osvitoria.media/experience/voyenna-dystantsijka-ne-shozha-na-karantynnu/

РОЛЬ ГЕЙМІФІКОВАНИХ ДОДАТКІВ ТА VR-ФІТНЕСУ У ФОРМУВАННІ ЗВИЧКИ ДО РУХУ ДЛЯ ПОКОЛІНЬ Z ТА ALPHA

Вероніка Панашенко
Науковий керівник: ст. викл. Йосипенко Л. Ю.
Івано-Франківський національний медичний університет
Кафедра фізичного виховання, спортивної медицини та ерготерапії
м. Івано-Франківськ, Україна

Анотація. *У тезах досліджується вплив цифрових технологій на рухову активність молодих поколінь. Доведено, що інтеграція гейміфікованих додатків та VR-фітнесу ефективно знижує седентарну поведінку та формує стійку мотивацію до занять спортом у дітей та підлітків.*

Ключові слова: *покоління Z, покоління Alpha, гейміфікація, VR-фітнес.*

Вступ. У сучасному світі цифровізація знижує рухову активність молоді, тому імерсивні технології (VR) стають ключовим інструментом адаптації фізичного виховання до сучасних запитів [1–5].

Мета та завдання дослідження. Мета - проаналізувати ефективність VR-фітнесу як сучасного інструменту формування звички до рухової активності у представників поколінь Z і Alpha. Завдання дослідження: дослідити мотиваційні фактори гейміфікації для підлітків; оцінити вплив активних відеоігор на фізичні показники дітей; визначити перспективи інтеграції VR-фітнесу в сучасні програми здоров'я.

Матеріал і методи дослідження. Проведено аналіз сучасних наукових публікацій та систематичних оглядів (2025–2026 рр.), присвячених застосуванню активних відеоігор, екзергеймів та VR-технологій у фізичному вихованні дітей (5-12 років) та підлітків (13-17 років).

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз сучасних даних демонструє, що цифрові інструменти можуть бути ефективними драйверами рухової активності, якщо вони відповідають патернам поведінки сучасних дітей. Гейміфіковані додатки, які використовують систему винагород, віртуальні досягнення та елементи соціальної конкуренції, значно підвищують внутрішню мотивацію покоління Z до регулярних тренувань. Для дітей покоління Alpha, чиє сприйняття світу нерозривно пов'язане з ігровим контентом, активні відеоігри (екзергейми) та VR-фітнес є найбільш природним середовищем. Дослідження доводять, що імерсивні технології не лише забезпечують належний рівень кардіореспіраторного навантаження, але й покращують координацію та виконавчі функції мозку. VR-фітнес долає психологічні бар'єри, особливо страх невдачі, перетворюючи виснажливе фізичне навантаження на захопливий квест, що стимулює дітей до збільшення тривалості занять [1–5].

Встановлено, що перетворення «екранного часу» на «активний екранний час» дозволяє суттєво зменшити рівень сидячого способу життя та компенсувати дефіцит руху в умовах тотальної діджиталізації.

Висновки. Гейміфікація та VR-фітнес є ключовими інструментами у боротьбі з малорухливим способом життя сучасних дітей та молоді. Адаптація фітнес-індустрії та освітніх програм до цифрових звичок поколінь Z і Alpha

дозволяє ефективно трансформувати захоплення гаджетами, формує стійку та усвідомлену звичку до фізичної активності.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Актуальним залишається розроблення стандартизованих протоколів інтеграції екзергеймів у шкільні програми фізичного виховання та проведення лонгітюдних досліджень щодо довгострокового впливу VR-технологій на фізіологічний розвиток дітей.

Список використаної літератури.

1. Wang M., Xu J., Zhou X., Li X., Zheng Y. Effectiveness of Gamification Interventions to Improve Physical Activity and Sedentary Behavior in Children and Adolescents: Systematic Review and Meta-Analysis. *JMIR Serious Games*. 2025. Vol. 13. P. e68151. https://doi.org/10.2196/68151

2. Sal-de-Rellan A., Hernández-Suárez Á., Hernaiz-Sánchez A. Gamification and motivation in adolescents. Systematic review from Physical Education. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. P. 1575104. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1575104

3. Ramadan G., Sumaryanti S., Nugroho S. Virtual Reality and Gamification for Promoting Physical Activity in Children: A Systematic Review of Current Trends and Innovations. *Physical Education Theory and Methodology*. 2026. Vol. 26 No. 1. P. 124–132. https://doi.org/10.17309/tmfv.2026.1.04

4. Amaya M. C., Gacharna G., Carvajal A. I., Rincon E. H. Virtual reality and active video games (exergames) to promote physical activity in children and adolescents: a scoping review and future perspectives. *Journal of Public Health*. 2026. https://doi.org/10.1007/s10389-026-02693-4

5. McAvoy C. R., Batrakoulis A., Camhi S. M., Sansone J., Stanfield J. T., Reed R. 2026 ACSM Worldwide Fitness Trends: Future Directions of the Health and Fitness Industry. *ACSM's Health & Fitness Journal*. 2025. Vol. 29 No. 6. P. 16–33. https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000001110

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Андрій Пашков
Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Пашков І. М.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна
Харківської державної академії фізичної культури

***Анотація**. В роботі проаналізовано науково-методичні підходи до фізичної підготовки військовослужбовців збройних сил України. Обґрунтовано необхідність комплексної фізичної підготовки на принципах комплексності, системності, оптимальності, конкретності та максимального наближення навчальних умов до реальної бойової обстановки.*

***Ключові слова:** фізична підготовка, військовослужбовці, рукопашний бій, навантаження, техніка.*

Вступ. Сьогодні, як ніколи, актуальним є питання удосконалення системи фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України в умовах реформування військової освіти, адже воно стосується надзвичайно важливого питання обороноздатності, у контексті багатьох аспектів, пов'язаних, в першу чергу зі збройною агресією россии проти України, ведення повномасштабних бойових дій, умов військового стану, а також враховуючи процес входження України у загальноєвропейський простір. Перед нами постає вимога формування нової духовно та фізично розвиненої особистості воїна-захисника. Військова наука і освіта мають бути і національними, і одночасно відповідати світовим стандартам, що сприятиме формуванню інтелектуальної та фізично розвиненої, національно свідомої, духовно багатої особистості військовослужбовця [1–5].

Мета дослідження: визначити особливості фізичної підготовки військовослужбовців збройних сил України.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженні використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та мережі Інтернет, педагогічне спостереження, узагальнення практичного досвіду провідних тренерів.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізична підготовка є складовою частиною загальної системи навчання та підготовленості особового складу Збройних Сил України (ЗСУ), мета якої забезпечити фізичну готовність військовослужбовців до професійної діяльності. Де фізична готовність – це ступінь оволодіння встановленими стандартами фізичної підготовки, які забезпечують здатність військовослужбовців ефективно виконувати завдання за призначенням відповідно до займаних посад (військових спеціальностей) [2, 5].

Як свідчить передовий досвід, ефективне виконання завдань щодо оборони держави залежить не лише від вузько професійної підготовки, а й від спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців, яка відіграє вирішальну роль в умовах особливо надмірних фізичних навантажень та нервово-психологічних напружень під час бойових дій в умовах екстремальних ситуацій. Також науковці підтверджують, що одним з найбільш важливих елементів військово-професійної готовності військовослужбовців є також їх рівень загально-фізичної

підготовленості. Фахівці визначають це як конкретний фізичний стан, що дає змогу військовослужбовцю відповідати вимогам сучасного бою та забезпечувати виконання військово-професійних завдань відповідно до бойового призначення [1, 4, 5].

В структурі підготовки військовослужбовців особлива увага приділяється навчально-тренувальним заняттям з рукопашного бою. Сучасний рукопашний бій – один із найважливіших видів бойової підготовки в ЗСУ. Він включає техніку виконання кидків, ударів ногами та руками і застосування техніко-тактичних дій у поєдинку з одним або декількома супротивниками. Головна мета підготовки військовослужбовців з рукопашного бою – досягнення максимально можливого для конкретного військовослужбовця рівня техніко-тактичної, спеціальної та загально фізичної і психологічної підготовленості, обумовленого специфікою та вимогами досягнення високої бойової ефективності [2, 4, 5].

Під час тренувань з відпрацювання прийомів рукопашного бою, використовуються будь-які підручні засоби: гілка, палиця, ремінь автомата, особливості конструкції пістолета, каміння тощо. Тобто військовослужбовці навчаються використовувати підручні для свого захисту речі для виконання завдань у складних обставинах. Універсальність системи виявляється передусім у правильному і комплексному застосуванні прийомів та дій у типових ситуаціях бою: на вулицях міста, в будинку, вузькому приміщенні, з декількома противниками, в протидії ножу чи палиці, у темряві та умовах обмеженої видимості. При цьому навчання техніці вимагає не тільки наполегливості та здатності координувати свої дії, але й дозволяє навчитися все робити в короткі терміни часу [2, 5].

Висновки. Фізична підготовка в ЗСУ має здійснюватися на принципах прикладності, комплексності, системності, оптимальності, конкретності та максимального наближення навчальних умов до реальної бойової обстановки.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі будуть спрямовані на розробку та впровадження програми підготовки військовослужбовців протягом річного макроциклу засобами рукопашного бою**.**

Список використаної літератури.

1. Гнидюк О. П. Куценко А. Я. Фізична підготовка військовослужбовців, основні проблеми та шляхи вирішення. *АКАДЕМІЧНІ СТУДІЇ. СЕРІЯ «ПЕДАГОГІКА»*. 2022. 2. С. 36–41.

2. Гудзь В. В. Заняття з рукопашного бою як метод розвитку основних фізичних якостей у системі фізичної підготовки військовослужбовців. *Наука в контексті глобальної трансформації суспільства (м. Полтава, 26-27 серпня 2022 р.)*. 2022. С. 27–30

3. Кисленко Д. П., Поливанюк В. В. Аналіз досвіду фізичної підготовки військовослужбовців органів військового управління в умовах дії правового режиму воєнного стану. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. 21. DOI https://doi.org/10.5281/zenodo.16907286

4. Одеров А. М., Климович В. Б., Підлетейчук Р. В., Добровольський В. Б., Корчагін М. В. Особливості організації та змістовне наповнення систем фізичної підготовки у збройних силах держав-членів НАТО та України.

Український журнал медицини, біології та спорту. 2020. Том 5. № 2 (24). С. 271–282.

5. Радченко Ю. А. Рукопашний бій – важливий елемент фізичної підготовки військовослужбовців та правоохоронців у секторі безпеки і оборони України. *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 (Київ, 27 листопада 2024 р.). Національний університет оборони України*. Київ : НУОУ, 2024, С. 204–206

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ 15-ти РОКІВ

Гліб Поляшенко
Науковий керівник: к.фіз.вих. Мамешина М. А.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Подано дані щодо рівня розвитку сили учнів 8-х класі. Встановлено середній рівень розвитку сили м'язів черевного пресу у хлопців, нижче за середній у дівчат. Порівняння даних за статтю виявило недостовірне домінування показників хлопців на результатами дівчат.*

Ключові слова: *фізична підготовленість, фізичні якості, учні.*

Вступ. На сьогодні не залишається поза увагою науковців питання щодо покращення рівня фізичної підготовленості учнів основної школи, який нажаль із року в рік знижується [2]. Фахівці стверджують, що підлітковий вік є сприятливим періодом для розвитку всіх фізичних якостей, безпосередньо силових здібностей. Для силової підготовки необхідно створювати відповідні умови, де використовуються спеціальні засоби та методи [1, 4, 5]. Однак без постійного контролю це зробити неможливо [3].

На наш погляд, проведення моніторингу рівня розвитку сили дасть можливість вчителю визначити індивідуальні здібності кожного учня; здійснювати цільове планування навчального матеріалу та постійний контроль за освітніми досягненнями; інформування школярів про результати моніторингу, стимулюватиме учнів до осмисленого та активного прагнення покращити фізичну підготовленість. Зазначене і обумовило напрям нашого дослідження.

Мета та завдання дослідження – встановити рівень розвитку сили м'язів черевного пресу школярів 8-го класу.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

У дослідженні приймали участь 18 учнів «Харківського ліцею № 105» Харківської міської ради. Для визначення рівня розвитку сили м'язів черевного пресу застосовували руховий тест «Піднімання тулуба в сід з вихідного положення лежачи на спині за 1 хв.» (кількість разів). Середньо статистичні результати порівнювали з оціночною шкалою [6].

Результати дослідження та їх обговорення. Аналізуючи показники які визначають прояв сили м'язів черевного пресу було встановлено, що результати хлопців коливалися у межах від 29 до 44 разів, дівчат – від 26 до 44 разів. Проведене уподібнення отриманих даних з нормативною шкалою [6], вказує на те, що результати хлопців дорівнюють оцінці – 3 бала, дівчат – 2,8 бала. У відсотковому співвідношенні оцінки розподілились таким чином: оцінка «5» – у 10% дівчат; «4» – у 25% хлопців та 20% дівчат; «3» – у 62,5% та 20% відповідно; «2» – у 12,5% та 40% відповідно; «1» – у 10% дівчат.

Здійснивши порівняння за гендерною ознакою (Табл. 1), було встановлено, що хлопці показали кращі результати ніж дівча, але достовірних розбіжностей не спостерігається ($p>0,05$).

Таблиця 1

Порівняння показників розвитку сили школярів 15 років за статтю

Вид діяльності	Хлопці		Дівчата		t	p
	n	$\overline{X} \pm m$	n	$\overline{X} \pm m$		
«Піднімання тулуба в сід з вихідного положення лежачи на спині за 1 хв.» (кількість разів)	8	36,25±1,86	10	33,90±1,78	0,90	>0,05

Із зазначеного постає, що рівень розвитку сили м'язів черевного пресу хлопців 15-ти років знаходиться на середньому рівні, дівчат – на нижчому за середній.

Висновки:

1. Аналіз даних виявив середній рівень розвитку сили м'язів черевного пресу у хлопців, нижче за середній у дівчат.
2. Порівняння за статтю, виявило несуттєве домінування результатів хлопців, над даними дівчат (p>0,05).
3. Виявлено, що переважно негативні оцінки мають дівчата (50,0%), і лише 12,5% хлопців.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у визначення рівня фізичної підготовленості у школярів середніх класів.

Список використаної літератури.

1. Bala T. Change in the level of strength and endurance development of 5 6 grades pupils under cheerleading exercises influence. *Slobozhanskyi herald of science and sport.* 2015. Vol. 3(47). pp. 14–18. dx.doi.org/10.15391/snsv.2015 3.003.
2. Kuzmenko, I., Masliak, I., Mameshina, M., Bala, T., & Bykhun, N. The influence of ultimate frisbee exercises on the level of physical fitness of 15-16-year-old pupils. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 2025. 29(1), pp. 42-51.
3. Мамешина М. А., Масляк І. П., Коломоєць Г. А. Система диференційованого навчання у фізичному вихованні закладів загальної середньої освіти на основі моніторингу фізичного стану учнів: [Текст]: навч.-метод. посіб. Х.: ФОП Бровін О. В. 2024. 58 с.
4. Михайленко А., Мамешина М. Рівень розвитку силових здібностей школярів 6–7-х класів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верст населення,* 2018, С. 194–204.
6. Нагорнюк В. Ю., Масляк І. П. Вплив воркауту на прояв силових здібностей школярів середніх класів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення,* 2022, С. 198–202.
7. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти. Київ: КНТ, 2010. 776 с.

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ЗАСОБАМИ СЛУЖБОВО-ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Павло Садовський
Науковий керівник: д.пед.н., професор Пронтенко К. В.
Національна академії Служби безпеки України,
Київ, Україна

Анотація. *Розкрито доцільність впровадження службово-прикладних видів спорту, зокрема поліатлону, до системи фізичної підготовки курсантів сектору безпеки з метою вдосконалення їх фізичної підготовленості, формування службово-прикладних рухових навичок.*

Ключові слова: *фізична підготовка, спорт, поліатлон, сектор безпеки.*

Вступ. У період дії в Україні правового режиму воєнного стану коло повноважень і завдань фахівців Служби безпеки України (СБУ) значно розширилося. Сучасна оперативно-службова (бойова) діяльність фахівців СБУ здійснюється в екстремальних умовах, під дією низки стрес-чинників та супроводжується значними фізичними та психологічними навантаженнями. Це обумовлює високий рівень фізичної підготовленості та сформованості службово-прикладних рухових навичок випускників закладів вищої освіти (ЗВО) сектору безпеки. Разом із тим, низький рівень фізичної підготовленості та фізичного розвитку вступників до ЗВО сектору безпеки; низька ефективність традиційних занять з фізичної підготовки (через постійні повітряні тривоги, необхідність організації освітнього процесу в дистанційному режимі або в умовах тимчасового роззосередження); недостатній обсяг фізичних навантажень, спрямованих на розвиток основних фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості) та формування службово-прикладних рухових навичок (у влучній стрільбі, метанні гранат, прикладному плаванні, подоланні перешкод) у курсантів сектору безпеки, не дозволяють певною мірою забезпечити досягнення мети фізичної підготовки майбутніх фахівців СБУ:

Мета дослідження. Обґрунтувати доцільність впровадження службово-прикладних видів спорту до системи фізичної підготовки курсантів сектору безпеки.

Методи. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Метою фізичної підготовки майбутніх офіцерів СБУ є збереження здоров'я та фізичної активності, забезпечення фізичної готовності до виконання завдань оперативно-службової діяльності, всебічний розвиток фізичних якостей, набуття теоретичних та методичних знань, формування професійно-прикладних та життєво важливих умінь і навичок, необхідних для виконання службових завдань.

Оперативно-службова (бойова) діяльність фахівців СБУ під час дії в Україні правового режиму воєнного стану може здійснюватися як в умовах великих фізичних навантажень (співробітники підрозділів спеціального призначенці СБУ), так і в умовах виражених фізичних навантажень (співробітники оперативно-розшукових, контррозвідувальних, охоронних підрозділів СБУ), а також в умовах обмеженої рухової активності (в обмеженому

просторі на командних пунктах, блок-постах, у бойовій техніці тощо). Так, в Інструкції з організації фізичної підготовки в СБУ [1] визначено, що співробітники СБУ, залежно від виконуваних завдань службової діяльності та впливу рівня фізичної підготовленості на її ефективність розподіляються на категорії:

І категорія – співробітники, професійна діяльність яких вимагає високого рівня розвитку фізичних та спеціальних якостей, військово-прикладних рухових навичок. До неї належать співробітники та військовослужбовці спеціальних підрозділів боротьби з тероризмом, захисту учасників кримінального судочинства та працівників правоохоронних органів, які за своїми посадовими обов'язками беруть безпосередню участь у проведенні бойових та охоронних заходів;

ІІ категорія – співробітники та військовослужбовці, професійна діяльність яких має безпосередній зв'язок з рівнем розвитку фізичних якостей та військово-прикладних рухових навичок. До неї належать співробітники та військовослужбовці, які за своїми посадовими обов'язками здійснюють: оперативно-розшукову та контррозвідувальну діяльність (крім підрозділів оперативно-технічних заходів); охорону об'єктів підрозділів, органів, закладів СБУ; охорону і конвоювання осіб, які тримаються під вартою;

ІІІ категорія – співробітники та військовослужбовці, які не відносяться до І, ІІ та IV категорій, військовослужбовці-жінки;

IV категорія – співробітники та військовослужбовці, які прийняті на військову службу відповідно до частини шостої статті 20 Закону України «Про військовий обов'язок і військову службу».

Для військовослужбовців І і ІІ категорій, куди входять курсанти ЗВО сектору безпеки, спеціальними завданнями з фізичної підготовки є: розвиток загальної і швидкісної витривалості, спритності, здатності до здійснення довготривалих маршів, марш-кидків по пересіченій місцевості; удосконалення навичок з подолання перешкод і метання гранат, формування готовності до рукопашного бою з чисельно переважаючим супротивником; виховання згуртованості та вдосконалення навичок з колективних дій на тлі великих фізичних і психологічних навантажень.

Зважаючи на викладене, доцільним є впровадження в систему фізичної підготовки ЗВО сектору безпеки сучасних видів спорту, які одночасно з розвитком фізичних якостей курсантів, сприяли б формуванню їх службово-прикладних рухових навичок, необхідних для ефективного здійснення службової діяльності. Сучасним і достатньо ефективним засобом фізичної підготовки курсантів сектору безпеки під час навчання в умовах воєнного стану може бути поліатлон – національний, визнаний в Україні неолімпійський вид спорту, що включає в себе такі дисципліни: біг на короткі дистанції, плавання у відкритих та закритих басейнах, метання гранати, стрільба з пневматичної зброї, підтягування на перекладині (літній поліатлон); лижні перегони, стрільба з пневматичної зброї (зимовий поліатлон) [2]. Сучасний поліатлон – це комплексні спортивні багатоборства, метою яких є всебічний розвиток основних функціональних систем, фізичних якостей і прикладних навичок курсантів. Крім

того, наявність визнаних на державному рівні класифікаційних нормативів, що дають можливість курсантам виконувати спортивні розряди і отримувати спортивні звання до «Майстра спорту України» включно, значно сприятиме залученню курсантів сектору безпеки до систематичних занять.

Аналіз навчально-методичних та наукових праць [3, 4, 5] з впливу занять поліатлоном на фізичну підготовленість фахівців різних галузей свідчить, що поліатлон належить до циклічних видів спорту з переважним проявом витривалості. Заняття поліатлоном здійснюють всебічний вплив на організм людини, сприяють розвитку м'язів усього тіла, тренують і зміцнюють серцево-судинну, дихальну та нервову системи, опорно-руховий апарат, покращують обмін речовин. Заняття поліатлоном мають позитивний вплив на фізичний розвиток, підготовленість та здоров'я осіб різного віку та статі. Характерними особливостями занять поліатлоном для курсантів сектору безпеки є його доступність, прикладність, оздоровча спрямованість, ефективність всебічного фізичного розвитку. Таким чином, поліатлон є універсальним видом спорту, що здійснює фізкультурно-оздоровчу, розвивальну, спортивну функції, сприяє формуванню службово-прикладних навичок курсантів сектору безпеки та вдосконаленню їх фізичної підготовленості.

Висновки. З'ясовано, що ефективним напрямом удосконалення фізичної підготовленості курсантів сектору безпеки є впровадження є застосування сучасних службово-прикладних видів спорту. Розкрито переваги та доцільність впровадження поліатлону до системи фізичної підготовки курсантів сектору безпеки з метою вдосконалення їх фізичної підготовленості, формування службово-прикладних рухових навичок.

Список використаної літератури.

1. Наказ СБУ від 03.10.2024 №484 «Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Службі безпеки України».
2. Правила спортивних змагань з поліатлону. Київ. 2013. 34 с.
3. Шалан М. І., Ковальчук А. М. Вплив занять поліатлоном на підготовку майюутніх рятувальників. *Збірник наукових праць XV Міжнар. наук.-практ. конф. «Проблеми та перспективи розвитку системи безпеки життєдіяльності»*. Львів : ЛДУ БЖД. 2020. С. 87–88.
4. Пристінський О. В., Лаврентьєв О. М. Військово-спортивне багатоборство у системі комплексної підготовки фахівців правоохоронних органів. *Сучасні технології в сфері фізичного виховання, спорту та валеології :* Збірн. наук. праць X міжн. Інтернет наук. метод. конф. Вип.10: Національна академія Національної гвардії України. 2016. С. 240–246.
5. Фотинюк В. Г. Поліатлон як ефективний засіб фізичної підготовки та тестування студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. 3 (72) 16. С. 143–146.

ОЦІНКА РІВНЯ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ ПІДЛІТКІВ 14 РОКІВ

Дмитро Самандрос

Науковий керівник: к.фіз.вих. Мамешина М. А.

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. *Представлено показники виконання човникового бігу 4х9 метрів учнів 7-го класу. За гендерною ознакою спостерігаються достовірні вищі результати у хлопців. Визначено нижче за середній рівень розвитку спритності у хлопців, низький у дівчат.*

Ключові слова: *рухова активність, фізичні якості, школяри.*

Вступ. З аналізу наукової літератури виявлено, що гіподинамія призводить до регресу стану здоров'я, погіршує функціонування серцево-судинної та дихальної систем, знижує рівень фізичної підготовленості школярів [1]. Наукова спільнота стверджує, що головним чинником компенсації дефіциту рухової активності учнів є заняття фізичною культурою, в процесі яких підвищується функціональний стан організму, вдосконалюються фізичні якості, розширюється рухова сфера [2, 5].

Досліджуючи особливості розвитку фізичних якостей учнів підліткового віку, фахівці особливу увагу віддають спритності, яка є інтегральним проявом координаційних здібностей. Достатній рівень розвитку спритності дає можливість успішно впоратися зі любим руховим завданням; правильно, раціонально, швидко знайти вихід зі складної та несподіваної ситуації [3].

На наш погляд раціональне планування змісту уроків фізичної культури, підвищення інтересу учнів до виконання фізичних вправ, залежить від оцінювання та контролю рівня розвитку спритності. За такої умови здійснюється індивідуальний підхід до кожного учня, що і зумовило вибір теми дослідження.

Мета та завдання дослідження – визначити рівень розвитку спритності учнів 7-го класу.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Дослідження проведено на базі КЗ «Харківський ліцей № 105» Харківської міської ради. Приймали участь школярі 7-х класів (12 хлопців, 10 дівчат). Рівень розвитку спритності визначали за показниками тестової вправи «Човниковий біг 4х9 м». Отримані дані порівнювали з нормативними оцінками, представленими Л. П. Сергієнко [4].

Результати дослідження та їх обговорення. Проведене співставлення середньо статистичних результатів з нормативними оцінками [4], виявило, що показники хлопців відповідають оцінці 2 бала, а дані дівчат – оцінці 1 бал. Аналіз оцінок у відсотковому співвідношенні вказує на те, що на оцінку «3 бала» виконали тестову вправу 16,67% хлопців; на оцінку «2 бала» – 66,66% хлопців та 60% дівчат; на оцінку «1 бал» – 16,67% та 40% відповідно.

Аналізуючи отримані дані за гендерною ознакою (Табл. 1), було визначено, що хлопці показали кращі результати ніж дівчата, що підтверджує достовірність відмінностей ($p<0,001$).

Таблиця 1

Порівняння показників розвитку спритності учнів 14 років за статтю

Вид діяльності	Хлопці		Дівчата		t	p
	n	$\overline{X} \pm m$	N	$\overline{X} \pm m$		
Човниковий біг 4х9м (с.)	12	11,54±0,12	10	12,85±0,05	9,95	<0,001

Отже, встановлено, що рівень розвитку спритності хлопців 14-ти років – нижче за середній, дівчат – низький.

Висновки:

1. У результаті встановлено нижче за середній рівень розвитку спритності у хлопців, низький – у дівчат.
2. За статтю спостерігається достовірне домінування показників хлопців над даними дівчат ($p<0,001$).
3. Виявлено, що у відсотковому співвідношенні тільки 16,67% хлопців мають позитивну оцінку (3 бала).

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у визначенні ступеня прояву інших рухових здібностей у зазначеного вікового контингенту.

Список використаної літератури.

1. Гакман А. Роль рухової активності для дітей постраждалих унаслідок воєнних дій. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова,* 2024. Випуск 12(185). С. 77–81.
2. Коломоєць Г. А., Малечко Т. А. Аналіз стану здоров'я учнів та учениць закладів загальної середньої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2023. 1(159). С. 83–86. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).21
3. Мамешина М. А., Масляк І. П., Жук В. О. Динаміка показників рівня розвитку спритності учнів 8-9-х класів під впливом різних видів рухової діяльності. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 2023. С. 151–158.
4. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти : Підручник. К. : КНТ, 2010. 776 с.
5. Kuzmenko I., Masliak I., Mameshina M., Bala T., & Bykhun N. The influence of ultimate frisbee exercises on the level of physical fitness of 15-16-year-old pupils. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport,* (2025). 29(1). P. 42–51.

ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ В СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ: КОРОТКИЙ ОГЛЯД ОГЛЯДОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Ілля Шутєєв
Науковий керівник к.фіз.вих., доцент Єфременко А. М.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі на основі аналізу оглядових досліджень розкрито значення активного розвитку штучного інтелекту для сфери фізичного виховання та спорту.*

Ключові слова: *штучний інтелект, фізичне виховання, спортивне тренування, цифрова трансформація.*

Вступ. У науковій літературі впровадження штучного інтелекту (ШІ) у сферу фізичного виховання та спорту розглядається як кардинальна зміна підходів, що ґрунтуються виключно на досвіді та інтуїції, до розробки систем, керованих даними та хмарними технологіями. Спостерігається певне протиріччя. Так, з одного боку, ШІ сприймається як недосліджена сфера з непередбачуваними наслідками. З іншого боку фіксується значне зростання кількості публікацій та оглядів, що є логічним, з огляду на технологізацію сучасного тренувального та освітнього процесів. Систематизація наявних оглядових досліджень дозволяє сформувати цілісне уявлення про поточний стан впровадження ШІ в галузь фізичного виховання та спорту.

Мета дослідження. Комплексний аналіз результатів релевантних оглядових досліджень щодо практики використання штучного інтелекту в галузі фізичного виховання та спорту.

Матеріал і методи дослідження. Методологія дослідження ґрунтується на огляді релевантних оглядів літератури за період з 2015 по 2025 роки.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході аналізу встановлено, що активне застосування ШІ в сфері фізичного виховання та спорту характеризується зростанням кількості публікацій, починаючи з 2018 року, причому значна частина досліджень зосереджена на вищій освіті та походить із Китаю. Систематизація оглядових робіт дозволила встановити три ключові напрямки педагогічних переваг: 1) індивідуалізацію навчання; 2) аналіз рухів у реальному часі; підвищення мотивації суб'єктів освітнього процесу [1, 3]. Використання алгоритмів машинного та глибокого навчання дозволяє об'єктивно оцінювати техніку виконання вправ, прогнозувати результативність та своєчасно виявляти ризики травматизму на основі біомеханічних даних.

Технології обробки природної мови, зокрема чат-боти, активно впроваджуються для розробки інтерактивних планів занять / тренувань та надання порад щодо харчування / здорового способу життя. Але, все ще їх застосування супроводжується ризиками надання неточної інформації та фактологічних помилок [4].

Критичний аналіз літератури вказує на існування феномену так званого «штучного інтелектуального хайпу», коли очікування від технологій часто випереджають їх реальне емпіричне підтвердження [5]. Дослідники звертають увагу на проблему деперсоналізації навчання та потенційне нівелювання

гуманістичних складників тренерської діяльності, таких як емпатія та наставництво, у разі надмірної технологічної залежності.

Етичні проблеми ШІ, пов'язані з конфіденційністю біометричних даних, алгоритмічною упередженістю та цифровою нерівністю, згадуються у переважній більшості проаналізованих оглядів [1-3]. Означене підтверджує необхідність розробки суворих регуляторних механізмів.

Висновки. Проведене дослідження підтверджує, що штучний інтелект є феноменом, завдяки якому тривають фундаментальні зміни сутності фізичного виховання та спортивного тренування, переводячи її у площину хмарних систем, керованих даними. Проте, штучний інтелект слід розглядати не як заміну людському досвіду, а як когнітивного партнера та інструмент підтримки прийняття рішень, який має доповнювати інтуїцію викладача / тренера. Ефективне впровадження ШІ-технологій вимагає переходу до гібридної моделі взаємодії, коли технологічні переваги поєднується з етикою взаємодії в системі «людина-машина-людина» та врахуванням психологічних потреб атлетів. Загалом, потенціал штучного інтелекту у сфері фізичного виховання та спорту є значним. Але, й надалі він потребує критичного осмислення та ретельного узгодження з освітніми цілями.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть зосереджені на проведенні серії емпіричних досліджень для оцінки реального лонгітюдного впливу штучного інтелекту на навчальні результати студентів-спортсменів.

Список використаної літератури.

1. Anwar N. I. A. Implementation of AI technology in sports development: a literature review. BIO Web of Conferences. 2026. Vol. 01002. https://doi.org/10.1051/bioconf/micssh202601002

2. Dertli M. E., Erden Dertli S., Dertli S. Integration of Physical Education and Sports with Artificial Intelligence: A Scientific Mapping Study. *International Journal of Health, Exercise, and Sport Sciences (IJOSS).* 2025. Vol. 2, Is. 2. P. 322–247. https://doi.org/10.5281/zenodo.17683100

3. Kim J.-H., Kim J., Kang H., Youn B.-Y. Ethical implications of artificial intelligence in sport: A systematic scoping review. *Journal of Sport and Health Science*. 2025. Vol. 14. 101047. https://doi.org/10.1016/j.jshs.2025.101047

4. Pratiwi F., Loviani S. D. Leveraging Artificial Intelligence to Enhance Physical Education in Elementary Schools: A Systematic Review and Future Directions. *Indonesian Journal of Sport Management.* 2024. Vol. 4, No. 3. P. 1–18. https://doi.org/10.31949/ijsm.v4i3.11012

5. Standal Ø. F. AI-hype! a critical approach to artificial intelligence in physical education. Sport, *Education and Society.* 2026. https://doi.org/10.1080/13573322.2026.2649518

PHYSICAL EDUCATION OF DIFFERENT POPULATION GROUPS

Denys Holianytskyi
Language Adviso: Senior Lecturer Nosyryeva O. V.
Харківський національний автомобільно-дорожній університет
Харків, Україна

Abstract. *The work is devoted to the reviewing current issues of physical education, namely, the study of the specifics of physical education, identifying its problems and finding effective solutions according to different population groups in the context of modern challenges.*

Keywords: *physical education, different population groups, healthy lifestyle, physical activity, differentiated approach.*

Introduction. Physical education is a fundamental component in shaping a healthy lifestyle and fostering social development. In the context of modern challenges – urbanization, hypodynamia, military threats, and economic crises – the organization of physical activity becomes particularly relevant. Scientific interest lies in studying the specifics of physical education across different population groups, identifying problems, and finding effective solutions [1–5].

The purpose and tasks of the research is to determine the role of physical education in the context of the challenges of modern society and analyze current issues of physical education for different population groups.

Research materials and methods. The present work is based on study of scientific sources that address problems in the field of physical education of different population groups, which are concentrated in the pedagogical plane, by analyzing the content of professional literature and materials from periodicals on the topic of research.

Discussion of the results of studying current issues of physical education for different population groups has helped to identify the main specific features of the approach to each individual group.

What are *theoretical foundations* of physical education? Physical education is understood as a pedagogical process aimed at developing motor skills, forming healthy habits, and enhancing the adaptive capacity of the body. A differentiated approach is crucial, taking into account age, social, and physiological characteristics of various groups. Regular physical activity reduces the risk of cardiovascular diseases, improves psycho-emotional well-being, and promotes social integration.

Physical education of children and youth is a topical problem of modern pedagogy. Childhood and adolescence are critical periods for developing motor skills and establishing a healthy lifestyle. Key problems include insufficient hours of physical education in schools, low motivation, and competition with digital technologies. Promising directions involve integrating play-based methods, inclusive programs, and digital platforms to increase engagement.

Physical education of the adult population covers issues of physical potential and well-being in the context of modern challenges and requirements in the process of social development. For the working-age population, physical education serves as a preventive measure against chronic diseases and supports high productivity. Major barriers include lack of time and economic difficulties. Effective strategies include

corporate health programs, accessible infrastructure, and the promotion of simple activities such as walking, cycling, and yoga.

Physical education of the elderly, drawing attention to the importance of maintaining health, insists that physical activity plays a critical role in preserving health for this category. In older age, physical activity helps maintain mobility, prevent age-related diseases, and foster social integration. Adapted therapeutic exercise programs, group activities, and the use of music and dance have proven effective in stimulating activity and improving quality of life.

Physical Education of People with Disabilities can help support daily living activities and independence. For individuals with disabilities, physical education has rehabilitative and integrative significance. Challenges include a shortage of inclusive programs and qualified specialists. Promising directions involve the development of parasports, accessible sports facilities, and training instructors in adaptive physical education.

Special Conditions: Military Personnel and Populations in Wartime. In wartime, physical education acquires strategic importance. It focuses on building endurance, psychological resilience, and rapid adaptation to extreme conditions. Rehabilitation programs after injuries and the use of physical activity as psychological support are particularly significant.

Conclusions. Physical education across different population groups is a multifaceted process requiring a comprehensive approach. Key issues remain motivation, inclusivity, accessibility of infrastructure, and integration of modern technologies. The development of physical culture is not only a means of preserving health but also a factor of social stability and national security.

References.

1. Current Problems of Physical Culture and Sports in Modern Society, *Proceedings of the V All-Ukrainian Conference*, Zhytomyr, 2023, P. 10–18.

2. Current Problems of Physical Education and Sports in Modern Conditions, *Collection of Scientific Papers*, Dnipro, 2022, pp. 33–41.

3. Martín-Martínez C., García-González M., Mijarra-Murillo J. J., Delfa-de-la-Morena J. M. Physical activity preferences across demographic groups: a systematic review. *Frontiers in Public Health*, 2025. Vol. 13, P. 1–12. DOI: 10.3389/fpubbh.2025.145678

4. Rio C. J., Saligan L. N. Understanding physical activity from a cultural-contextual lens. Frontiers in Public Health, 2023. Vol. 11, P. 1–9. DOI: 10.3389/fpubh.2023.987654

5. Lee C. G., Kwon E., Paltzer J., Okafor C. N., VanderWeele T. J., Johnson B. R., Choi J. H. Comparison of demographic features and physical activity levels across 22 countries. BMC Public Health, 2025. Vol. 25, P. 1–15. DOI: 10.1186/s12889-025-02234

II. УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Богдан Акіф'єв
Науковий керівник: старший викладач Пащенко Н. О.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Проблема розвитку фізичних якостей спортсменів перш за все зводиться до раціонального планування різних структурних утворень тренувального процесу, оптимальному співвідношенню різних сторін підготовки спортсменів, а також відповідності між тренувальними навантаженнями і умовами для їх реалізації.*

Ключові слова: *баскетбол,загальна фізична підготовка, фізичні якості.*

Вступ. Фізична підготовка – це педагогічний процес, спрямований на всебічний і спеціальний фізичний розвиток, підвищення функціональних можливостей, удосконалення життєво важливих рухових якостей та зміцнення здоров'я спортсменів. Від рівня спортивної підготовленості залежить швидкість оволодіння технікою та тактикою та спортивні досягнення.

Мета та завдання дослідження: на основі теоретичного аналізу науково-методичної літератури дослідити значення загальної фізичної підготовки в навчально-тренувальному процесі юних спортсменів.

Матеріал і методи дослідження. У дослідження використовувався метод аналізу науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасний баскетбол - одна з найбільш динамічних спортивних ігор [2].

Тому вивчення рівня розвитку фізичних якостей, методів та засобів їх розвитку є дійсно актуальним. Це відіграє вирішальну роль у досягненні високих показників змагальної діяльності юних баскетболістів. Фізична підготовка спрямована на всебічний розвиток спортсменів, зміцнення здоров'я, удосконалення рухових якостей і здібностей, таким чином – на надання функціональної бази для інших видів підготовки [4].

Загальна фізична підготовка є базою для спортивної спеціалізації За допомогою загальної фізичної підготовки стимулюється розвиток витривалості, швидкості, координаційних здібностей спортсменів, розширюється фонд їх рухових умінь і навичок, також значно збільшується резерв функціональних систем організму спортсменів [5].

Метою загальної фізичної підготовки є різнобічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я та підвищення працездатності гравців [1].

Основними засобами загальної фізичної підготовки є вправи «свого» виду спорту, а також широке коло загально розвиваючих вправ і вправ з інших видів спорту, які не схожі за структурою з основним видом вправ. Таким чином,

збільшується вплив на розвиток тих якостей, котрі залишаються недостатньо розвинутими у процесі вузького спрямованого тренування [2].

Рівень спортивних досягнень у теперішній час ставить високі вимоги до фізичної підготовки [3].

Висновки. Фізична підготовка є однією з найважливіших складових частин спортивного тренування баскетболістів, Добре фізично підготовлені спортсмени мають більш стійку психіку та здатні долати величезні фізичні й психічні напруги.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У подальшому планується провести оцінку показників розвитку загальних фізичних якостей баскетболістів 10- 13 років.

Список використаної літератури.

1. Масляк І. П., Мамешина М. А. Теорія та методика фізичного виховання : *навч. посіб*. Харків : ХДАФК. 2018. 180 с.

2. Пащенко Н. О., Помещикова І. П., Чуча Ю. І., Чуча Н. І., Ширяєва І. В. Теорія та методика обраного виду спорту для студентів 2 курсу спеціалізації баскетбол : *навчальний посібник*. Харків : ХДАФК, 2020. 201 с.

3. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : *Перша друкарня*. 2020. 704 с.

4. Тімофєєв А. Порівняння показників фізичної та технічної підготовленості баскетболістів 12 і 13 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2018. № 1. С. 98–101.

5. Ширяєва І. В., Харченко Є. С. Особливості розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів. *Наукові конференції Харківської державної академії фізичної культури*. 2015. С. 127–128.

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ ПОСЛІДОВНОГО АНАЛІЗУ ЗА ВАЛЬДОМ ДЛЯ ВИРІШЕННЯ ПРОГНОСТИЧНИХ ЗАВДАНЬ У ПІДГОТОВЦІ ТАЕКВОНДИСТІВ

Максим Байбіков

Науковий керівник: д.фіз.вих., доцент Романенко В. В.

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Анотація. *У роботі наведені переваги використання методу послідовного аналізу за Вальдом для вирішення прогностичних завдань у підготовці таеквондистів.*

Ключові слова: *таеквон-до, таеквондисти, прогнозування, метод Вальда.*

Мета дослідження: обґрунтування використання методу послідовного аналізу за Вальдом для побудови прогностичної таблиці.

Методи дослідження: загальнонаукові (аналіз, порівняння, узагальнення).

Результати дослідження та їх обговорення. Головне завдання спортивного прогнозування – визначити ймовірність успіху шляхом аналізу стану спортсмена та виявлення якостей, які мають найбільше значення для змагальних результатів [5]. Тому на підставі результатів психофізіологічних тестувань таеквондистів була розроблена методика прогнозування успішності в таеквон-до [1].

Математичні та статистичні методи часто вважаються пріоритетними для здійснення спортивних прогнозів, оскільки вони забезпечують більш точне прогнозування порівняно із суб'єктивними експертними оцінками [6]. З огляду на наявні літературні відомості, в якості інструменту прогнозування було обрано послідовний аналіз за Вальдом – метод, який має широке застосування для вирішення прогностичних завдань у спортивних дослідженнях [2]. Цей метод передбачає складання прогностичної таблиці, що містить коефіцієнти прогнозування та інформативність показників.

Використання послідовного аналізу за Вальдом обумовлено, по-перше, відповідністю методу поставленому завданню, по-друге, алгоритм методу відповідає логіці досліджень з прогнозування та дозволяє приймати рішення поетапно. Побудована таблиця містить психофізіологічні показники, коефіцієнти прогнозування наявності та відсутності зазначеного результату, а також інформативність кожного показника. Ці значення були розраховані на основі результатів тестування таеквондистів різного рівня майстерності [1, 3, 4].

Ще однією важливою перевагою застосованого методу є можливість вибору бажаної вірогідності прогнозу. Метод Вальда дозволяє здійснювати прогноз з вірогідністю від 80 % до 99,9 %, що відповідає прогнозним порогам від 6 до 30 балів відповідно. Нами була обрана величина вірогідності $p<0,05$, що відповідає 95 %, а значення порогу складає ± 13 балів. Цей вибір забезпечив оптимальний баланс між точністю прогнозування та практичною застосовністю в контексті прогнозування результатів у таеквон-до.

Отримання дієвого результату також визначається кількістю показників у таблиці. Оптимальна кількість таких критеріїв знаходиться в межах 7-10. Загальна кількість показників, розрахованих на підставі результатів попередніх

досліджень [1, 3, 4], становила 23, однак показники з інформативністю менше 10,0 не мають істотного впливу на результат прогнозу. До складу розробленої методики увійшли 11 показників, що також дозволяє її оцінити як інформативну. Побудована прогностична таблиця та процедура прогнозу наведені у дослідженні [1].

Висновки. Таким чином, з метою прогнозування успішності таеквондистів була розроблена методика відповідно до вимог послідовного аналізу за Вальдом. Створена на основі найбільш інформативних показників прогнозна модель забезпечує об'єктивний підхід до оцінки змагального потенціалу у таеквондо. Впровадження такої методики може сприяти оптимізації підготовки спортсменів та значно покращити результати спортсменів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть спрямовані на апробацію розробленої методики прогнозування успішності таеквондистів.

Список використаної літератури.

1. Podrigalo L, Iermakov S, Romanenko V, Baibikov M, Galimskyi V, Shutieiev V, Merdov S. Prediction of success in taekwondo based on psychophysiological testing results. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2025. 29(4). 350-6. https://doi.org/10.15561/26649837.2025.0412.

2. Podrigalo L. V., Galashko M. N., Iermakov S. S. et al. Prognostication of successfulness in arm-wrestling on the base of morphological functional indicators' analysis. *Physical education of students*. 2017. № 1. P. 46–51. DOI: 10.15561/20755279.2017.0108

3. Romanenko V, Piatysotska S, Lytvynenko A, Baibikov M, Boychenko N, Ponomarov V. Methodology for assessing the reaction of combat athletes to a moving object. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2024. 28(2). P. 69–77. https://doi.org/10.15391/snsv.2024-2.003

4. Romanenko V., Piatysotska S., Podrigalo L., Baibikov M, Boychenko, N., Volodchenko O. Methodology for evaluating the "Go/No-Go" reaction in martial arts. *Journal of Physical Education and Sport.* 2024. Vol. 24 (issue 12), Art 312. 2139-2146. https://doi.org/10.7752/jpes.2024.12312

5. Timmerman W. P., Abbiss C. R., Lawler N. G., Stanley M., & Raynor A. J. Athlete monitoring perspectives of sports coaches and support staff: A scoping review. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2024. 19(4). P. 1813–1832. https://doi.org/10.1177/17479541241247131

6. Zhdanova O. G., Romanchenko B. V., Sperkach M. O. Predicting of sports events results. *Herald of Advanced Information Technology*. 2019. Т. 2. №. 4. 278-287. https://doi.org/10.15276/hait.04.2019.4.

РОЛЬ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У ПРОЦЕСІ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ В СТРИБКАХ У ДОВЖИНУ

Юй Байхуей

Науковий керівник: д.фіз.вих., професор Козлова О. К.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. *Виявлено індивідуальні відмінності антропометричних, біомеханічних і психофізіологічних характеристик кваліфікованих стрибунів у довжину порівняно із узагальненими моделями та характеристиками.*

Ключові слова: *технічна майстерність, індивідуалізація, біомеханічні, антропометричні, психофізіологічні характеристики.*

Вступ. У сучасній легкій атлетиці результативність у стрибках у довжину значною мірою залежить від удосконалення технічної майстерності з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів (антропометричних, біомеханічних, психофізіологічних) [3, 4, 5]. Недостатня індивідуалізація тренувального процесу обмежує реалізацію їхнього потенціалу, що зумовлює актуальність дослідження.

Мета та завдання дослідження: вдосконалення технічної майстерності кваліфікованих стрибунів у довжину на основі визначення їхніх індивідуальних антропометричних, біомеханічних та психофізіологічних характеристик.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення джерел науково-методичної літератури; біомеханічний аналіз; моделювання; методи математичної статистики.

Антропометричні показники були отримані в результаті аналізу офіційних сайтів: https://worldathletics.org/ та https://uaf.org.ua/. Індивідуальні значення довжини і маси тіла майстрів спорту України (МСУ) порівнювалися узагальненими для цієї кваліфікації спортсменів (n = 50) [2].

Для визначення біомеханічних характеристик рухових дій використовували оптико-електронну вимірювальну систему «OptoJump». За допомогою цієї системи вимірювали тривалість опорної та безопорної фази кроків (с) та довжини кроків спортсменів (см). Похибка за виміром часу складала 0,001 с, за виміром переміщення 1 см. Аналізували спроби кваліфікованих стрибунів у довжину, виконаних під час українських змагань різного рівня, спортивний результат яких коливався у діапазоні 8,01–7,50 м (n=30) [1]. Отримані данні дозволили створити узагальнені моделі, які порівнювали з індивідуальними біомеханічними характеристиками спортсменів (МСУ), які мали спортивні результати 7,70 та 7,83 м.

За допомогою тесту Айзенка визначали тип темпераменту, рівень екстраверсії-інтроверсії, та **нейротизму (емоційної стабільності) 10** кваліфікованих стрибунів у довжину (чоловіки), з них: п'ять МСУ, п'ять – кандидати в майстри спорту.

Результати дослідження та їх обговорення. Порівняння індивідуальних антропометричних показників спортсменів із узагальненою моделлю показало значні відхилення від середніх значень [2]. Деякі спортсмени мають більшу або меншу масу та довжину тіла, а окремі випадки демонструють значні розбіжності

з моделлю. Це підтверджує необхідність індивідуального підходу до вдосконалення технічної майстерності спортсменів з урахуванням їхніх антропометричних особливостей.

Проведений порівняльний аналіз індивідуальних біомеханічних параметрів рухових дій кваліфікованих стрибунів у довжину в співставленні з узагальненою моделлю виявив низку характерних відмінностей в структурі останніх трьох кроків розбігу та під час відштовхування, які формують сильні сторони цих спортсменів та визначають напрями подальшого їхнього вдосконалення технічної майстерності [1].

Аналіз індивідуально-типологічних особливостей кваліфікованих стрибунів у довжину показав, що для більшості з них (75%) характерне переважання сангвінічного типу темпераменту, що поєднуються з помірним або вираженим рівнем екстраверсії та різними показниками нейротизму що потребує застосування індивідуального підходу до удосконалення технічної майстерності та підвищення результативності змагальної діяльності.

Висновки. Перспективи подальших досліджень доцільно спрямувати на розробку та експериментальну перевірку авторської програми до вдосконалення технічної майстерності стрибунів у довжину на основі індивідуалізації, що передбачає інтеграцію антропометричних, біомеханічних і психофізіологічних показників у тренувальному процесі.

Список використаної літератури.

1. Юй Байхуей, Козлова О. К. Індивідуальні особливості кінематичної структури рухів кваліфікованих стрибунів у довжину. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2025. № 4 С. 101–111. https://doi.org/10.31652/3041-2463/2025-4-8

2. Козлова О. К., Юй Байхуей. Антропометричні особливості кваліфікованих стрибунів у довжину як важливий чинник вдосконалення технічної майстерності. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування.* 2025. №1. С. 108–119. https://doi.org/10.31652/3041-2463/2025-1-9

3. Kozlova E., Wang W., Kozlov K. Individual peculiarities of long jump technique of skilled athletes. *Journal of Physical Education and Sport.* 2020. № 20. С. 408–412. DOI:10.7752/jpes.2020.s105

4. Lloyd R. S., Oliver J. L. Long Jump Performance: An Exploration of Biomechanics and Training Techniques. *Sports Biomechanics*. 2022. DOI: https://doi.org/10.1080/14763141.2022.2032165

5. Pavlović R., Kozina Z., Simeonov A. Long jump: Are body height and body weight good predictors of performance in elite jumpers? *Slovak Journal of Sport Science*. 2022. 8 (2). P. 27–38. https://doi.org/10.24040/sjss.2022.8.2.27-38

ТХЕКВОНДО ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО КОНТРОЛЮ ТА ДИСЦИПЛІНИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Аміна Баккаєва

Науковий керівник: д.пед.н., професор Момот О. О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Полтава, Україна

Анотація. *У тезах розглянуто вплив занять тхеквондо на розвиток самоконтролю та емоційної врівноваженості підлітків. Проаналізовано психологічні механізми формування саморегуляції, зниження рівня агресії та підвищення стресостійкості.*

Ключові слова: *тхеквондо, підлітки, самоконтроль, емоційна врівноваженість, саморегуляція, психоемоційний розвиток.*

Вступ. Сучасний підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною нестабільністю, імпульсивністю та складністю в формуванні саморегуляції. В умовах швидких соціальних змін, інформаційного перевантаження та стресових факторів (зокрема в українському контексті), питання розвитку самоконтролю та емоційної врівноваженості набуває особливої важливості.

Фізична активність, зокрема бойові мистецтва, розглядаються як ефективний засіб не лише фізичного, а й психоемоційного розвитку. Тхеквондо – корейське бойове мистецтво, що поєднує фізичні вправи з філософією самодисципліни, поваги та внутрішнього контролю, має значний потенціал у формуванні гармонійної особистості підлітка.

Мета та завдання дослідження: визначити та обґрунтувати вплив занять тхеквондо на розвиток самоконтролю та емоційної врівноваженості у підлітків, а також проаналізувати психологічні механізми формування саморегуляції в процесі тренувань.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні використано наукові праці з психології, педагогіки та фізичного виховання, присвячені проблемам розвитку самоконтролю та емоційної врівноваженості підлітків. Емпіричну базу становили спостереження за тренувальним процесом підлітків, які займаються тхеквондо.

Для досягнення поставленої мети застосовано такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури; педагогічне спостереження за поведінкою підлітків під час тренувань; порівняльний аналіз отриманих результатів.

Результати дослідження та їх обговорення. Тхеквондо базується на п'яти основних принципах: ввічливість, чесність, наполегливість, самоконтроль та незламний дух. Саме принцип самоконтролю є центральним у формуванні поведінкових моделей підлітків [1, 2].

Психологічні механізми впливу включають: розвиток довільної регуляції поведінки; формування здатності стримувати імпульсивні реакції; усвідомлення власних емоцій; розвиток відповідальності за власні дії.

Під час тренувань підлітки постійно стикаються з необхідністю контролювати свої рухи, силу ударів, дотримуватися правил та поважати суперника. Це сприяє перенесенню навичок самоконтролю в повсякденне життя.

Розглянемо основні аспекти, які формують самоконтроль під час занять тхеквондо:

1. Дисципліна і режимність. Регулярні тренування, дотримання правил та ієрархії (поясів, старшинства) формують у підлітків звичку до дисципліни та організованості.
2. Контроль фізичних дій. Тхеквондо вимагає точності та стриманості: удари повинні бути контрольованими, особливо під час спарингів. Це безпосередньо розвиває здатність контролювати силу та реакції.
3. Управління поведінкою в стресових ситуаціях. Під час змагань або спарингів підлітки перебувають у стані емоційного напруження. Навчання діяти спокійно та раціонально в таких умовах формує стресостійкість.
4. Саморефлексія. Тренери часто акцентують увагу на аналізі помилок, що сприяє розвитку внутрішнього контролю та здатності до самовдосконалення.
5. Формування емоційної врівноваженості. Емоційна врівноваженість передбачає здатність адекватно реагувати на зовнішні подразники, контролювати емоції та підтримувати стабільний психічний стан.

Тхеквондо сприяє цьому через [1]:

1. Зниження рівня агресії. Попри бойовий характер, тхеквондо вчить контролювати агресію, а не проявляти її. Агресивна поведінка на тренуваннях не заохочується.
2. Розвиток впевненості в собі. Досягнення результатів (отримання поясів, перемоги) підвищують самооцінку, що зменшує тривожність та емоційну нестабільність.
3. Навчання емоційній регуляції. Підлітки вчяться не піддаватися страху, гніву чи розчаруванню, а зберігати спокій і зосередженість.
4. Формування поваги та емпатії. Взаємодія з партнерами та тренером розвиває соціальні навички, що позитивно впливає на емоційний стан.

Проведені нами практичні спостереження показують, що підлітки, які займаються тхеквондо мають вищий рівень самодисципліни, краще контролюють свої емоції, рідше демонструють агресивну поведінку, легше адаптуються до стресових ситуацій, демонструють кращу концентрацію уваги. Крім того, регулярні фізичні навантаження сприяють нормалізації роботи нервової системи, покращують сон і загальне самопочуття.

Висновки. Отже, тхеквондо є ефективним засобом розвитку самоконтролю та емоційної врівноваженості у підлітків. Воно поєднує фізичне навантаження з психологічним вихованням, сприяючи формуванню зрілої, відповідальної та емоційно стабільної особистості.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть спрямовані на проведення експериментальних програм із залученням більшої вибірки підлітків для глибшого аналізу впливу тхеквондо на психоемоційний розвиток.

Список використаної літератури.

1. Головченко О. І. *Тхеквондо: основи техніки та методика навчання*. Київ: *Олімпійська література*. 2016. 208 с.
2. Казанський В. В. Тхеквондо: техніка, тактика і методика навчання. Київ: *Олімпійська література*. 2015. 320 с.

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ДО ФІЗИЧНИХ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Антоніна Біленко
Науковий керівник: д.пед.н., професор Момот О. О.
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Полтава, Україна

***Анотація**. У роботі розглянуто особливості психофізіологічної адаптації волейболістів до тренувальних і змагальних навантажень. Проаналізовано роль фізичної підготовленості, стану нервової системи, психоемоційної стійкості та процесів відновлення в забезпеченні ефективної ігрової діяльності. Підкреслено значення індивідуального підходу до організації тренувального процесу.*

***Ключові слова:** волейбол, адаптація, тренувальні навантаження, нервова система, психоемоційний стан, відновлення.*

Вступ. Сучасний волейбол є грою з високим темпом, значними фізичними навантаженнями та необхідністю швидко приймати рішення під час матчу. У таких умовах результат залежить не тільки від фізичної підготовки спортсмена, але й від того, наскільки добре його організм і нервова система здатні пристосовуватися до постійних змін ігрових ситуацій.

Важливу роль також відіграє психоемоційний стан гравця. Під час змагань волейболісти часто перебувають у стресових умовах, що може як покращувати концентрацію і результативність, так і навпаки погіршувати якість гри. Саме тому питання психофізіологічної адаптації спортсменів є важливим для розуміння та вдосконалення тренувального процесу.

Мета та завдання дослідження: визначення особливостей психофізіологічної адаптації волейболістів до тренувальних і змагальних навантажень, а також аналіз впливу фізичних, нервово-психічних і відновлювальних процесів на ефективність їхньої ігрової діяльності.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проведено на основі аналізу наукових джерел з теорії спортивного тренування, фізіології та психології спорту. Використано методи теоретичного узагальнення, аналізу та систематизації наукової інформації.

Результати дослідження та їх обговорення. Адаптація волейболістів до тренувальних навантажень відбувається поступово і потребує певного часу. Вона залежить від рівня фізичної підготовленості спортсмена, регулярності тренувань та здатності організму витримувати навантаження без перевтоми [1]. У процесі систематичних занять організм поступово пристосовується до роботи, що призводить до підвищення витривалості, швидкості та більш стабільного виконання ігрових дій.

Важливу роль у цьому процесі відіграє нервова система. Вона забезпечує координацію рухів, швидкість реакції та здатність оперативно приймати рішення під час гри [3]. У волейболі це особливо важливо, оскільки ігрові ситуації змінюються дуже швидко. При недостатньому відновленні або надмірному

навантаженні знижується працездатність нервової системи, що проявляється у втраті концентрації, збільшенні кількості помилок і зниженні точності рухів.

Не менш важливим є психоемоційний стан спортсмена. Під час тренувань і змагань волейболісти постійно перебувають у ситуаціях стресу та відповідальності за результат. Стабільний емоційний стан, упевненість у власних діях і здатність контролювати емоції позитивно впливають на якість гри. Водночас надмірне психологічне напруження, страх помилки або втома можуть знижувати ефективність виконання техніко-тактичних елементів.

Окремої уваги потребує процес відновлення. Саме він забезпечує нормальне функціонування організму після навантажень і створює умови для подальшого прогресу [5]. Недостатній відпочинок призводить до накопичення втоми, зниження працездатності та погіршення загального стану спортсмена. При цьому порушується баланс між навантаженням і відновленням, що може негативно впливати на спортивні результати.

Також слід враховувати, що адаптаційні процеси мають індивідуальний характер. Різні спортсмени по-різному реагують на однакові навантаження залежно від віку, досвіду, рівня підготовки та психологічних особливостей. Саме тому важливим є індивідуальний підхід у тренувальному процесі, який дозволяє досягати більш стабільного і прогнозованого результату [2].

Висновки. Адаптація волейболістів до тренувальних і змагальних навантажень є складним і поступовим процесом, що залежить від фізичної підготовленості, стану нервової системи та психоемоційної стійкості спортсмена. Ефективність ігрової діяльності значною мірою визначається балансом між навантаженням і відновленням, а також здатністю контролювати емоції в умовах стресу. Важливим чинником підвищення результативності є індивідуальний підхід до організації тренувального процесу.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку доцільно спрямувати на вивчення індивідуальних особливостей адаптації волейболістів і вдосконалення методів відновлення.

Список використаної літератури.

1. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. *Київ: Олімпійська література*, 2015.
2. Стеценко О. І. Теорія і методика спортивного тренування. *Київ: Олімпійська література*, 2016.
3. Сергієнко Л. П. Спортивна психофізіологія. Харків: ХДАФК, 2018.
4. Weinberg R., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign: Human Kinetics, 2019.
5. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign: Human Kinetics, 2019.

БІОМЕХАНІЧНИЙ ВІДЕОАНАЛІЗ УДАРУ НЕРІО ЧАГІ У СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ З ВИКОРИСТАННЯМ ПРОГРАМИ KINOVEA ЯК ЗАСІБ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Владислава Бурдакова
Науковий керівник: к.техн.н., доцент Долгополова Н. В.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Проведено біомеханічний аналіз часової структури удару неріо чагі у спортсменів різної кваліфікації з використанням Kinovea. Виявлено відмінності у тривалості фаз руху та обґрунтовано застосування відеоаналізу для удосконалення технічної підготовки.*

Ключові слова: *тхеквондо, неріо чагі, біомеханіка, відеоаналіз, Kinovea.*

Вступ. У сучасному тхеквондо ефективність технічних дій визначається біомеханічною раціональністю рухів і їх часовою структурою, зокрема здатністю спортсмена виконувати рух швидко, узгоджено та з мінімальними втратами часу між фазами [1]. Порівняння техніки спортсменів різної кваліфікації дозволяє виявити закономірності формування рухових навичок і визначити напрями їх удосконалення, оскільки юніори, як правило, характеризуються більшою тривалістю фаз та меншою швидкістю виконання технічних дій [1, 2].

Сучасні підходи до аналізу рухів передбачають використання цифрових технологій, зокрема відеоаналізу, який дозволяє об'єктивізувати оцінку техніки та отримати кількісні біомеханічні показники [3]. Однією з ефективних технік у тхеквондо є удар неріо-чагі, який характеризується вертикальною траєкторією руху ноги та високою швидкістю в фазі контакту, що обумовлює його результативність у змагальній діяльності.

Мета та завдання дослідження: біомеханічний аналіз часової структури удару неріо чагі у спортсменів різної кваліфікації з використанням відеоаналізу та визначення напрямків удосконалення технічної підготовки.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні використано аналіз наукових джерел та відеоаналіз рухових дій спортсменів. Для досягнення мети передбачено проаналізувати структуру удару, здійснити відеоаналіз із використанням Kinovea, побудувати хронограми та визначити відмінності у часовій структурі руху. Біомеханічний аналіз виконано з використанням програмного забезпечення Kinovea, що дозволило здійснити покадровий аналіз, визначити тривалість фаз руху та побудувати хронограми удару.

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті біомеханічного відеоаналізу встановлено суттєві відмінності в часовій структурі виконання удару неріо чагі у спортсменів різної кваліфікації (табл. 1). Порівняльний аналіз хронограм удару свідчить, що основні відмінності між спортсменами різної кваліфікації спостерігаються в підготовчій та завершальній фазах руху. Найбільша різниця зафіксована у завершальній фазі, що впливає на швидкість повернення у стійку та тактичну готовність спортсмена. Загальний час виконання удару у спортсмена високої кваліфікації є меншим на 0,40 с, що свідчить про більш раціональну біомеханічну структуру руху. Ключові

відмінності полягають не лише в швидкості виконання удару, а й в біомеханічній організації руху. У спортсменів високого рівня спостерігається скорочення зайвих рухів, оптимізація переходів між фазами та більш ефективне використання кінематичного ланцюга.

Таблиця 1

Порівняльна хронограма виконання удару неріо чагі у спортсменів різної кваліфікації

№ з\п	Назва рухової дії	Юніор (с)	Спортсмен високої кваліфікації (с)	Різниця (с)
1.	Початкова фаза	**0,1**	**0**	**+0,10**
2.	Фаза підйому ноги (замах)	**0,16**	**0,06**	**+0,10**
3.	Верхня пікова фраза	**0,26**	**0,2**	**+0,06**
4.	Контакт (удар)	**0,14**	**0,1**	**+0,04**
5.	Завершальна фаза	**0,36**	**0,2**	**+0,16**
6.	**Загальний час (Т)**	**0,96**	**0,56**	**+0,40**

Висновки. Використання програмного забезпечення Kinovea дозволило об'єктивно оцінити біомеханічні параметри виконання удару неріо чагі та виявити відмінності в його часовій структурі у спортсменів різної кваліфікації. Отримані результати свідчать, що ефективність технічної дії визначається узгодженістю всієї структури руху та мінімізацією зайвих елементів, що підтверджує доцільність використання відеоаналізу для удосконалення технічної підготовки спортсменів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у розробці та впровадженні методик удосконалення техніки ударів на основі біомеханічного аналізу. Доцільним є використання програмного забезпечення Kinovea для об'єктивної оцінки рухів та корекції технічних помилок у спортсменів різної кваліфікації..

Список використаної літератури.

1. Романенко В., Тропін Ю., Куліда А. Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих тхеквондистів-юніорів. *Єдиноборства.* 2023. № 3(21). С. 44–59. https://doi.org/10.15391/ed.2021-3.05

2. Алексєєв А., Романенко В., Тропін Ю. Взаємозв'язок сенсомоторних реакції з деякими компонентами підготовленості таеквондистів-юніорів. *Єдиноборства.* 2023. № 3(25). С. 4–17. https://doi.org/10.15391/ed.2022-3.01

3. Долгополова Н., Ашанін В., Булгаков О. Біомеханічний відеоаналіз основних етапів виконання twisted grip і cup grid в пілонному спорті з використанням компю'терного програмного забезпечення. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та* спорту. 2023. № 7. С. 56–66.

ГНУЧКІСТЬ ЯК ЧИННИК УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ В СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

Валерія В'ялих

Науковий керівник: ст.викладач Лисенко А. О.

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

***Анотація**. У дослідженні розглянуто особливості спортивної підготовки юних спортсменів у спортивних танцях, зокрема роль гнучкості як ключового чинника удосконалення технічної майстерності у виконанні нахилів (Sway). Показано, що розвиток гнучкості у віці 12-13 років є критично важливим для формування просторової виразності рухів, гармонії взаємодії партнерів та естетичної завершеності композиції.*

***Ключові слова**: гнучкість, нахили, рухи, спортивні танці.*

Вступ. Спортивні танці як складно-координаційний вид спорту поєднують у собі елементи фізичної, технічної та художньої підготовки. Одним із ключових компонентів технічної майстерності є нахили (Sway), що формують просторову виразність руху, гармонію взаємодії партнерів та естетичну завершеність композиції. Виконання нахилів потребує високого рівня гнучкості, яка забезпечує амплітудність рухів, плавність переходів та контроль положення корпусу.

У період передзмагальної підготовки (12-13 років, рівень складності «D» клас) гнучкість стає вирішальним чинником удосконалення технічної майстерності. Саме в цей час спортсмени переходять від базових елементів до більш складних технічних дій, що вимагають точного узгодження нахилів із музичним ритмом, положенням партнера та просторовою формою танцю. Недостатній розвиток гнучкості призводить до обмеження амплітуди рухів, втрати плавності та порушення естетичної виразності.

Мета та завдання дослідження: визначити особливості підготовки в спортивних танцях та проаналізувати роль гнучкості як чинника удосконалення технічної майстерності у виконанні нахилів спортсменами віком 12-13 років у період передзмагальної підготовки (рівень складності «D» клас).

Матеріал і методи дослідження. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з проблеми спортивної та фізичної підготовки в спортивних танцях; систематизація знань щодо розвитку гнучкості як чинника технічної майстерності.

Результати дослідження та їх обговорення. Спортивна підготовка у спортивних танцях є багатокомпонентним процесом, що включає фізичну, технічну, тактичну, психологічну та теоретичну складові. Її головна мета полягає в формуванні цілісної майстерності спортсмена, де кожна складова взаємодіє з іншими.

Гнучкість є однією з ключових фізичних якостей, необхідних для успішного виконання спортивних танців . Вона визначається як здатність м'язів і суглобів здійснювати рухи з максимальною амплітудою [3].

Для юних спортсменів віком 12-13 років розвиток гнучкості є критично важливим, адже саме в цей період формується здатність до керованого нахилу

корпусу, освоюються більш складні технічні елементи та закладається основа для майбутньої майстерності.

Нахили (Sway) є базовим елементом техніки європейської програми [1]. Вони включають бокове зміщення, технічний нахил та косметичний нахил [2]. Їх особливості: виконуються в фронтальній площині із активною участю м'язів тулуба, тазостегнового суглоба та шийного відділу, з урахуванням анатомії, ритму і позиційної логіки; потребують точного узгодження траєкторії руху корпусу та положення голови під час бокового зміщення в свінгових обертах, з урахуванням ротації Topline, тазостегнового суглобу і плечової лінії; вимагають контролю Topline для збереження позиції пари під час нахилів через хребет, тазостегновий суглоб і стопу, з диференціацією сегментів і напрямків; включають різні варіації нахилів, що потребують високого рівня гнучкості та координації під час зміщення в натуральному та зворотному поворотах, з фокусом на ефект у позиції пари; вимагають свідомого вибору і контролю виконання нахилів у парному русі, з урахуванням естетики, балансу і функціонального комфорту.

Нахил використовується для досягнення балансу, для кращого виконання повороту, але в основному для створення ефекту. Принцип виконання нахилу полягає в тому, щоб нахилитися у внутрішню сторону кола. Нахилу немає при використанні протилежного руху корпусу [4]. Нахил у напряму, протилежному напрямку руху пари (від рухомої ноги), має тенденцію зменшувати швидкість і покращувати баланс, в той же час спосіб в тому ж напрямку, що і рух пари (в напрямку ноги, що рухається), має тенденцію до прискорення швидкості руху. Кількість використаних нахилів залежить від типу виконаної фігури і бажаного візуального ефекту [5].

Недостатній розвиток гнучкості призводить до обмеження амплітуди рухів, втрати плавності та порушення естетичної виразності. Навпаки, високий рівень гнучкості забезпечує чіткість, плавність і контроль у виконанні нахилів.

Висновки. Взаємозв'язок фізичної та технічної підготовки проявляється в тому, що гнучкість не лише створює умови для засвоєння техніки, але й активно удосконалюється в процесі виконання технічних дій. Таким чином, вона виступає одночасно і передумовою, і результатом технічної майстерності, формуючи цілісну систему розвитку спортсмена.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження доцільно спрямувати на розробку комплексних програм розвитку гнучкості з урахуванням сенситивних періодів та індивідуальних особливостей спортсменів. Перспективним є також вивчення взаємозв'язку між психофізіологічними показниками та якістю виконання нахилів, що дозволить створити інтегровані методики підготовки в спортивних танцях.

Список використаної літератури.

1. Лисенко А., Мішин М., Горбенко О. Еволюція методичних парадигм у техніці спортивних танців: від метафори до біомеханіки. *Освіта. Інноватика. Практика,* 2025. Том 13. № 9. С. 74–83. https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i9-010.

2. Лисенко А. О., Горбенко О. В. Спортивні танці (європейська програма). *Навчальний посібник*. Харків : ФОП Бровін О.В., 2020. 344 с. іл. ISBN 978-617-7912-32-2

3. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. *Київ : Перша друкарня*, 2020. 704 с.: іл.. ISBN 978-966-2419-33-7

4. Ховард Гай. Техніка виконання європейських танців. Основні принципи: видання 6-те [пер. А. Молчанової, 3-а редакція]. Лондон-Київ-Харків. 2014. 32 с.

5. Sietas M., Ambroz N., Cacciari D., Cacciari O., Bosco F., Benincasa G. WDSF Waltz (2nd Edition). *Printed by Grafiche BIME*, Roma. 2013. 139 p.

ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП (НА ПРИКЛАДІ МТВ)

Карина Гейда

Науковий керівник: ст.викладач Горіна В. В

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. *У роботі проаналізовано вікові особливості функціональної підготовленості велосипедистів, що спеціалізуються в дисциплінах МТВ. Розкрито специфіку адаптації кардіореспіраторної системи до нерівномірних інтервальних навантажень, характерних для гірського велоспорту. Визначено закономірності формування функціональної працездатності на різних етапах багаторічної підготовки.*

Ключові слова: *МТВ, функціональна підготовленість, кардіореспіраторна система, вікові групи, інтервальні навантаження.*

Вступ. Гірський велосипед (МТВ) як дисципліна велосипедного спорту належить до видів з вираженою варіативністю умов змагальної діяльності, що включають значні перепади висот, зміну типів ґрунтового покриття, технічно складні ділянки траси та необхідність постійної адаптації до зовнішніх факторів середовища. Така специфіка зумовлює домінування інтервального характеру навантажень із чергуванням фаз високої інтенсивності, відносного відновлення та короткочасних вибухових зусиль.

Функціональна підготовленість у МТВ визначається як інтегральна здатність організму спортсмена підтримувати та відновлювати високий рівень спеціальної працездатності в умовах змінної інтенсивності навантаження. Провідну роль у цьому процесі відіграють показники кардіореспіраторної системи, економізація серцевої діяльності, ефективність кисневого транспорту та рівень толерантності до метаболічних змін, зокрема накопичення лактату.

Важливим аспектом є вікова динаміка функціональної підготовленості, оскільки на різних етапах багаторічної підготовки відбуваються суттєві морфофункціональні зміни організму спортсменів. У молодших вікових групах домінують процеси становлення аеробних механізмів енергозабезпечення, тоді як у старших юнацьких та дорослих спортсменів спостерігається підвищення ефективності анаеробної продуктивності та стабілізація функціональних систем забезпечення м'язової діяльності.

Таким чином, дослідження особливостей функціональної підготовленості велосипедистів МТВ різних вікових груп є актуальним з позицій оптимізації тренувального процесу, індивідуалізації навантажень та підвищення ефективності багаторічної спортивної підготовки [1, 2].

Мета та завдання дослідження. Виявити особливості функціональної підготовленості велосипедистів МТВ різних вікових груп у процесі багаторічної спортивної підготовки. Завдання дослідження: здійснити аналіз науково-методичних джерел щодо функціональної підготовленості в МТВ, визначити вікові особливості адаптації кардіореспіраторної системи до специфічних навантажень, узагальнити сучасні підходи до оцінювання функціонального

стану МТВ-спортсменів, охарактеризувати динаміку розвитку аеробної та анаеробної продуктивності в різних вікових групах.

Матеріал і методи дослідження. У роботі використано комплекс теоретичних методів: аналіз, синтез, систематизацію та узагальнення сучасних науково-методичних джерел з теорії і методики підготовки у велосипедному спорті, спортивної фізіології, біоенергетики фізичних навантажень та адаптаційних процесів організму спортсменів.

Здійснено огляд вітчизняної та зарубіжної літератури щодо формування функціональної підготовленості велосипедистів, вікових особливостей розвитку аеробних і анаеробних можливостей, а також механізмів енергозабезпечення м'язової діяльності.

Окремо проаналізовано ключові показники функціонального стану спортсменів у МТВ: максимальне споживання кисню (VO_2max), анаеробний поріг, частоту серцевих скорочень (у стані спокою, на порогових і максимальних навантаженнях), а також показники відновлення (швидкість зниження ЧСС, варіабельність серцевого ритму).

Аналіз проводився з урахуванням специфіки МТВ-дисциплін (ХСО, марафон), які характеризуються інтервальною структурою навантажень, поєднанням підйомів, вибухових прискорень і відновних фаз.

Отримані узагальнення дозволили окреслити особливості функціональної адаптації велосипедистів різних вікових груп та визначити основні фактори їх спеціальної працездатності.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз літературних джерел свідчить, що функціональна підготовленість МТВ-спортсменів має чітко виражену вікову динаміку та залежить від ступеня тренованості та стажу спортивної діяльності.

У молодшій віковій групі (12-14 років) спостерігається переважання розвитку аеробної продуктивності при відносно низькій анаеробній потужності. У цей період відзначається підвищена пластичність серцево-судинної системи, однак обмежені резерви енергозабезпечення при інтенсивних інтервальних навантаженнях, характерних для МТВ-траси.

У юнацькому віці (15-16 років) відбувається інтенсивна перебудова енергетичних механізмів, зростає максимальне споживання кисню (VO_2max), підвищується анаеробний поріг та покращується здатність до відновлення після інтенсивних навантажень. Саме в цей період формується база спеціальної витривалості МТВ-спортсмена.

У віковій групі 17-18 років відзначається стабілізація функціональних показників із подальшим зростанням економізації енергетичних витрат. Спортсмени демонструють високий рівень толерантності до лактатного навантаження, ефективну регуляцію серцевого ритму та підвищену стійкість до інтервальних пікових навантажень, характерних для крос-кантрі дисциплін.

У спортсменів високої кваліфікації (дорослий рівень) функціональна підготовленість характеризується максимальною реалізацією аеробного потенціалу, високою потужністю анаеробного енергозабезпечення та ефективною міжсистемною координацією адаптаційних реакцій [3, 4, 5].

Висновки. Функціональна підготовленість МТВ-спортсменів має виражену вікову залежність, що проявляється в поступовому розвитку аеробних та анаеробних механізмів енергозабезпечення. Найбільш значущі морфофункціональні зміни відбуваються в підлітковому та юнацькому віці, що визначає необхідність диференційованого підходу до побудови тренувального процесу.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку доцільно спрямувати на вивчення індивідуальних профілів функціональної підготовленості МТВ-спортсменів, моделювання енергозабезпечення різних дисциплін гірського велосипеда, а також впровадження сучасних методів моніторингу навантажень.

Список використаної літератури.

1. Горіна В. Аналіз впливу фізичних та психологічних факторів на техніку спуску у МТВ. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*: збірник тез (електронне видання). Харків: ХДАФК, 2024. С. 110–111.

2. Горіна В., Котляр С., Сидорова Т. Порівняльна характеристика антропометричних даних і показників серцево-судинної системи велосипедистів категорії MASTERS різних вікових груп. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. Вип. №2 (46). С. 57–60.

3. Горіна В. Дослідження рівня функціонального стану велосипедистів-гонщиків 14-15 років під впливом фізичних навантажень протягом підготовчого періоду. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту: збірник наукових праць* [Електронний ресурс]. Харків : ХДАФК, 2019. Вип. №3. С. 18–22.

4. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. *Київ: Олімпійська література*. 2015. 680 с.

5. Полищук Д. А. Підготовка велосипедистів. Київ. 1986. 197 с.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ДО ЗМАГАНЬ В ГІМНАСТИЦІ

Єлизавета Гладка
Науковий керівник: к.пед.н., доцент Семизорова А. Я.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У статті проаналізовано вплив психічної підготовленості гімнастів на оцінку їх виступів на змаганнях, надана кратка характеристика побудови психічної підготовки гімнастів до змагань.*

Ключові слова: *гімнастика, психологія, змагання, підготовка.*

Вступ. Психологічна підготовка є невід'ємним компонентом системи підготовки спортсменів у гімнастиці та безпосередньо впливає на результативність виступу на змаганнях [2]. Специфіка виду спорту, що характеризується високою координаційною складністю вправ, жорсткими вимогами до технічної точності, зумовлює підвищене психоемоційне навантаження на спортсмена [5]. Змагальна діяльність у гімнастиці супроводжується суб'єктивністю суддівського оцінювання, оцінка може бути краще, якщо спортсмен спроможний демонструвати досконалу техніку виконання, індивідуальну стиль, емоційність та виразність [1].

Мета та завдання дослідження: визначити особливості психічної підготовки гімнастів до змагальної діяльності.

1) Провести аналіз впливу психічної підготовленості гімнастів на оцінку виступів на змаганнях.

2) Надати стислу побудову психічної підготовки гімнастів до змагань.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі інтернет, педагогічне спостереження, власний тренерський досвід.

Результати дослідження та їх обговорення. Гімнастика як вид спорту з високим рівнем координаційної складності та технічної точності висуває особливі вимоги до психічного стану спортсмена. Основною метою передзмагальної психічної підготовки є формування стану психічної готовності, який забезпечує стабільність виконання вправ незалежно від зовнішніх чинників – присутності глядачів, суддівського контролю, відповідальності за результат. Проте, незначне емоційне перенапруження може призвести до порушення ритму рухів, втрати координації, що як правило приводить до помилки при виконанні складних елементів. Водночас недостатній рівень емоційного збудження знижує динамічність і виразність виконання. Отже, завданням тренера і спортсмена є досягнення оптимального рівня психічної активації, що не порушує точність техніки виконання елементів та надає позитивний емоційній вплив на суддів та глядачів [4].

Психологічна підготовка в спорті характеризується спрямованістю на формування і розвиток універсальних властивостей особистості та психічних якостей, які є головними в спорті: підготовка до тривалого тренувального процесу, соціально-психологічна підготовка, вольова підготовка, змагальний досвід, здатність до самовиховання [2].

Психологічна підготовка в гімнастиці характеризується спрямованістю на формування і розвиток психічних якостей і властивостей особистості спортсменів, які сприяють успіхові в особливих, конкретних умовах спортивної діяльності в гімнастиці. У тому числі, вона включає підготовку до етапу тренування, конкретного змагання, ситуативне управління станом [4].

Психологічна підготовка до конкретного змагання спрямована на формування у спортсмена психічної готовності саме до цього конкретного змагання, тобто на те, щоб перед змаганням і в ході його спортсмен перебував у психічному стані, який забезпечує ефективність і надійність саморегуляції поведінки та дій [1].

Фахівці підкреслює, що головними складовими стану повної реалізації всіх своїх можливостей для досягнення мети є установка: на перемогу або запланованого результату, а також певний рівень емоційного збудження, який сприяє, з одного боку, прояву необхідної рухової та вольової активності, а з іншого – точності й надійності управління цією активністю. І змагальна цільова установка, і рівень емоційного збудження (напруженості) залежать від того, якою є у спортсмена потреба в досягненні мети. Інтенсивність такої потреби визначається особистою і суспільною значущістю результату змагань [2].

Крім того, стан психічної готовності залежать від того, наскільки високо спортсмен оцінює свої шанси досягти поставленої мети в конкретних змаганнях. Оцінка ймовірності досягнення такої мети є наслідком відображення у свідомості спортсмена своєї різнобічної готовності до змагання (очевидним стає зв'язок між функціональною, фізичною, технічною, тактичною підготовкою спортсмена та його передзмагальним психічним станом). Також оцінка ймовірності досягнення мети залежить від реального уявлення своїх сил и сил суперників в майбутніх змаганнях [2, 3].

Саме на підставі порівняння своїх можливостей із можливостями суперників і з урахуванням прогнозованих умов майбутнього змагання спортсмен оцінює ймовірність досягнення мети. Оскільки для оптимального психічного стану важливою є висока суб'єктивна оцінка ймовірності досягнення мети, то намічена змагальна мета повинна бути реальною – нехай і важко досяжною, але такою, якої спортсмен на даному конкретному етапі своєї підготовленості може досягти [3].

Таким чином, психологічна підготовка перед змаганнями в гімнастиці є ключовим чинником забезпечення стабільності та ефективності змагальної діяльності. Специфічні умови цього виду спорту висувають підвищені вимоги до рівня концентрації уваги, емоційної стійкості та здатності до саморегуляції. Недостатня психологічна готовність може негативно впливати на якість виконання вправ навіть за належного рівня фізичної та технічної підготовленості. У процесі передзмагальної підготовки особливого значення набуває формування оптимального психоемоційного стану.

Висновки. 1. Вплив психологічної підготовленості гімнастів на оцінку виступів на змаганнях залежить від навичок досягнення оптимального рівня психічної активації. 2. Побудова психологічної підготовки гімнастів до змагань

включає до себе: достатній рівень інтегральної підготовки, реальну суб'єктивну оцінку ймовірності досягнення змагальної мети.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у проведенні дослідження щодо побудови процесу психологічної підготовки до змагань юних гімнастів.

Список використаної літератури.

1. Браілян 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.

2. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: автореф. дис. … доктора наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01 / МОНУ. НУФВСУ. Київ. 2018. 46 с.

3. Гринь О., Воронова В. Теорія і методика підготовки спортсменів: система психологічного забезпечення підготовки спортсменів. *Теорія і методика фізичного виховання.* 2014. С. 29–34.

4. Індиченко Л. С., Плошинська А. А., Черевко С. В., Коваленко Є. В. Вдосконалення спортивної майстерності вирішенням завдань психологічної підготовки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2023. Вип. 1(159). С. 80–83. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).20

5. Красова І., Семизорова А., Рябченко О. Вплив психологічної стійкості на прояв рівноваги на колоді в спортивній гімнастиці. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*: збірник тез XXIV Міжнародної науково-практичної конференції (4 грудня 2024 року). Харків: ХДАФК, 2024. С. 125–126.

ЕЛЕМЕНТИ АЕРОБІКИ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Таїсія Гнилитська

Науковий керівник: ст.викладач Мошенська Т. В.

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. *У тезах розглянуто використання елементів аеробіки як ефективного засобу профілактики порушень постави у дітей дошкільного віку. Узагальнено сучасні наукові підходи до організації рухової активності та формування правильної постави.*

Ключові слова: *аеробіка, дошкільний вік, фізичні вправи, формування постави.*

Вступ. Постава у дітей дошкільного віку грає фундаментальну роль у подальшому розвитку їх рухового апарату, формуванні рухових навичок та загальному стану здоров'я [1]. Проблема порушень постави є актуальною у зв'язку зі зниженням рівня рухової активності та збільшенням часу, проведеного в статичному положенні. Бо саме в дошкільному віці відбувається активне формування опорно-рухового апарату та закладаються основи правильної постави [2, 4]. Одним із ефективних засобів профілактики є використання елементів аеробіки, які поєднують рухи під музику, координаційні вправи та ігрову діяльність, що відповідає віковим особливостям дітей [3, 5].

Мета та завдання дослідження: проаналізувати можливості використання елементів аеробіки як засобу профілактики порушень постави у дітей дошкільного віку. Визначити роль аеробних вправ у профілактиці порушень постави, охарактеризувати особливості застосування елементів аеробіки в роботі з дітьми.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні використано методи аналізу та узагальнення науково-методичної літератури. Опрацьовано наукові статті сучасних вітчизняних та зарубіжних авторів, присвячені розвитку постави та використанню аеробіки в навчально-виховному процесі.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз наукової літератури показав, що формування правильної постави є складним процесом, який залежить від розвитку м'язової системи, координації рухів і рівня фізичної активності дитини. У сучасних умовах спостерігається зростання кількості дітей із порушенням постави, що пов'язано з малорухливим способом життя [4].

Дослідження свідчать, що аеробні вправи, спрямовані на розвиток сили, гнучкості та координації, сприяють покращенню постави та загального фізичного стану дітей [6]. Елементи аеробіки включають базові кроки, рухи руками, нахили, повороти та стрибки, які виконуються під музичний супровід. Така форма занять приваблює дітей, сприяє підвищенню мотивації та активної участі у заняттях [5, 6].

Важливо, що заняття проводяться у формі гри, з урахуванням вікових особливостей дітей. Емоційна насиченість та різноманітність вправ позитивно впливають на фізичний розвиток та сприяють формуванню правильної постави.

Таким чином, використання елементів аеробіки у фізичному вихованні дошкільнят є ефективним засобом профілактики порушень постави.

Висновки. Дошкільний вік є важливим періодом для формування постави та профілактики її порушень. Недостатній рівень рухової активності є основною з причин виникнення постуральних відхилень у дітей. Елементи аеробіки сприяють розвитку фізичних якостей, координації та формуванню правильної постави. Використання аеробних вправ у поєднанні з ігровими методами є ефективним засобом профілактики порушень постави у дітей дошкільного віку.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть спрямовані на розробку спеціалізованих програм занять з елементами аеробіки для дітей різних вікових груп.

Список використаної літератури.

1. Петрович В. В., Бичук О. І., Альошина А. І. Теоретичні аспекти корекції порушень сагітального профілю постави молодших школярів у процесі фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008. № 3. С. 114–117.

2. Щирба В. А. Причини, профілактика та корекція порушень постави у дітей молодшого шкільного віку. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2016. № 3. С. 28–35.

3. Araújo C. L., Moreira A., Carvalho G. S. Postural education programmes with school children: A scoping review. *Sustainability*. 2023. № 15(13). 10422.

4. Górniak K., Lichota M., Saczuk J., Wasiluk A. Posture and physical fitness in five year-old children. *Journal of Physical Education and Sport*. 2024. №. 24(1). P. 90–95.

5. Jouira G., Alexe C. I., Zinelabidine K., Rebai H., Mocanu G. D., Cojocaru A. M., Sahli S. The Impact of aerobic dance intervention on postural balance in children: A randomized controlled trial. *Children*. 2024. №. 11(5). 573.

6. Minkovska G. Motor activity: aerobics in kindergarten from the perspective of future teachers. *KNOWLEDGE-International Journal*. 2025. № 69(2). P. 441–445.

ЧИННИКИ ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Аліна Гура
Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Паєвський В. В.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У тезах розглянуто питання удосконалення тренувального процесу волейболістів та чинники, які впливають на ефективність цього процесу.*

Ключові слова: *тренувальний процес, фізичні якості, технічна підготовленість, фізична підготовленість, чинники.*

Вступ. Ефективне протікання адаптаційних процесів в організмі волейболістів можливе лише за умови такої організації тренувального процесу, яка дозволяє помітно ускладнювати тренувальну програму на кожному черговому етапі багаторічної підготовки, в кожному наступному році або макроциклі [3].

Також, удосконалення кваліфікації волейболістів залежить від зростання фізичних якостей і технічної підготовленості, які, зливаючись в одне ціле, позначаються на якості технічних прийомів у грі. У цьому зв'язку великий інтерес викликає з'ясування кореляційної залежності між ступенем оволодіння окремими технічними прийомами й рівнем розвитку відповідних фізичних якостей [2].

Мета та завдання дослідження. Розширити знання з питань удосконалення тренувального процесу у волейболі та виявити чинники, які ефективно впливають на покращення рівня кваліфікації волейболістів.

Матеріал і методи дослідження. На основі аналізу науково-методичної літератури проаналізувати чинники, які впливають на ефективність тренувального процесу.

Результати дослідження та їх обговорення. Виділяють такі основні напрями ускладнення процесу підготовки:

- збільшення сумарного обсягу тренувальної та змагальної роботи, яка виконується впродовж року або макроциклу;
- збільшення інтенсивності тренувального процесу;
- зміна спрямованості тренувального процесу й підвищення частки засобів специфічної дії в загальному обсязі тренувальної роботи;
- використання позатренувальних і позазмагальних чинників, які збільшують вимоги до організму волейболістів [1, 4].

Крім того, серед широкого спектру факторів, які впливають на успішність освоєння технічних прийомів, заслуговують на увагу ті, які, на нашу думку, суттєво поліпшують якість виконання технічного прийому й закладаються в початковий період навчання. До таких факторів ми відносимо такі показники: антропометричні, психомоторні, спеціальної фізичної підготовленості та фізичної працездатності [2, 5].

Раціональне планування тренувальних і змагальних навантажень у процесі багаторічного тренування значною мірою ускладнюється необхідністю обліку природної схильності волейболіста до формування різних аспектів майстерності. Велике значення для формування ефективної довготривалої адаптації має раціональне планування спрямованості тренувальних навантажень на всіх етапах багаторічної підготовки, її відповідність специфічним вимогам, які висуває змагальна діяльність.

Довготривала адаптація, набута в результаті рівномірного приросту тренувальних і змагальних навантажень, має низку беззаперечних переваг у порівнянні з адаптацією, набутою в результаті стрибкоподібного приросту навантажень. Така адаптація пов'язана з меншою витратою ресурсів організму й одночасно відрізняється більшою стійкістю до чинників деадаптації та стресу.

Раціональна побудова багаторічної підготовки, досягнення найвищих спортивних результатів, що забезпечуються в оптимальній віковій зоні, значною мірою зумовлюються законами, дають багатий матеріал для досить конструктивних гіпотез про інші важливі чинники, що визначають закономірності формування майстерності. Структура змагальної діяльності в конкретному виді спорту, чинники, що визначають її ефективність, закономірності адаптації функціональних систем і механізмів, що несуть основне навантаження в процесі тренування і змагань, зумовлюють темпи зростання досягнень [2, 3, 4].

Удосконалення необхідних для досягнення запланованих результатів довготривалих адаптаційних реакцій в процесі тренування формується поетапно впродовж тренувального року, а також окремих макроциклів.

Індивідуальні особливості волейболістів, а також початковий рівень їх підготовленості зумовлюють значні коливання темпів формування стану найвищої готовності до досягнень.

У цілому для ефективної адаптації організму волейболіста до підвищення як максимального рівня силових якостей, так і здатності до їх реалізації в процесі змагальної діяльності потрібні такі компоненти:

1. Раціональний підбір засобів і методів силової підготовки загального й допоміжного характеру.
2. Використання тренажерів і устаткування, а також методичних прийомів, що дозволяють забезпечити поєднане вдосконалення силових якостей, техніко-тактичної майстерності, спеціалізованих сприйнять, рухливості в суглобах та ін.
3. Доцільне співвідношення обсягів роботи загального, допоміжного й спеціального характеру, що забезпечує як підвищення максимального рівня розвитку силових якостей, так і ефективність їх реалізації в змагальній діяльності.
4. Облік індивідуальної структури силової підготовленості волейболіста, його здібностей до перебудови структури рухів, ефективної регуляції їх тимчасових, просторових, просторово-часових і динамічних характеристик [1, 2, 4].

Висновки. Ефективний процес тренування волейболістів повинен відповідати вимогам періодизації спортивної підготовки, побудові річного циклу, розподілу на мікро-, мезо- і макроцикли. Також необхідний пошук нових методів планування й побудови тренувального процесу для волейбольних команд різної кваліфікації. Для організації ефективної підготовки волейболістів варто добирати оптимальні тренувальні засоби й методи різних видів підготовки в річному циклі тренування.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні взаємозв'язку між фізичною і технічною підготовкою волейболістів.

Список використаної літератури.

1. Вовченко І. І., Шаверський В. К. Використання інноваційних засобів в управлінні тренувальним процесом волейболістів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2024. № 9(182). С. 68–71.

2. Ісаков Б. В. Підвищення ефективності навчально-тренувального процесу волейболістів у групах ПСМ. 2024.

3. Кухарук М. В. Роль особистісних характеристик волейболістів у побудові тренувального процесу. Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2025.

4. Носко М. Удосконалення навчально-тренувального процесу волейболістів на етапі початкової підготовки. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченко.* 2025. №. 187.31. С. 70–76.

5. Щепотіна Н., Гудима С., Бабенко Р. Програмування тренувального процесу кваліфікованих волейболістів у змагальному періоді річного циклу підготовки. *Спортивні ігри.* 2021. № 3(21). С. 91–100.

ЕВОЛЮЦІЯ СПОРТИВНОГО ІНВЕНТАРЮ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Софія Дейнека
Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Окунь Д. О.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У тезах проаналізовано еволюцію спортивного інвентарю: від історії до сучасного використання предметів у художній гімнастиці. Висвітлено історичний генезис та складний шлях трансформації ключових атрибутів – стрічки, м'яча, скакалки, булав та обруча. Проаналізовано, як зміни в матеріалах та формі інвентарю вплинули на становлення сучасної художньої гімнастики як спорту вищих досягнень.*

Ключові слова: *художня гімнастика, спортивний інвентар, предмети, еволюція.*

Вступ. Художня гімнастика – це складно-координаційний вид спорту, де майстерність виконання стрибків, обертів та рівноваг нерозривно пов'язана з роботою з предметом. Сучасна змагальна програма включає вправи з м'ячем, булавами, обручом та стрічкою, а також скакалкою (яка наразі використовується переважно в юніорських категоріях) [1, 5].

Еволюція спортивного інвентарю від натуральних матеріалів до сучасних технологічних композитів та пластику докорінно змінила техніку володіння предметами та видовищність виступів. Разом із вдосконаленням основного знаряддя, значно зріс рівень вимог до якості тренувального процесу та досягнення результатів.

Мета та завдання дослідження: аналіз еволюції спортивного інвентарю у художній гімнастиці.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасна художня гімнастика базується на використанні п'яти ключових предметів, кожен з яких пройшов тривалий шлях трансформації від побутових чи ритуальних речей до високотехнологічних спортивних снарядів. Зміна їхньої конструкції та матеріалів безпосередньо вплинула на складність технічних елементів та видовищність виступів.

Скакалка. Історія цього предмета бере свій початок ще у Стародавньому Єгипті, де мотузки з прядива використовували для тренувань та розваг. У професійну гімнастику вона потрапила у 1934 році, а міжнародне визнання отримала у 1965 році. Протягом десятиліть прості однотонні шнури еволюціонували у сучасні вироби з нейлону та поліестеру, які відрізняються високою зносостійкістю та стабільною вагою. Завдяки сучасним матеріалам предмет став більш передбачуваним у польоті, що дозволяє спортсменкам виконувати складні стрибкові комбінації та швидкісні обертання, підбираючи довжину індивідуально під свій зріст для максимальної точності рухів [2].

Обруч. Обруч з'явився у художній гімнастиці пізніше за інші предмети, запозичивши форму з індійських танців, австралійських бамбукових кілець та

циркової атлетики. Спочатку гімнастки працювали з важкими металевими обручами для розвитку сили, а пізніше перейшли на дерев'яні аналоги, проте справжній прорив стався після затвердження пластикових моделей у 1961 році. Це зробило інвентар безпечнішим, адже пластик, на відміну від дерева, не тріскається і не утворює гострих уламків. Сучасний обруч важить щонайменше 300 грамів і виготовляється з гнучких полімерів, що дозволяє йому зберігати форму при сильних кидках. Використання різнокольорових обмоток із блискітками та візерунками не лише покращило візуальну складову виступу, але й дало змогу гімнасткам краще контролювати предмет завдяки покращеному зчепленню з руками [2].

М'яч. У 1934 році м'яч увійшов до програми гімнастики як запозичення з дитячих ігор, але на той час він був малим, майже як тенісний, що вимагало від спортсменок надзвичайної спритності. З часом стандартний діаметр зріс до 18-20 см, а вага до 400 грамів, що дозволило змістити акцент з простих підкидань на складні перекати по тілу, які вимагають від гімнастики пластичності та гнучкості. Сучасні гумові та синтетичні м'ячі мають спеціальне покриття (матове, глянцеве або «хамелеон»), яке забезпечує ідеальну фіксацію в руках і дозволяє виконувати віртуозні елементи без ризику вислизання предмета навіть при найвищій технічній складності [2].

Булави. Булави пройшли шлях від важких дерев'яних снарядів 1950-х років до легких каучукових виробів, що отримали міжнародне визнання у 1973 році. Головною інновацією останнього десятиліття стала поява булав з порожнистими голівками, які дозволяють фіксувати одну булаву в іншій. Це технологічне рішення кардинально змінило структуру вправ, давши можливість виконувати складні маніпуляції з двома скріпленими предметами одночасно. Сучасний пластик та каучук роблять булави менш травматичними та більш збалансованими, що стимулює ріст майстерності у виконанні ризикованих кидків та дрібної роботи рук [2].

Стрічка. Стрічка еволюціонувала з класичного балету та танців з хустками, ставши офіційною частиною міжнародної програми у 1971 році. Якщо раніше палички були виключно дерев'яними, а полотно кріпилося звичайною ниткою, то сьогодні стандарт – це конічні палички з оргскла чи вуглепластику довжиною близько 60 см та атласні стрічки з віскози. Використання спеціальних металевих карабінів забезпечує вільне обертання тканини, що дозволяє гімнастці створювати в повітрі чіткі геометричні малюнки, змійки та спіралі без заплутування полотна, що є критично важливим для отримання високих балів за техніку [3, 4].

Висновки. Проведений аналіз свідчить, що еволюція інвентарю в художній гімнастиці стала ключовим чинником трансформації цього виду спорту з естетичного танцю у високотехнологічну атлетичну дисципліну. Перехід від натуральних матеріалів (дерево, прядиво) до сучасних синтетичних сполук (нейлон, каучук, вуглепластик) дозволив докорінно змінити технічні параметри снарядів, зробивши їх більш технологічними, зносостійкими та динамічними. Це, у свою чергу, відкрило шлях до виконання надскладних елементів, ризиків та маніпуляцій, які раніше були технічно неможливими.

Таким чином, пряма залежність між вдосконаленням характеристик предметів та зростанням спортивних досягнень підтверджує, що технологічний прогрес є невід'ємною складовою сучасної підготовки гімнасток світового рівня.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у вивченні біомеханіки взаємодії гімнастки з інноваційними матеріалами та аеродинаміки предметів. Це дозволить вдосконалити методику підготовки відповідно до актуальних вимог міжнародних правил суддівства.

Список використаної літератури.

1. Бедняк І. В. Хореографія та спорт: вплив, використання елементів хореографії в художній гімнастиці: Збірник матеріалів IV Міжнародної науково практичної конференції, Київ 14 травня 2019 р. К.: НАКККіМ, 2019. С. 126–129.
2. Еволюція предметів URL: https://siumak-leotard.com/blog/hudozhnya-gimnastyka-yak-vyd-sportu.html (дата звернення 23.01.2026)
3. Кожанова О., Александрова О., Петрова Н. Теоретико-методичні передумови підвищення спеціальної рухової підготовки гімнасток вправами зі стрічкою в художній гімнастиці. матеріали III Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції. 12-13 травня, 2021 р., Київ Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. С. 90–95.
4. Стрічка. URL: https://surl.li/isptco (дата звернення 18.02.2026)
5. Художня гімнастика: історія та сучасність. URL: https://nfront.org.ua/hudozhnya-gimnastyka-shho-cze-take-istoriya-ta-suchasnist/ (дата звернення 19.01.2026)

СУЧАСНІ ВИМОГИ ДО ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ В АКРОБАТИЧНОМУ РОК-Н-РОЛІ

Дар'я Дмитрук
Науковий керівник: ст.викладач Мошенська Т. В.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Розглянуто сучасні підходи до побудови тренувальних занять на початковому етапі підготовки в акробатичному рок-н-ролі. Узагальнено вимоги до змісту, структури та організації тренувального процесу.*

Ключові слова: *акробатичний рок-н-рол, тренувальні заняття, початкова підготовка, фізична підготовка.*

Вступ. Акробатичний рок-н-рол є складно-координаційним видом спорту, який поєднує танцювальні рухи, акробатичні елементи та виконання вправ під музичний супровід. Сучасний рівень розвитку цього виду спорту висуває високі вимоги до фізичної, технічної та координаційної підготовленості спортсменів [3, 4]. Особливого значення набуває початковий етап підготовки, оскільки саме на ньому закладаються основи рухових навичок, формується інтерес до занять і створюються передумови для подальшого спортивного вдосконалення. Тому актуальним є аналіз сучасних вимог до побудови тренувальних занять на цьому етапі.

Мета та завдання дослідження: проаналізувати та узагальнити сучасні вимоги до побудови тренувальних занять на початковому етапі підготовки спортсменів в акробатичному рок-н-ролі.

Матеріал і методи дослідження. Використано методи аналізу та узагальнення сучасної науково-методичної літератури, а також нормативних документів, що регламентують підготовку спортсменів в акробатичному рок-н-ролі.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз літератури показав, що тренувальний процес у акробатичному рок-н-ролі має комплексний характер. Включає в себе загальну фізичну, спеціальну фізичну, технічну, тактичну та психологічну підготовку [1, 2].

На початковому етапі основна увага приділяється розвитку загальної фізичної підготовленості, формуванню координаційних здібностей та засвоєнню базових рухів. Тому важливими засобами тренування є загальнорозвивальні, танцювальні та спеціально-підготовчі вправи [5].

Сучасні вимоги передбачають, що тренувальне заняття повинно мати чітку структуру, що складається з підготовчої, основної та заключної частин. Підготовча частина включає розминку та координаційні вправи. Основна частина містить навчання техніки, розвиток фізичних якостей. А заключна частина спрямована на відновлення та розтягування [2, 4].

Особливу роль відіграє розвиток координаційних здібностей, які важливі для виконання програм під музичний супровід. Дослідження показують, що використання музичних ігор є ефективним засобом на початковому етапі. Використання ігрових методів підвищують мотивацію дітей і сприяють кращому засвоєнню матеріалу [3].

Важливою вимогою є різноманітність тренувальних засобів. Заняття повинні включати в себе вправи різної спрямованості, що забезпечує різнобічний розвиток спортсменів. Навантаження має відповідати віковим особливостям та поступово збільшуватися [4]. Значну увагу слід приділяти безпеці виконання вправ і поступовому освоєнню акробатичних елементів.

Таким чином, побудова тренувальних занять на початковому етапі повинна базуватися на принципах доступності, поступовості, різноманітності, індивідуалізації.

Висновки. Початковий етап підготовки є визначальним для формування базових рухових навичок і подальшого розвитку спортсменів акробатичного рок-н-ролу. Сучасні вимоги передбачають комплексний підхід до побудови тренувальних занять із поєднанням різних видів підготовки. Основними засобами тренування є загальнорозвивальні, координаційні та спеціально-підготовчі вправи. Результативність тренувального процесу підвищується за рахунок використання ігрових методів, музичного супроводу та поступового ускладнення вправ.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають в розробці інноваційних програм тренувальних занять в акробатичному рок-н-ролі.

Список використаної літератури.

1. Артем'єва Г., Мошенська Т. Роль і значення хореографії у гімнастичних і танцювальних видах спорту. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 4. С. 32–36.

2. Кизім П., Гуменюк С., Батєєва Н. Вплив засобів сучасної хореографії на рівень технічної підготовленості спортсменів з акробатичного рок-н-ролу на етапі попередньої базової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 3 (65). С. 14–21.

3. Погорелова О. О., Долинський Б. Т., Буховець Б. О. Теорія та практика композиційної підготовки у складнокоординаційних видах спорту. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 22.

4. Тодорова В. Г. Основи теорії і методики спортивного тренування. 2023.

5. Lutsenko L., Lutsenko Y. Algorithm of competitive program's correction in acrobatic rock and roll. *Trends in Sport Sciences*. 2020.

ОСОБЛИВОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Максим Донець
Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Мельник А. Ю.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі вивчено, особливості спеціальної фізичної підготовки волейболістів.*

Ключові слова: *якості, волейболіст, підготовка, вправи, розвиток.*

Вступ. Спеціальна фізична підготовка сприяє формуванню специфічних якостей волейболіста, які відповідають руховій структурі гри та характеру нервово-м'язових навантажень, аналогічних до ключових ігрових дій. Завдяки використанню відповідних вправ одночасно вирішуються два завдання: удосконалюються технічні навички та розвиваються необхідні фізичні якості для ефективної гри. У спеціальну фізичну підготовку волейболістів входить вивчення розвитку: спеціальної сили; спеціальної витривалості; спеціальної швидкості; спеціальної гнучкості; спеціальної спритності (координації); вміння розслаблятися [1, 4].

Мета та завдання дослідження: вивчити особливості спеціальної фізичної підготовки волейболістів.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Виконання більшості технічних елементів у волейболі, таких як подачі, нападаючі удари, стрибки та інші рухи, потребують прояву «вибухової сили». Це здібність нервово-м'язової системи ефективно долати опір під час надзвичайно швидкого скорочення м'язів. Через це спеціальна силова підготовка волейболістів повинна бути зосереджена насамперед на розвитку їхніх швидкісно-силових якостей. Результативність такого тренування значною мірою залежить від оптимального збудження центральної нервової системи, кількості м'язових волокон, які активуються у відповідь на сигнали, а також ефективного використання енергії під час процесів розтягування і скорочення м'язів [2, 4].

Спеціальна витривалість волейболіста поєднує швидкісну,стрибкову та ігрову витривалість. В основі функціональних можливостей, що визначають розвиток та прояв спеціальної витривалості, лежить анаеробна продуктивність. Для розвитку спеціальної витривалості необхідно багаторазовий, високоінтенсивний, але нетривалий вплив навантаження, щоб організм спортсмена працював в умовах кисневого боргу, в режимі змагальної вправи. Для цієї мети використовуються підготовчі та підвідні вправи, фрагменти змагальних вправ [1, 4].

Для виконання більшості технічних прийомів волейболісту потрібна швидкість. Вона своєю чергою проявляється в швидкості виконання технічних прийомів чи окремих їх елементів, швидкості реакції, швидкості переміщень із різкою зміною напряму руху і різкими зупинками, швидкості перемикання в процесах. Рекомендується більшість вправ, спрямованих на розвиток швидкості, здійснювати за зоровим сигналом, для того щоб сприяти не тільки розвитку

швидкості рухів, але і швидкості реакції у відповідь. Для розвитку швидкості рухів необхідно підбирати вправи, що виконуються максимально швидко, наближені за своєю структурою до найхарактерніших для волейболу [5].

Для волейболістів характерні рухи з великою амплітудою, що пред'являють дуже високі вимоги до еластичності зв'язок і м'язів, рухливості суглобів. Для розвитку спеціальної гнучкості волейболістів використовуються вправи на «розтягування», подібні за структурою з рухами або окремими їх частинами, що зустрічаються під час виконання технічних прийомів гри. Амплітуда у вправах, спрямованих на розвиток спеціальної гнучкості волейболістів має бути більша, ніж під час виконання того чи іншого технічного прийому [4].

Також волейбол висуває значні вимоги до розвитку спеціальної спритності гравців. Це зумовлено тим, що під час гри часто виникають непередбачувані ситуації, які потребують швидкої орієнтації та миттєвого виконання рухів. Особливу складність додає необхідність досягнення максимального рівня точності рухів, адже порушення цієї точності може призводити до виникнення технічних помилок. Чим ширший арсенал рухових навичок волейболіста, тим успішніше він засвоює технічні елементи гри, адаптуючи їх до умов, що постійно змінюються під час змагальної діяльності. У зв'язку з цим ключовим напрямом розвитку спритності є систематичне збагачення спортсменів новими різноманітними руховими навичками і вміннями, а також безперервне вдосконалення координації, що забезпечує ефективне виконання ігрових дій [5].

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури показав, що спеціальна фізична підготовка волейболістів зосереджується на розвитку ключових якостей, що відповідають специфіці гри: 1. Розвиток вибухової сили м'язів ніг, плечового поясу й тулуба; швидкості переміщення та складної реакції; витривалості в швидкісних і стрибкових діях; акробатичної та стрибкової спритності, а також гнучкості. 2. Вдосконалення функціональних можливостей організму спортсменів. 3. Підвищення психологічної стійкості та готовності. 4. Забезпечення ефективних умов для відновлення організму після навантажень під час тренувань і змагань.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у визначенні засобів та методів розвитку спеціальних фізичних якостей волейболістів.

Список використаної літератури.

1. Бейгул І. О., Шишкіна О. М., Гацура В. В. Розвиток фізичних якостей волейболістів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022*. Вип. 11(157). С. 26–30.

2. Головко А. М. Спортивні ігри: Волейбол з методикою викладання. Методичні вказівки: для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. Київ: КНУБА, 2023. 22 с.

3. Ковцун В. В. Зміни спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих волейболісток за результатами програми розвитку координаційних здібностей. *Olympicus.* 2025. № 1. С. 97–103.

4. Малойван Я. В., Кірєєв О. А., Мицак О. В. Засоби та методи фізичної підготовки волейболістів. Дніпро: ПДАФКіС, 2019.17 с.

5. Пономаренко К. С. Особливості спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів з урахуванням специфіки ігрових амплуа. *Olympicus*. 2025. № 3. С. 154–161.

МОРФОФУНЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У КОНТЕКСТІ ІГРОВОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ

Марія Драпак

Науковий керівник: ст.викладач Ляхова Т. П.

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. *У роботі проведено аналіз літературних джерел щодо морфофункціональних особливостей волейболістів у контексті ігрової спеціалізації.*

Ключові слова: *волейбол, ігрова спеціалізація, антропометричні показники, фізична підготовленість, функціональні можливості.*

Вступ: Відомо, що для сучасного волейболу характерним є значне посилення спеціалізації ігрових дій. Однією з найважливіших закономірностей ігрової діяльності у волейболі є поділ гравців за функціями. Така закономірність, в першу чергу, формується завдяки особливостям прояву індивідуальних здібностей гравців, що суттєво впливають на рівень майстерності спортсмена та на визначення його ігрової функції. Тому, при визначенні вузької спеціалізації волейболіста необхідно враховувати два фактори: з одного боку, це певна обмеженість ігрових можливостей кожного гравця, з іншого – необхідність використання переважних здібностей кожного гравця на користь всієї команди [1]. У останні десятиліття під час проведення численних змагань різного рівня було накопичено суттєвий досвід, на підставі якого були значно змінено деякі правила класичного волейболу. Так, на полі з'явився гравець ліберо, який не бере участі в ігрових діях у сітки, але за рахунок демонстрації високої швидкості, координації, акробатичної підготовки, суттєво підвищив рівень гри команд у захисті, і паралельно з цим збільшив час розіграшу ігрового епізоду. Як відомо, спортивна майстерність, і, отже, спортивний результат суттєво залежить від численних факторів системи підготовки спортсменів. До одного з таких факторів, що забезпечують основу вдосконалення спортивної майстерності у волейболі, можна віднести індивідуальні функціональні особливості спортсменів. При відборі волейболістів необхідно враховувати довжину та функцію кожного сегмента тіла, що змінюються з віком. Встановлено, що волейболісти одного і того ж віку, з однаковою довжиною тіла та функціональними показниками, але різними морфологічними співвідношеннями по-різному справляються із руховими завданнями. У зв'язку з цим вивчення морфо-функціональних характеристик волейболістів різних ігрових амплуа є актуальним [3].

Мета дослідження: вивчити взаємозв'язок між морфофункціональними показниками та ігровою спеціалізацією.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасний розвиток волейболу характеризується високою інтенсивністю змагальної діяльності, зростанням вимог до фізичної підготовленості спортсменок та чіткою диференціацією ігрових функцій. У зв'язку з цим особливої ваги набуває вивчення морфофункціональних особливостей волейболістів з урахуванням їх

ігрової спеціалізації [2]. Різні ігрові амплуа (зв'язуючий, центральний блокуючий, догравальник, ліберо, діагональний) передбачають специфічні вимоги до антропометричних характеристик, функціональних можливостей організму та рівня розвитку фізичних якостей. Відомо, що ефективність змагальної діяльності значною мірою залежить від відповідності морфо-функціональних показників волейболіста вимогам конкретної ігрової ролі. Так, центральний блокуючий повинні мати значні показники зросту, довжини рук, високий рівень стрибучості та вибухової сили, що забезпечує ефективність дій на сітці. Зв'язуюий гравець характеризуються високим рівнем координаційних здібностей, швидкістю сенсомоторних реакцій, точністю та стабільністю техніко-тактичних дій. Догравальник поєднують у своїй діяльності функції нападу і прийому, що потребує гармонійного розвитку швидкісно-силових якостей, витривалості та технічної майстерності, для ліберо визначальними є швидкість переміщень, спритність, реактивність та здатність до точних ігрових дій у захисті. Морфофункціональні особливості волейболістів, які виконують ігрову роль діагонального, зумовлені специфікою їхньої діяльності – високою частотою атакуючих дій, особливо з другої лінії, виконанням силових подач та участю у блокуванні. Ця позиція вимагає поєднання значних антропометричних параметрів, високого рівня швидкісно-силових якостей і функціональної витривалості [4, 5]. Незважаючи на наявність значної кількості досліджень у галузі спортивної підготовки, питання взаємозв'язку морфологічних та функціональних характеристик з ігровою спеціалізацією волейболістів потребує подальшого уточнення. Це стосується сучасних умов підготовки волейболістів, де зростає роль індивідуалізації тренувального процесу.

Висновки. Таким чином, дослідження морфофункціональних особливостей волейболістів у контексті ігрової спеціалізації є актуальним, оскільки сприяє підвищенню ефективності відбору, оптимізації тренувального процесу та вдосконаленню змагальної діяльності [5].

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку доцільно спрямувати на вивчення морфофункціональних показників волейболістів з урахуванням вікових, статевих та ігрових особливостей, а також їх взаємозв'язку з ефективністю змагальної діяльності.

Список використаної літератури.

1. Гаврилюк В. М., Саранча М. П. Психологічні особливості волейболістів різних ігрових амплуа. *Біологічні дослідження*. 2016. С. 219–221.

2. Кандиба П. О. Технічна і фізична підготовленість волейболістів різних ігрових амплуа. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і здоров'я: матеріали міжнародної науково-практичної інтернет-конференції*. Черкаси. 26-27 травня 2022. С. 62–64.

3. Міщук Д. М., Анікеєнко Л. В Характеристики ігрових амплуа у сучасному класичному волейболі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2014. Вип. 118(4). С. 118–121

4. Ляхова Т. П. Особливості ігрових функцій зв'язуючого у сучасному класичному волейболі. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. Харків, 2021. № 1. С. 51–54.

5. Мельник А. Ю. Аналіз ефективності атакуючих дій гравців амплуа нападаючий другого темпу в змаганнях жіночих студентських команд. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2019. № 8 (116) С. 47–51.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО КОНТРОЛЮ НАВАНТАЖЕННЯ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Марина Ерсмамбетова, Сюзанна Ель-Айюбі
Науковий керівник: Ph.D., доцент Дейнеко А. Х.
Харківська державна академії фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Розглянуто особливості контролю тренувальних навантажень в художній гімнастиці. Визначено основні чинники травматизму, пов'язані з інтенсифікацією тренувального процесу. Проаналізовано сучасні методи моніторингу навантаження (s-RPE, RPE-Technical, ACWR) та обґрунтовано необхідність їх комплексного застосування для оптимізації підготовки і зниження ризику травм.*

Ключові слова: *художня гімнастика, тренувальне навантаження, травматизм, контроль.*

Вступ. Сучасний розвиток художньої гімнастики характеризується постійним зростанням технічної складності змагальних програм та інтенсифікацією тренувального процесу [4]. Це зумовлює необхідність пошуку ефективних підходів до контролю тренувального навантаження, які б забезпечували ефективне підвищення спортивної майстерності та збереження здоров'я спортсменок. У науковій літературі підкреслюється важливість інтеграції фізіологічних і біомеханічних методів оцінки навантаження, що дозволяє більш об'єктивно визначати індивідуальні реакції організму на тренування [2].

Мета та завдання дослідження. Проаналізувати сучасні підходи до контролю тренувальних навантажень в художній гімнастиці та визначити їх роль у профілактиці травматизму спортсменок.

Матеріал і методи дослідження. Матеріалом дослідження слугували наукові публікації зарубіжних авторів, присвячені проблемам травматизму та контролю тренувального навантаження в художній гімнастиці. Було проаналізовано статті, індексовані в міжнародних наукометричних базах даних, зокрема Scopus та Web of Science.

Результати дослідження та їх обговорення. Художня гімнастика належить до складнокоординаційних видів спорту з поєднанням складних технічних елементів тіла, високої маніпуляційної точності при роботі з предметами та артистичного образу змагальної композиції. Однак сукупність багаторазово повторюваних рухів з граничною амплітудою створює надмірне навантаження на опорно-руховий апарат спортсменок, що є фактором розвитку кумулятивного травматизму. Згідно з аналізом проведеного опитування гімнасток у різних групах підготовки [3], було виявлено, що загальна розповсюдженість травм опорно-рухового апарату склала близько 62,3%. При цьому найбільш вразливими сегментами визначено нижні кінцівки, зокрема через велику частку діагностованих тендинітів та дисторзій. Слід звернути увагу на те, що значний обсяг щоденних тренувань за відсутності індивідуалізації та варіативності навантажень визначено як основний чинник травмування. Так, спортсменки з тренувальним стажем понад 9 років мали вдвічі вищий ризик

отримати травму через надмірну інтенсифікацію навантажень та форсоване ускладнення технічних елементів. Зокрема, тривалість тренування ≥ 26 годин на тиждень в групах спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності збільшувала вірогідність отримання травми будь-якого типу майже втричі [3]. Отже, тренерський контроль за самопочуттям та врахування дискомфорту в різних зонах опорно-рухового апарату дозволяють вчасно попередити або запобігти загостренню травм у гімнасток через варіативність інтенсивності тренувальних навантажень. У цьому контексті акцентуємо увагу на важливість індивідуалізації підходу, оскільки різні спортсменки можуть сприймати ступінь втомленості неоднорідно. Так, одним із найактуальніших методів контролю тренувального обсягу є метод суб'єктивної оцінки навантаження s-RPE [2]. Однак даний метод має певні обмеження через відсутність комплексного врахування внутрішнього і зовнішнього навантаження, яке сприймає спортсменка. З цих причин для об'єктивізації показників доцільним є використання адаптованого способу визначення об'єму виконуваної роботи RPE-Technical. Даний метод орієнтується на критерій технічної складності виконуваних елементів або маніпуляцій з предметом. Наголосимо, що не менш важливим є моніторинг гострого та хронічного навантаження через методику Acute: Chronic Workload Ratio (ACWR). Оскільки, як показано в дослідженні [1], різке підвищення оціночного навантаження може збільшувати ризики травматизації, особливо в змагальний період. Аналіз наукових робіт [2, 5] показав, що на даний час не існує єдиного універсального методу моніторингу тренувального навантаження, тому для цілісної оцінки стану спортсмена необхідно запроваджувати додаткові інструменти контролю. Вони мають застосовуватися комплексно та враховувати також об'єктивні внутрішні параметри, зокрема рівень лактату, показники частоти серцевих скорочень та варіативність серцевих скорочень, яка є маркером рівня відновлювання спортсменки. Відтак для ефективного зниження травматизму рекомендується поєднувати контроль тренувального навантаження з програмами профілактики травм і плануванням відновлення з урахуванням індивідуальних реакцій спортсменок.

Висновки. Проведений аналіз наукових джерел засвідчив, що ефективний контроль тренувального навантаження в художній гімнастиці є ключовим чинником зниження ризику травматизму та підвищення результативності підготовки спортсменок. Встановлено, що використання лише одного методу оцінки навантаження не забезпечує повного уявлення про функціональний стан організму, тому найбільш доцільним є комплексний підхід, який поєднує суб'єктивні показники, зокрема s-RPE та RPE-Technical, з об'єктивними фізіологічними параметрами, такими як частота серцевих скорочень, варіативність серцевого ритму та рівень лактату, а також із методикою співвідношення гострого і хронічного навантаження (ACWR).

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Питання комплексного моніторингу тренувального навантаження з урахуванням специфіки художньої гімнастики та індивідуальних особливостей спортсменок залишається актуальним і потребує подальшого наукового обґрунтування.

Список використаної літератури.

1. Debien P. B., Márcio de Oliveira P., Timoteo T. F., Ferezin C., Filho M. G. B., Gabbett T. Training load, recovery and injuries in elite rhythmic gymnasts during main competitive periods: a case study. *Science of Gymnastics Journal*. 2020. Vol. 12. № 3. P. 277–285. DOI: https://doi.org/10.52165/sgj.12.3.277-285

2. Debien P. B., Timoteo T. F., Gabbett T. J., Filho M. G. B. Training-Load Management in Rhythmic Gymnastics: Practices and Perceptions of Coaches, Medical Staff, and Gymnasts. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2022. DOI: https://doi.org/10.1123/ijspp.2021-0279

3. Guedes D., Yamaji B., Bessone D. Prevalence of injuries and training correlates in Brazilian young rhythmic gymnastics athletes. *Hum Mov*. 2023. Vol. 24, No. 4. P. 90–97. DOI: https://doi.org/10.5114/hm.2023.133922

4. Liu T., Wang L., Gao L., Sun Y. Kinematic Analysis of Free Vertical Split with 720° Turn in Elite Chinese Rhythmic Gymnastics. *Sensors (Basel)*. 2025. Vol. 25. № 9. Art. 2667. DOI: https://doi.org/10.3390/s25092667

5. Sterkowicz-Przybycień K., Purenović-Ivanović T. Measurement of Training and Competition Loads in Elite Rhythmic Gymnastics: A Systematic Literature Review. *Appl. Sci*. 2024. Vol. 14. № 14. Art. 6218. DOI: https://doi.org/10.3390/app14146218

ВИДИ ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ І ЧИННИКИ ЩО ЇХ ВИЗНАЧАЮТЬ

Ян Єрещенко
Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Паєвський В. В.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У тезах розглянуто питання прояву швидкісних якостей, види та чинники, що їх визначають в процесі професійної діяльності спортсменів.*

Ключові слова: *швидкісні якості, частота рухів, чинники, спортивна боротьба, кваліфіковані спортсмени.*

Вступ. Під швидкісними якостями спортсмена варто розуміти комплекс функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій за мінімальний час [2].

Фахівці виділяють комплексні форми вияву швидкісних якостей в складних рухових актах, притаманних тренувальній та змагальній діяльності, які в різних видах спорту забезпечуються елементарними формами вияву швидкості в різних поєднаннях та в сукупності з іншими руховими якостями й технічними навичками. До таких комплексних проявів належить здатність до досягнення високого рівня дистанційної швидкості, вміння швидко набирати темп на старті, виконувати з високою швидкістю рухи, продиктовані перебігом змагальної боротьби: швидкісні маневри в спринтерській гонці на треку, швидкісні повороти в плаванні, підсікання і кидки в боротьбі, удари в боксі, стрибки у волейболі, кидки м'яча по воротам у гандболі чи водному поло й ін. [1,4].

Мета та завдання дослідження: розширити знання з питань удосконалення тренувального процесу та виявити чинники швидкісної підготовки, які ефективно впливають на покращення рівня фізичної підготовки волейболістів.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Розрізняють елементарні і комплексні форми прояву швидкісних якостей. Елементарні форми виявляються в латентному часі простих і складних рухових реакцій, швидкості виконання окремого руху при незначному зовнішньому опорі, частоті рухів [2, 5].

Необхідно враховувати, що швидкісні якості в усіх елементарних формах їх прояву, в основному, визначаються двома факторами: оперативністю діяльності нейромоторного механізму і здатністю до найшвидшої мобілізації складу рухової дії. Перший чинник багато в чому обумовлений генетично й удосконалюється в дуже незначному ступені. Так, час простої реакції у людей, що не займаються спортом, звичайно коливається в межах 0,2-0,3 с, у кваліфікованих спортсменів – 0,1-0,2 с.

Таким чином, у процесі тренування час реакції звичайно не може бути збільшено більш ніж на 0,1 с. Другий чинник піддається тренуванню і представляє основний резерв у розвитку елементарних форм швидкості. Тому швидкість конкретної рухової дії забезпечується головним чином за рахунок пристосування моторного апарата до заданих умов рішення рухової задачі й оволодіння раціональною м'язовою координацією, що сприяють повноцінному

використанню індивідуальних можливостей нервово-м'язової системи, властивій даній людині [2].

Варто пам'ятати, що латентний час простої реакції часто перевищує час дій сигнальних подразників у спортивній діяльності. Природно, що в таких умовах спортсмен не в змозі реагувати по типу простої реакції у відповідь на виникаючі сигнали слухового, зорового, тактильного, пропріоцептивного чи змішаного характеру.

Вважається, що доцільні і результативні реагування спортсменів (особливо в складних ситуаціях єдиноборств і ігор) можуть бути пояснені виконанням дій по типу реакцій передбачення (антиципації). У цьому випадку спортсмен реагує не на появу того чи іншого подразника, а вгадує (за часом чи простором) початок чи появу сигналу для своїх дій, передбачаючи момент і місце дії суперника чи партнера (рух зброї у фехтуванні, поява м'яча в іграх і ін.) [3, 5].

Реакція передбачення є однієї з форм вирогідного прогнозування, найважливішою якістю, що забезпечує результативність діяльності спортсмена в складних швидкісних взаємодіях.

Власне реакції і реакції передбачення можуть бути простими і складними. Складні реакції підрозділяються на диз'юнктивні (із взаємовиключним вибором) і диференційовані. Реакція боксера на дії його супротивника, що змушує чи наставати чи відступати, реакція футболіста – ударити по воротам чи передати м'яч партнеру – відносяться до диз'юнктивного (тобто не можна одночасно відступати і наставати, бити по воротам і передавати м'яч і т.п.). Диференційовані реакції – один з найбільш складних видів реагуванні, що вимагає великої напруги уваги для швидкого вибору найбільш адекватної відповідної дії, а іноді і припинення відповіді, що почалася або відповіді переключення на інший вид діяльності. Наприклад, фехтувальник, що почав атаку, повинний зуміти перехопити контратаку супротивника і продовжити свою. Баскетболіст, що почав атакувати кільце, побачивши ефективний захист, змінює задум і передає м'яч партнеру, що знаходиться в кращому положенні і т.п. [1, 2, 4].

Висновки. Таким чином, форми прояву швидкісних якостей у складних рухових актах, характерних для тренувальної і змагальної діяльності, в різних видах спорту забезпечуються елементарними формами прояву швидкості в різних сполученнях і в сукупності з іншими руховими якостями і технічними навичками.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні взаємозв'язку між швидкісними і силовими якостями волейболістів.

Список використаної літератури.

1. Панкратов Н. С. Розвиток фізичних якостей спортсменів силових видів спорту та єдиноборств. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2016. № 11.С. 92–95.

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

3. Іваненко Г. О., Яcько Л. В., Семеній О. В. *Розвиток швидкісних*

здібностей у фехтувальників на етапі попередньої базової підготовки. Науковий часопис Українського державного університету ім. М. Драгоманова. 2025. С. 116–121.

4. Стойчик О. Є., Шинкарьова О. Д. Розвиток швидкісних і силових якостей плавців: теоретичні засади. *Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку.* 2025.

5. Хоркавий Б., Огерчук О., Колобич О. Особливості розвитку фізичних якостей у юних футболістів за допомогою неспецифічних і специфічних засобів. *Спортивна наука України*. 2017. № 2. С. 35–46.

ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ КРЕАТИВНОГО МИСЛЕННЯ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Артем Зотов
Науковий керівник к.фіз.вих., доцент Перепелиця П. Є.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У даній роботі досліджується фундаментальний розрив у системі підготовки резерву в футболі: домінування репродуктивних, шаблонних методів навчання на противагу гострій потребі в ігровій креативності та варіативності дій під час матчів.*

Ключові слова: *ігрове мислення, прийняття рішень, ігрова творчість, когнітивні процеси.*

Вступ. Однією з найбільш гострих суперечностей в дитячо-юнацькому футболі залишається невідповідність між шаблонним характером тренувальних вправ та творчою природою реального поєдинку [1, 2]. Навчання, побудоване виключно на конвергентних завданнях (пошук одного правильного рішення за вказівкою тренера), стримує когнітивну гнучкість спортсмена [1, 3]. У даних тезах обґрунтовується необхідність впровадження нелінійного змісту підготовки, що базується на стимулюванні пізнавальної самостійності та ігрової креативності як фундаменту конкурентоспроможності майбутнього професіонала.

Мета та завдання дослідження: обґрунтувати необхідність переходу від репродуктивних методів навчання до стимулювання дивергентного мислення юних футболістів та визначити педагогічні умови формування їхньої ігрової креативності через нелінійну побудову тренувального процесу.

Завдання:

1. Проаналізувати вплив традиційних (шаблонних) підходів до тактичної підготовки на когнітивний розвиток та самостійність гравців.
2. Розкрити роль дивергентного мислення як ключового чинника успішного вирішення нестандартних ігрових ситуацій в умовах змагальної діяльності.

Матеріал і методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань було використано комплекс взаємодоповнюючих методів, що дозволили проаналізувати проблему на теоретичному та методичному рівнях: теоретичний аналіз та систематизація науково-методичної літератури, а також фахових видань (зокрема досвіду провідних європейських академій), що дало змогу виявити протиріччя між традиційними та когнітивно-орієнтованими підходами до навчання; метод логічного узагальнення – дозволив сформулювати концептуальні засади стимулювання творчої активності гравців та визначити роль тренера як архітектора навчального середовища.

Матеріалом дослідження виступили сучасні програми підготовки юних футболістів, моделі побудови тактичних вправ та результати спостережень за змагальною діяльністю гравців у контексті прояву ними оригінальних рішень.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз змагальної діяльності та структури тренувальних занять дозволив встановити, що традиційна «лінійна» модель навчання, яка базується на багаторазовому повторенні закритих вправ, формує стійку звичку до конвергентного мислення. Гравці демонструють високу точність у стандартних ситуаціях, проте виявляються когнітивно безпорадними за умов високої невизначеності, де потрібна оригінальність та швидка зміна тактичного плану [1, 4].

В ході дослідження було визначено, що основою ігрової творчості є дивергентне мислення, яке активується через впровадження в тренувальний процес наступних компонентів:

- нелінійність середовища: замість жорстких схем (наприклад, «паса за лініями») пропонується використання ігрових вправ із варіативними обмеженнями. Це змушує гравця не відтворювати рух, а щоразу заново аналізувати простір, час та положення суперника [3, 5];
- стимулювання пізнавальної зацікавленості: застосування методу «керованого відкриття», де тренер замість прямих вказівок використовує відкриті запитання. Це трансформує роль гравця з пасивного об'єкта впливу на активного суб'єкта, що самостійно шукає «ключ» до вирішення ігрового завдання [2, 4];
- інтеграція уяви та досвіду: результати показують, що ефективність тактичного вибору підвищується, коли вправа дозволяє гравцеві використовувати суб'єктивне сприйняття ситуації, а не лише нав'язані шаблони [1, 5].

Обговорення результатів підтверджує, що розвиток темпу мислення неможливий без права на помилку та заохочення ризикованих, нестандартних рішень під час навчання. Тактична підготовка має виходити за межі засвоєння «геометрії гри» і переходити в площину когнітивної гнучкості, де кожна ігрова ситуація розглядається як унікальна задача, що вимагає творчого підходу [2, 3].

Це забезпечує формування гравця з високим рівнем IQ, здатного не тільки підпорядковуватися ігровій ситуації, а й активно її моделювати, нав'язуючи супернику власні творчі стратегії [3, 5].

Висновки.

1. Обґрунтовано, що подолання пасивності та шаблонізації в підготовці юних футболістів можливе лише за умови зміщення фокусу з репродуктивного навчання на розвиток дивергентного мислення. Традиційні методи, орієнтовані на конвергентний пошук єдино правильного рішення, обмежують адаптивність гравця в реальних змагальних умовах.

2. Встановлено, що тактична майстерність є продуктом складних когнітивних процесів, де дивергентне мислення виступає інструментом створення нових, оригінальних стратегій в ситуаціях з високим рівнем невизначеності. Ефективність вибору рішення залежить не від механічного повторення схем, а від здатності футболіста до творчого синтезу минулого досвіду та поточної ігрової ситуації.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці конкретних діагностичних інструментів для оцінки рівня дивергентного мислення та темпу прийняття рішень (Tempo of Thinking) у футболістів різних вікових груп.

Список використаної літератури.

1. Perepelytsia P, Mulyk V, Perevoznyk V, Paievskyi V, Lebedev S. The influence of tactical models of team play on the dynamics of interaction indicators in small-medium groups and team interaction of young football players. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport.* 2026. Vol. 30 No. 4. P. 3–15. Available from: https://shssjournal.com/index.php/journal/article/view/438

2. Perepelytsia P, Mulyk V, Perevoznyk V, Paievskyi V, Lebedev S. Determining the effectiveness of using experimental methods of technical and tactical training at the stage of specialized basic training of football players. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport.* 2025. Vol. 29 No. 4. P. 293–305. https://shssjournal.com/index.php/journal/article/view/405

3. Zhurid S, Abdula A, Prots R. Dependence of the game outcome on the structure of the competitive activity of the national teams that participated in the European Football Championship in 2024. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport.* 2025. Vol. 29 No. 4. P. 364–373. https://shssjournal.com/index.php/journal/article/view/466

4. Biswas A, Bandyopadhyay N. 2022 FIFA World Cup Goal Map: Trends and Predictions Based on Match Performance Data. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport.* 2025. Vol. 29 No. 3. P. 271–280. https://shssjournal.com/index.php/journal/article/view/360

5. Sannicandro I, Trotta N, D'Onofrio R. Analysis of external and internal load during rondo drills in U19 soccer players. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport.* 2025. Vol. 29 No. 3. P. 281–290. https://shssjournal.com/index.php/journal/article/view/355

РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПАУЕРЛІФТЕРІВ

Дмитро Карпець
Науковий керівник: д.н.з фіз.вих, професор Джим В. Ю.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі розглянуто роль психологічної підготовки у змагальній діяльності пауерліфтерів. Визначено ключові чинники психологічної готовності спортсменів, серед яких мотивація, стресостійкість, концентрація уваги, саморегуляція та впевненість у собі. Підкреслено необхідність інтеграції психологічних методів у всі етапи тренувального процесу для забезпечення стабільності спортивної форми та досягнення високих результатів.*

Ключові слова: *психологічна підготовка, стресостійкість, мотивація, пауерліфтинг.*

Вступ. У сучасному спорті високих досягнень психологічна підготовка є невід'ємною складовою тренувального процесу та змагальної діяльності. Пауерліфтинг, як вид спорту з високими фізичними та емоційними навантаженнями, потребує від спортсменів не лише оптимальної фізичної форми, але й високого рівня ментальної стійкості. Психологічна готовність визначає здатність атлета мобілізувати внутрішні ресурси, контролювати емоції, підтримувати концентрацію уваги та впевненість у власних силах у критичні моменти змагань. Саме тому дослідження ролі психологічної підготовки у змагальній діяльності пауерліфтингу має важливе значення для підвищення ефективності тренувального процесу та досягнення спортивних результатів.

Мета: визначити значення психологічної підготовки у змагальній діяльності пауерліфтерів та її вплив на спортивний результат.

Завдання: окреслити основні психологічні чинники, що впливають на ефективність виступів пауерліфтерів; розглянути методи формування та оцінки психологічної готовності спортсменів до змагань.

Матеріал і методи дослідження. Джерельною базою для аналізу слугували українські та міжнародні наукові видання. Використано експериментально-емпіричний метод, який охоплював психологічне спостереження за тренувальним процесом спортсменів різної спортивної кваліфікації в силових видах спорту на етапах багаторічної підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. Основними компонентами досягнення результатів у силових видах спорту, як і в інших видах спорту, є фізична форма, технічна і психологічна підготовка [1].

На сьогодні проведено значну кількість досліджень вітчизняними та зарубіжними науковцями, що стосуються технічних аспектів силових видів спорту: аналізу рухових якостей, виявлення технічних помилок у змагальних вправах, вивчення біомеханічної структури рухів з урахуванням просторових та часових характеристик [2, 3]. Водночас психологічні аспекти підготовки пауерліфтерів висвітлені недостатньо, що зумовлює актуальність їхнього подальшого дослідження.

Психологічна підготовка пауерліфтерів до змагань охоплює низку ключових аспектів, які безпосередньо впливають на результативність виступів. Важливим чинником є **мотивація,** що може мати внутрішній характер – прагнення до саморозвитку, вдосконалення техніки та досягнення особистих рекордів, а також зовнішній – отримання нагород, визнання та підтримки з боку оточення. Не менш значущою є **стресостійкість**, яка визначає здатність спортсмена контролювати емоції та зберігати холоднокровність у напружених умовах змагального процесу.

Пауерліфтери повинні володіти високим рівнем **концентрації уваги,** що дозволяє зосередитися на технічних деталях виконання вправ і кінцевому результаті, відсікаючи сторонні подразники. Для цього застосовуються методи **саморегуляції,** серед яких техніки дихання, візуалізація майбутнього виступу та використання позитивних установок. Важливим критерієм психологічної готовності є також **впевненість у собі,** яка формується через адекватну самооцінку та віру у власні сили, що забезпечує стабільність і якість виконання вправ.

Окрему роль відіграє **командна підтримка** — взаємодія з тренером, спортивним психологом та колективом, яка створює сприятливе психологічне середовище та допомагає спортсмену долати внутрішні бар'єри. У комплексі ці чинники формують психологічну готовність атлета, яка є визначальною для успішної змагальної діяльності.

З огляду на наукові дослідження та методичні розробки у галузі спортивної психології можна стверджувати, що правильна організація занять у поєднанні з усвідомленим ставленням спортсмена до тренувального процесу створює передумови для значного підвищення спортивних результатів. Особливо це актуально в пауерліфтингу, де змагальна діяльність супроводжується високим рівнем фізичного та психоемоційного навантаження. Психологічна підготовка дозволяє атлету ефективно мобілізувати внутрішні ресурси, підтримувати концентрацію уваги, контролювати емоційний стан та зберігати впевненість у власних силах у критичні моменти виступу. Використання методів візуалізації, саморегуляції та роботи зі спортивним психологом сприяє формуванню стійкої мотивації, розвитку стресостійкості та підвищенню здатності до адаптації в екстремальних умовах змагань. У результаті психологічна готовність стає одним із ключових чинників, що забезпечує стабільність і ефективність спортивної діяльності важкоатлетів.

Персоналізована структура періодизації тренувального процесу в спорті охоплює три основні періоди: підготовчий, змагальний і перехідний. Такий поділ є природним і необхідним для поетапного формування спортивної форми атлета [4]. Водночас у кожному з цих періодів важливо враховувати психологічні аспекти. У ***підготовчому періоді*** ключовим є формування мотивації, розвиток впевненості у власних силах та опанування методів саморегуляції (дихальні вправи, візуалізація, позитивні установки), що створює основу для майбутніх змагальних виступів. У ***змагальному періоді*** акцент робиться на стресостійкості та концентрації уваги, адже саме здатність контролювати емоції й зосереджуватися на техніці визначає якість виконання вправ у критичних

умовах. Важливу роль відіграє також командна підтримка – взаємодія з тренером і спортивним психологом. У ***перехідному періоді*** психологічна підготовка спрямована на відновлення, зниження емоційного напруження та підтримання внутрішньої мотивації для подальшого тренувального циклу. Як бачиться, кожен етап періодизації тренувального процесу в пауерліфтингу повинен враховувати психологічні аспекти з метою забезпечення стабільності й ефективності спортивної діяльності.

Висновки. Отже, психологічна підготовка є важливим чинником у змагальній діяльності пауерліфтерів, оскільки забезпечує мобілізацію внутрішніх ресурсів та ефективність виступів у стресових умовах. Мотивація, стресостійкість, концентрація уваги, саморегуляція та впевненість у собі формують основу психологічної готовності спортсмена. Використання методів візуалізації, технік дихання, позитивних установок і роботи зі спортивним психологом сприяє розвитку ментальної стійкості та підвищує здатність адаптуватися до екстремальних ситуацій. У кожному періоді тренувального процесу – підготовчому, змагальному та перехідному – психологічні аспекти мають враховуватися водночас із фізичними та технічними, адже саме їхня інтеграція забезпечує стабільність спортивної форми та високі результати. Таким чином, системне застосування психологічних методів у пауерліфтингу є необхідною умовою для досягнення успіху та підвищення конкурентоспроможності спортсменів.

Перспективи подальших досліджень. Подальший перебіг роботи передбачає вивчення ролі психологічної підготовки у змагальній діяльності різної вікової категорії пауерліфтерів.

Список використаної літератури.

1. Гринь О. Р., Воронова В. І. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. No 3. С. 29–34.

2. Єзик К. А., Джим В. Ю. Особливості біомеханічної структури рухів жиму штанги лежачи під час виконання висококваліфікованими пауерліфтерами. *Фізичне виховання та спорт,* 2024. № (4). С. 147–155. https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-4-20.

3. Канунов Р.А., Джим В.Ю. Психологічна підготовка важкоатлетів 13-15 років як головний чинник підготовки до змагань. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору*: Матеріали X Науково-практичної конференції, 22 квітня 2024 р. Харків: ХДАФК. 2024. С. 22–24.

4. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування: *Київ. : Перша друкарня*. 2020. 752 с.

АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ МОК «ATHLETE365 CAREER+»

Інна Кісельова
Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Таран Л. М.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У тезах представлено інформацію про ефективність впровадження програми МОК Athlete365 Career+, яка спрямована на підтримку спортсменів у побудові кар'єри після завершення спортивних виступів. Розглянуто правові засади, основні напрями діяльності, статистичні показники результативності та успішні кейси реалізації програми.*

Ключові слова*: програма, Athlete365 Career+, спортсмени, кар'єра, МОК, олімпійський рух.*

Вступ. Кар'єра професійного спортсмена – це завжди складний шлях перемог та поразок завдяки щоденним наполегливим тренуванням. Однак будь-яка спортивна кар'єра, навіть найяскравіша, колись завершується. Перед мільйонами атлетів по всьому світу постає питання як реалізувати свій досвід, дисципліну та лідерські якості в новому професійному житті. Саме для вирішення цієї проблеми Міжнародний олімпійський комітет створив унікальну ініціативу – **Athlete365 Career+** (ACP), раніше відому як **Athlete Career Program**.

Мета дослідження: аналіз ефективності впровадження програми Міжнародного олімпійського комітету **Athlete365 Career+.**

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та інтернет-джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Програма **Athlete365 Career+ почала діяти з 2005 року, є** глобальною ініціативою Комісії спортсменів МОК – створена щоб допомогти атлетам підготуватися до успішної кар'єри після завершення спортивних виступів. Започаткована програма завдяки співпраці МОК з офіційним партнером The Adecco Group – світовим лідером у сфері кадрових рішень та управління персоналом.

Необхідність функціонування програми **Athlete365 Career+ закріплена як у основному правовому документі олімпійського руху – Олімпійській хартії (2026), так й у інших стратегічних документах:** Декларації прав та обов'язків атлетів (2018), дорожній карті олімпійського руху Олімпійський порядок денний 20+20 (2014) і Олімпійський порядок денний 2020+5 (2021) [3, 4, 6].

Програма Athlete365 Career+ надає чотири основні види підтримки: планування кар'єри та консультації (допомога у визначенні шляху), розвиток навичок (трансформація спортивних досягнень у затребувані «м'які навички»), підтримка в працевлаштуванні (пошук роботи та стажувань), нетворкінг (зв'язки з партнерами МОК, наприклад: Airbnb, Allianz, Deloitte, Intel, Visa) [2].

Успішність програми, яка охопила понад 185 Національних олімпійських комітетів та надала консультації для більш ніж 59000 атлетів, підтверджується вагомими цифрами. За даними звітів МОК 70% учасників знаходять роботу

протягом перших шести місяців. Дослідження також свідчать, що завдяки сформованим Transferable Skills (навичкам, що підлягають перенесенню) адаптація учасників ACP відбувається на 40% легше, а їх ефективність у бізнесі зростає на 25% [2].

На сучасному етапі Athlete365 Career+ фокусується на ментальному здоров'ї як основі успішного переходу. Статистика демонструє, що атлети, які використовують можливості ACP для планування кар'єри, не лише на 30% швидше адаптуються до ринку праці, але й мають менший ризик депресивних станів. Так, минулий рік виявився найуспішнішим в історії семінарів Athlete365 Career+, адже попит на послуги з підтримки спортсменів у процесі зміни кар'єри продовжує зростати в усьому світі. Протягом року відбулося 85 семінарів в онлайн- та очному форматі. У них взяли участь 1952 спортсмени з усього світу. Організаторами семінарів виступили 61 національний олімпійський комітет, у тому числі 19 комісій спортсменів, одна континентальна асоціація та чотири міжнародні федерації, що свідчить про розширення охоплення членів олімпійського руху програмою Athlete365 Career [1].

Показовими прикладами ACP є успішні кейси, що демонструють різноманіття кар'єрних траєкторій**.** Так, Тоні Естанге (Франція), триразовий олімпійський чемпіон у веслувальному слаломі (2000, 2004, 2012), використав ACP для опанування спортивного менеджменту та став головою Оргкомітету Париж-2024. Таким чином, він довів, що атлет може успішно керувати багатомільярдними бюджетами [7]. Також успішний досвід має Моболаджі Акіоде (Нігерія) – колишня баскетболістка збірної. Після завершення кар'єри у спорті вона працювала в ESPN, а потім заснувала фонд Hope for Girls, що допомагає молодим спортсменкам [5].

Особливої уваги заслуговує приклад українських спортсменів, де атлети-лідери демонструють перехід у політико-управлінську сферу. Жан Беленюк та Ольга Саладуха доводять, що практика змагань на найвищому міжнародному рівні дає можливість ефективно працювати у сфері державного управління в найважчі для країни часи. В умовах війни, вони використовують свій досвід для лобіювання інтересів українського спорту та захисту прав спортсменів на міжнародній арені.

Висновки. Таким чином, Athlete Career Program – це не просто освітній проєкт, а критичний інструмент підтримки спортсменів у довгостроковій перспективі. Він підтверджує, що олімпійський рух несе відповідальність за атлета протягом усього його життя.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку пов'язані з аналізом позитивних прикладів впровадження програми Athlete365 Career+.

Список використаної літератури.

1. Athlete365 Career+ Seminars Break Records in 2025. URL: https://www.olympics.com/athlete365/ru/articles/career-plus/athlete365-career-workshops-break-records-in-2025 (дата звернення: 02.05.2026)

2. Career+. URL: https://www.olympics.com/athlete365/ru/topics/career-plus (дата звернення: 02.05.2026)

3. IOC Olympic Agenda 2020. URL: http://www.olympic.org (дата звернення: 01.05.2026)
4. IOC Olympic Agenda 2020+5 15 Recommendations. URL: http://www.olympic.org (дата звернення: 01.05.2026)
5. Mobolaji Akiode. URL: https://fordhamsports.com/honors/hall-of-fame/mobolaji-akiode/374 (дата звернення: 02.05.2026)
6. Olympic Charter IOC (03.02.2026). URL: http://www.olympic.org (дата звернення: 01.05.2026)
7. Tony Estanguet I Legends Live On. URL: https://www.olympics.com/ru/original-series/episode/france-s-tony-estanguet-i-legends-live-on (дата звернення: 02.05.2026)

УДОСКОНАЛЕННЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ НА СПЕЦІАЛІЗОВАНО-БАЗОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ

Анатолій Ковалевський
Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Сидорова Т. В.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У досліджені розглянуто методику розвитку фізичних якостей на спеціалізовано-базовому етапі багаторічної підготовки лижників-гонщиків. На основі аналізу наукової літератури та педагогічного експерименту запропоновано оптимізовану систему тренувальних впливів, що забезпечує підвищення аеробної продуктивності та технічної майстерності.*

Ключові слова*: спеціалізовано-базовий етап, фізичні якості, лижні перегони, методика тренувань, багаторічна підготовка.*

Вступ. Спеціалізовано-базовий етап багаторічної підготовки є визначальним у формуванні висококваліфікованих лижників-гонщиків. Цей етап, що охоплює віковий діапазон 14-16 років і характеризується інтенсивним розвитком спеціальної витривалості, технічної майстерності та психологічної стійкості. За даними Платонов В.М. (2021), саме на цьому етапі формується до 65-70% потенціалу майбутнього елітного спортсмена [1].

Однак аналіз наукової літератури свідчить про недостатню розробленість методики розвитку фізичних якостей юних спортсменів у сучасних умовах [3, 5, 6]. Тренери світового класу систематично збирають дані про тренування своїх спортсменів та демонструють експериментальний підхід, вносячи індивідуальні корективи до тренувань у відповідь на ці дані та інші форми зворотного зв'язку [3].

Дослідження норвезької системи підготовки виявило, що вона відкладає відбір та спеціалізацію талантів, надає пріоритет систематичному навчанню тренерів та ставить здоров'я спортсменів у центр комплексного, довгострокового підходу до розвитку [7].

У цьому контексті передові технології моніторингу розглядаються як необхідні для оптимізації адаптації до тренувань, мінімізуючи ризик дезадаптації та травм [4].

Багато тренерів продовжують використовувати застарілі моделі, що не враховують індивідуальні особливості спортсменів, сучасні технології контролю та наукові досягнення в області спортивної фізіології [2, 4].

Актуальність дослідження полягає в необхідності розробки науково обґрунтованої методики, яка б забезпечила оптимальне співвідношення спеціальних та загально-розвивальних навантажень, враховуючи фізіологічні особливості підліткового віку та специфіку лижних перегонів.

Мета та завдання дослідження: розробити та експериментально перевірити методику розвитку фізичних якостей на спеціалізовано-базовому етапі багаторічної підготовки лижників-гонщиків.

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з питання багаторічної підготовки лижників-гонщиків.

2. Визначити особливості фізичної підготовки на спеціалізовано-базовому етапі.

Матеріал та методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури; педагогічне спостереження; тестування фізичних якостей (VO_2max, ЧСС у спокої та після навантаження, HRV (варіабельність ритму серця), тест Купера, технічна майстерність); методи математичної статистики.

Педагогічний експеримент складав 6 місяців: контрольна група (12 спортсменів) – традиційна методика; експериментальна група (12 спортсменів) – запропонована методика, які мають 1-3 спортивний розряд.

Експериментальна група проводила тренування за запропонованою методикою, яка передбачала: індивідуалізоване планування навантажень на основі HRV; застосування полярної моделі (70% LIT, 20% MIT, 10% HIIT/SIT); спеціалізовані вправи для розвитку технічної майстерності (вправи на координацію, рівновагу та баланс); регулярне тестування та корекція тренувального плану; інтегроване харчування та засоби відновлення.

Контрольна група тренувалося за загальноприйнятою методикою без індивідуалізації та сучасного контролю.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати тестування до експерименту:

- VO_2max: 57,8 ± 3,4 мл/кг/хв (контрольна група), 58,2 ± 3,6 мл/кг/хв (експериментальна група) — різниця не достовірна ($p > 0,05$)
- ЧСС у спокої: 73,1 ± 3,2 уд/хв (контрольна), 72,9 ± 3,4 уд/хв (експериментальна)
- HRV: 67,3 ± 8,1 ms (контрольна), 68,2 ± 8,4 ms (експериментальна)

Аналіз отриманих даних (табл. 1) свідчить про перевагу запропонованої методики. Особливо значущим є зростання HRV на 7,6%, що вказує на покращення стану парасимпатичної нервової системи та ефективність відновлення. Це підтверджується зниженням ЧСС у спокої та покращенням показників VO_2max на 5,4%.

Таблиця 1

Результати тестування після експерименту

Показник	Контрольна група	Експериментальна група	Δ, %
VO_2max (мл/кг/хв)	59,6 ± 3,5	63,0 ± 3,7	+0,67
ЧСС у спокої (уд/хв)	71,2 ± 2,8	67,8 ± 2,6	-0,89
HRV (ms)	71,5 ± 7,6	77,4 ± 8,1	+0,53
Тест Купера (м)	2990,3 ± 72,4	3225,2 ± 58,5	+2,52*

*— різниця достовірна ($p < 0,05$)

Результати тестової вправи Купер на проходження стандартної дистанції за 12 хвилин, виявив кращі показники у спортсменів експериментальної групи на 7,3%, що є достовірно кращі ($p < 0,05$).

Результати тестування технічної майстерності показали, що експериментальна група мала значно менше помилок у техніці подвійного відштовхування та кращу координацію рухів. Це можна пояснити

впровадженням спеціалізованих вправ, які були інтегровані в загальний тренувальний процес.

Висновки:

1. Запропонована методика розвитку фізичних якостей на спеціалізовано-базовому етапі багаторічної підготовки лижників-гонщиків є ефективною та науково обґрунтованою.

2. Впровадження індивідуалізованого підходу, полярної моделі навантажень та HRV-моніторингу призводить до: покращення аеробної продуктивності; збільшення швидкості пересування по дистанції; зменшення ризику перетренованості.

3. Спеціалізовано-базовий етап є критичним періодом для формування фізичної підготовленості, і використання сучасних технологій контролю значно підвищує ефективність підготовки.

Перспективи подальшого дослідження у цьому напрямку буде спрямовано на розробку цифрових інструментів для автоматизації контролю за станом спортсмена на основі аналізу даних HRV, GPS та інших показників, дослідження впливу запропонованої методики на довгострокову спортивну кар'єру спортсменів.

Список використаної літератури.

1. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Підручник. *Київ: Перша друкарня*. 2021. 672 с.

2. Buchheit M. Monitoring training status with HR measures: do all roads lead to Rome?. *Frontiers in Physiology*. 2014. Vol. 5. Art. 73. DOI: 10.3389/fphys.2014.00073.

3. Sandbakk Ø., Tønnessen E., Sandbakk S.B., Losnegard T., Seiler S., Haugen T. Best-Practice Training Characteristics Within Olympic Endurance Sports as Described by Norwegian World-Class Coaches *Sports Medicine - Open*. 2025. Vol. 11. № 1. Art. 45. DOI: 10.1186/s40798-025-00848-3.

4. Sandbakk Ø., Herzog S., McGawley K., Pyne D.B., Talsnes R.K., Millet G.P., Solli G.S., Seiler S., Laursen P.B., Haugen T., Tønnessen E., Wilber R., Foster C., van Erp T., Stellingwerff T., Holmberg H.C., Bucher Sandbakk S. Perspectives of World-Class Endurance Coaches on the Evolution of Athlete Training and Performance *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2025. Vol. 21. № 1. P. 98–105.

5. Seeberg T.M., Kocbach J., Danielsen J., Noordhof D.A., Skovereng K., Meyer F., Sandbakk Ø. Physiological and Biomechanical Responses to Cross-Country Skiing in Varying Terrain: Low- vs. High-Intensity. *Frontiers in Physiology*. 2021. Vol. 12. Art. 741573. DOI: 10.3389/fphys.2021.741573.

6. Tønnessen E., Sandbakk Ø., Sandbakk S.B., Seiler S., Haugen T. Training Session Models in Endurance Sports: A Norwegian Perspective on Best Practice Recommendations. *Sports Medicine*. 2024. Vol. 54. № 11. P. 2935–2953.

7. Walther J., Sandbakk Ø. Long-term development culture for sustainable Olympic success: Lessons learned from Norwegian cross-country skiing. *Sports Orthopaedics and Traumatology*. 2026. Vol. 42. № 1 DOI: 10.1016/j.orthtr.2026.03.003.

ДИНАМІКА НАДІЙНОСТІ ВЕЛИКИХ МОВНИХ МОДЕЛЕЙ ЗА 2024-2026 РОКИ В КОНТЕКСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я

Роман Корж
Науковий керівник д.фіз.вих., професор Губа А. В.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Проаналізовано еволюцію фактологічної точності провідних великих мовних моделей, виявлено зростання показника надійності моделей, встановлено суттєву різницю в якості відповідей залежно від мови запиту та специфіки питань.*

Ключові слова*: штучний інтелект, великі мовні моделі (LLM), фізичне виховання, спорт, RAG.*

Вступ. Стрімкий розвиток генеративного штучного інтелекту стимулює його інтеграцію в сферу фізичного виховання, спорту та здоров'я. Сучасні фахівці все частіше звертаються до великих мовних моделей (LLM) для створення тренувальних програм, аналізу біомеханіки, розробки дієтологічних планів та отримання медико-біологічних консультацій. Однак ключовим бар'єром для масового впровадження цих технологій на професійному рівні тривалий час залишалася проблема «галюцинацій» ШІ та недостатня достовірність відповідей у вузькоспеціалізованих питаннях [1, 2].

Попередній аналіз наукової літератури, фахових статей та інших авторитетних джерел показав, що якість згенерованої інформації безпосередньо залежить від фактичної надійності моделей. Актуальність даного дослідження зумовлена необхідністю об'єктивної оцінки того, наскільки еволюціонували провідні LLM за останні роки і чи готові вони стати надійним інструментом для спеціалістів спортивної та оздоровчої галузі станом на 2026 рік.

Мета та завдання дослідження. Проаналізувати динаміку зростання показників надійності та фактологічної точності провідних великих мовних моделей у період 2024-2026 років під час вирішення завдань, пов'язаних із фізичним вихованням, спортом та здоров'ям.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення поставленої мети було проведено власне емпіричне дослідження та серію експериментів. Методологічна база включала тестування провідних комерційних моделей штучного інтелекту: OpenAI, Gemini та Anthropic Claude. Експериментальний масив складався з 200 питань різної складності (із варіантами відповідей), що охоплювали як загальні, так і вузькоспеціалізовані теми спортивної науки. Коректність згенерованих відповідей визначалася незалежною групою профільних експертів. Додатково застосовувався метод порівняльного аналізу для виявлення залежності результатів від мови запиту (українська та англійська).

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз отриманих емпіричних даних дозволив зафіксувати стрімку позитивну динаміку надійності LLM протягом досліджуваного періоду. Якщо ретроспективні дані показують, що в 2023 році загальна надійність моделей в спортивній тематиці становила лише близько 42%, то вже в 2024 році цей показник зріс до 69%. У 2025 році

точність відповідей досягла 77%, а за результатами тестувань у 2026 році надійність LLM становить приблизно 87%.

Однак, незважаючи на високий загальний показник, дослідження виявило суттєві структурні відмінності в якості відповідей залежно від контексту та специфіки запиту. Встановлено, що надійність LLM у загальних питаннях з фізичного виховання та спорту є вдвічі вищою, ніж при вирішенні глибоких, специфічних або вузькофахових завдань (наприклад, складна спортивна травматологія чи тонка періодизація макроциклів елітних атлетів) [3–5].

Крім того, критичним фактором залишається мовний бар'єр. Зафіксовано, що точність та надійність моделей при спілкуванні англійською мовою на 24% вища, ніж при формулюванні аналогічних запитів українською мовою. Це пояснюється різницею в обсягах тренувальних даних, доступних для цих мов у сфері спортивної науки.

Висновки. Проведене дослідження дозволяє зробити наступні висновки щодо стану технологій в 2026 році:

1. Провідні комерційні моделі (OpenAI, Gemini, Anthropic Claude) досягли рівня надійності (87%), де їхніх власних (out-of-the-box) спроможностей цілком вистачає для створення надійної платформи та використання фахівцями у щоденній практиці.
2. Зберігається дисбаланс у якості відповідей: загальні спортивні питання вирішуються вдвічі точніше за специфічні, а англомовний інтерфейс дає на 24% надійніший результат порівняно з українським.
3. Виявлені проблемні зони та «прогалини» в експертних знаннях не є критичними, оскільки їх можна ефективно усунути або суттєво покращити за допомогою сучасних інструментів, таких як донавчання моделей (fine-tuning), використання пошукової генерації (RAG) та інтеграція специфічних баз знань (domain-specific knowledge base).

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у розробці та апробації спеціалізованих архітектур ШІ, що базуються на інтеграції технологій RAG та галузевих баз знань для мінімізації фактологічних помилок у вузькоспеціалізованих питаннях спортивної медицини та біомеханіки. Окремим важливим вектором є подолання мовного бар'єра шляхом донавчання моделей на корпусах якісних україномовних наукових текстів, що дозволить вирівняти рівень надійності відповідей порівняно з англомовними аналогами. Крім того, подальшого вивчення потребує оцінка ефективності систем «людина-в-контурі» (human-in-the-loop), де фахівець виступає верифікатором рішень ШІ, що забезпечить безпечне та етичне впровадження інтелектуальних систем у реальний тренувальний процес.

Список використаної літератури.

1. Carlos Bernal-Utrera et al. Evaluation of ChatGPT accuracy and reliability in answering questions about exercise recommendations for breast cancer survivors. 2026. https://doi.org/10.1016/j.physio.2025.101838
2. Ayça Genç et al. Comparative evaluation of ChatGPT versions in training program design: scientific approach, accuracy, and practical applicability. 2025. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12797729/

3. Justin Khasentino et al. A personal health large language model for sleep and fitness coaching. 2025. https://www.researchgate.net/publication/394487880_A_personal_health_large_language_model_for_sleep_and_fitness_coaching

4. Haotian Xia et al. SportQA: A Benchmark for Sports Understanding in Large Language Models. 2024. https://arxiv.org/html/2402.15862v1

5. Yang Xu et al. Assessment of Personalized Exercise Prescriptions Issued by ChatGPT 4.0 and Intelligent Health Promotion Systems for Patients with Hypertension Comorbidities Based on the Transtheoretical Model: A Comparative Analysis. 2024. https://www.researchgate.net/publication/385662535_Assessment_of_Personalized_Exercise_Prescriptions_Issued_by_ChatGPT_40_and_Intelligent_Health_Promotion_Systems_for_Patients_with_Hypertension_Comorbidities_Based_on_the_Transtheoretical_Model_A_Compa

ЛИЖНІ ПЕРЕГОНИ В УМОВАХ ГІПОКСІЇ

Єгор Коробов

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Котляр С. М.

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. *В роботі представлено дослідження розташування спеціальних лижегоночних споруд у середньогір'ї. Дослідження зумовлене існуючою суперечністю між об'єктивною потребою в підвищенні ефективності тренувального процесу висококваліфікованих лижників та недостатньою розробленістю наукових основ застосування штучного гіпоксичного тренування в їх підготовці.*

Ключові слова*: гіпоксія, адаптації до середньогір'я, лижні перегони, спеціальна фізична підготовка.*

Вступ. Інтерес до підготовки спортсменів для виступів у гірських умовах значно зріс із середини 1960-х років, коли містом проведення XIX Олімпійських ігор було обрано Мехіко, яке розташоване на висоті 2240 метрів над рівнем моря. На той час науковців перш за все цікавили питання адаптації організму до умов середньогір'я, оскільки зниження парціального тиску кисню в атмосферному повітрі безпосередньо впливає на фізичну працездатність, переносимість тренувальних навантажень та функціонування ключових систем життєдіяльності – дихальної, серцево-судинної та центральної нервової. Це спричинило активне вивчення механізмів акліматизації та пошук оптимальних стратегій підготовки спортсменів до змагань на висоті [1].

Підвищення результативності у лижних перегонах, біатлоні є складним багатофакторним процесом, який вимагає оптимізації всіх компонентів тренувального процесу. У сучасному спортивному середовищі особливої уваги заслуговує використання гіпоксії як специфічного тренувального стимулу, спрямованого на покращення аеробної продуктивності [2, 3, 4, 5].

Протягом останніх двадцяти років наукова література значно поповнилася дослідженнями, присвяченими використанню гіпоксії в підготовці висококваліфікованих спортсменів. Зокрема, провідні науковці світу Holmberg, Sandbakk, Karlsson, Stöggl, Wilber систематично вивчали ефективність таких моделей, як «LIVE HIGH – TRAIN LOW» (LHTL), «INTERMITTENT HYPOXIC TRAINING» (IHT) та штучна гіпоксія [2–6].

Актуальність дослідження полягає в необхідності розробки науково обґрунтованої методики розвитку спеціальної фізичної підготовленості з використанням гіпоксії, адаптованої до умов, які доступні українським спортсменам.

Мета та завдання дослідження: проаналізувати наукову літературу останніх 20 років щодо особливостей підготовки лижників-гонщиків до змагань в умовах гіпоксії.

1. Проаналізувати теоретичні основи впливу гіпоксії на організм спортсмена.

2. Здійснити аналіз споруд розташованих у середньогір'ї.

Матеріал та методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичних літературних джерел, відео спостереження, педагогічні спостереження, методи математичної статистики.

Були зібрані та проаналізовані наукова інформація за останні 20 років (статті, матеріали конференцій, тези, протоколи змагань).

Результати дослідження та їх обговорення. В результаті аналізу проведення зимових Олімпійських ігор починаючи з 2006 року і по 2034 роки за висотою розташування лижних стадіонів було виявлено, що усі змагання відбуваються за умови гіпоксії (табл. 1).

Таблиця 1

Загальний аналіз проведення зимових Олімпійських ігор за висотою з 2006 по 2034 роки

Рік	Місто	Середня висота траси (м)	Ефект гіпоксії
2006	Турин (Італія)	1000 - 1485	Середній
2010	Ванкувер (Канада)	1000 - 1170	Середній
2014	Сочі (росія)	750 - 1000	Малий
2018	Пхьончхан (Корея)	700 - 800	Малий
2022	Пекін (Китай)	1700 - 1750	Великий
2026	Мілан-Кортіно (Італія)	850 - 1000	Малий
2030	Альбервіль (Франція)	1750 - 1800	Великий
2034	Солт-Лейк-Сіті (США)	1850 - 1950	Великий

Дослідження розташованих лижних стадіонів у середньогір'ї України, виявили, що є доступних три стадіони: НСБ «Тисовець», Західний реабілітаційно-спортивний центр НКСІУ, біатлонний комплекс «Буковель» висота їх знаходження над рівнем моря становить 750-1000 м, чого недостатньо для ефективної спеціалізованої підготовки спортсменів у режимі гіпоксії, оскільки цей діапазон не забезпечує достатньої стимуляції еритропоетичної системи.

Отримані експериментальні дані щодо впливу гірських тренувань та штучної гіпоксії (застосовуваної в барокамерах) продемонстрували не лише важливість такого підходу для покращення виступів у змаганнях, організованих у середньогір'ї, а й його значний потенціал у посиленні загальних функціональних можливостей організму спортсменів. Особливо вражаючим став ефект перенесення – підвищення результативності навіть на рівнинних дистанціях. Це сприяло активізації наукових і практичних пошуків щодо оптимального застосування середньогірної та високогірної акліматизації, особливо серед спортсменів, які виступають у циклічних видах спорту. Хоча системне вивчення впливу висоти на спортивну підготовку розпочалося значно раніше, саме ці дослідження стали каталізатором для комплексного розвитку методик гіпоксичної підготовки.

Висновки. Отримані дані свідчать, що більшість зимових Олімпійських ігор проводяться в умовах гіпоксії, що підкреслює важливість висотної підготовки для успішних виступів. Водночас, низька висота українських

тренувальних баз обмежує можливості акліматизації, що потребує впровадження альтернативних методів – зокрема, штучної гіпоксії.

Перспективи подальшого дослідження у цьому напрямку будуть спрямовані на створення індивідуальних протоколів акліматизації з урахуванням функціонального стану організму. Також перспективним є впровадження цифрового моніторингу (HRV, Hb, SpO_2) для оптимізації тренувального процесу в умовах обмеженого доступу до гір.

Список використаної літератури.

1. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Підручник. *Київ : Перша друкарня*. 2021. 672 с.

2. Holmberg H. C. The elite cross-country skier provides unique insights into human exercise physiology. *Scand J Med Sci Sports*. 2015. Vol. 25. Suppl 4. P. 100–109. DOI: 10.1111/sms.12601

3. Karlsson O., Gilgien M., Gloersen O. N., Rud B., Losnegard T. Exercise intensity during cross-country skiing described by oxygen demands in flat and uphill terrain. *Front Physiol*. 2018. Vol. 9. Art. 846. DOI: 10.3389/fphys.2018.00846

4. Sandbakk Ø., Solli G. S., Talsnes R. K. et al. Preparing for the Nordic Skiing Events at the Beijing Olympics in 2022: Evidence-Based Recommendations and Unanswered Questions. *J. of Sci. in Sport and Exercise*. 2021. Vol. 3. P. 257–269. DOI: 10.1007/s42978-021-00113-5

5. Stöggl T., Pellegrini B., Holmberg H. C. Pacing and predictors of performance during cross-country skiing races: A systematic review. *J Sport Health Sci*. 2018. Vol. 7. № 4. P. 381–393. DOI: 10.1016/j.jshs.2018.09.005

6. Wilber R. L. Application of altitude/hypoxic training by elite athletes. *Med Sci Sports Exerc*. 2007. Vol. 39. № 9. P. 1610–1624. DOI: 10.1249/mss.0b013e3180de49e6

ВИТРИВАЛІСТЬ ЯК ЧИННИК ВЕРТИКАЛЬНОЇ СТАБІЛЬНОСТІ ТА ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ В СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

Ксенія Косолапова

Науковий керівник: ст.викладач Лисенко А. О.

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. *У дослідженні розглянуто роль витривалості як ключового чинника забезпечення вертикальної стабільності та технічної майстерності в спортивних танцях. Витривалість визначає здатність спортсменів контролювати положення корпусу та голови, зберігати гармонію в парі й досягати естетичної завершеності рухів навіть у фінальних фазах програми.*

Ключові слова: *спортивні танці, витривалість, вертикальна стабільність, технічна майстерність, художня виразність.*

Вступ. Спортивні танці як складно-координаційний вид спорту характеризуються високими вимогами до фізичної, технічної та художньої підготовки спортсменів. Одним із ключових елементів технічної майстерності є вертикальна стабільність, яка забезпечує правильне положення корпусу, контроль Topline та гармонійну взаємодію партнерів у парі. Вона виступає основою для виконання складних рухових структур, зокрема вертикальних елементів (Extension, Sagittal Inclination), які формують просторову виразність та естетичну завершеність танцю.

Недостатній розвиток витривалості призводить до втрати вертикальної стабільності наприкінці програми, порушення взаємодії партнерів, зниження естетичної виразності та технічної точності рухів. Навпаки, високий рівень витривалості дозволяє спортсменам зберігати контроль над корпусом і головою, підтримувати узгодженість дій в парі та демонструвати стабільність і плавність рухів навіть у фінальних фазах танцю.

Мета та завдання дослідження: визначити особливості спортивної підготовки спортсменів спортивних танців та проаналізувати роль витривалості як чинника удосконалення технічної майстерності у виконанні вертикальних рухів спортсменами спортивних танців віком 14-15 років на етапі спеціалізованої базової підготовки (рівень складності «С» клас).

Матеріал і методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з проблеми підготовки в спортивних танцях; систематизація знань про роль витривалості в забезпеченні технічної майстерності.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасний рівень розвитку спортивних танців вимагає науково обґрунтованого підходу до створення спеціалізованих методик, які охоплюють усі аспекти підготовки спортсменів спортивних танців. Розробка таких методик сприятиме формуванню спортсменів, які можуть досягати найвищих результатів на міжнародному рівні [4].

Для юних спортсменів віком 14-15 років розвиток витривалості є критично важливим, адже саме в цей період формується здатність підтримувати якість

виконання рухів протягом тривалого часу, що визначає їхню майбутню майстерність.

Вертикальні рухи (Extension, Sagittal Inclination) є базовими елементами техніки європейської програми. Їх особливості: 1) Виконуються в сагітальній площині вперед і назад з урахуванням старту руху, із активною участю м'язів тулуба і компенсації тазостегнового суглобу / колін та шийного відділу; 2) Потребують точного узгодження траєкторії руху корпусу та положення голови, з урахуванням протилежного руху тазостегнового суглобу, хребта і колін; 3) Потребують формування рухів Extension у площині вперед-назад, з фокусом на симетрію, ротацію і вертикальну координацію; 4) Потребують розвитку здатності до адаптації Extension у різних стилях і композиціях, з урахуванням музичної фрази, ротації і типу фігури; 5) Потребують розвитку пропріоцептивної чутливості до змін анатомічної вертикалі, з урахуванням стилю, темпу і типу фігури, вимагають контролю ступеню Extension залежно від позиції, фази фігури і темпу танцю, з фокусом на баланс, виразність і збереження позиції пари; 6) Включають різні варіації вертикальних рухів, що потребують високого рівня витривалості та координації [5].

Недостатній розвиток витривалості призводить до втрати вертикальної стабільності, порушення взаємодії партнерів та зниження естетичної виразності. Навпаки, високий рівень витривалості забезпечує чіткість, плавність і контроль у виконанні вертикальних рухів.

Рухи танців європейської програми мають різний характер. Це зумовлює необхідність спеціального режиму роботи м'язів ніг (гомілки, стопи) та вказує на важливість силової підготовки й розвитку спеціальної витривалості спортсменів спортивних танців [3].

Залишається дискусійним питання, чи можливо підвищити рівень фізичної підготовленості в спортивних танцях виключно через оптимальний розвиток базових технічних навичок. Формування міцного фундаменту фізичної підготовленості вже на ранніх етапах багаторічної підготовки позитивно позначається на удосконаленні інших компонентів системи підготовки спортсменів [1].

На сучасному етапі досліджень, в роботах більш ґрунтовно розкрито структуру функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів спортивних танців. За основу були прийняті сучасні підході до визначення спеціальних функціональних можливостей спортсменів, які включали характеристики швидкої кінетики, стійкого стану, компенсації втоми. Були розглянуті специфічні характеристики реакції, розглянуті можливості їх практичного використання в системі спеціальної фізичної підготовки. Особливістю інтерпретації показників є оцінка співвідношення VO_2, $V_E/PaCO_2$, VE/VCO_2, V_E/VO_2, La, зареєстрованих в півфіналі і фіналі змагальної програми [2].

Висновки. Витривалість у спортивних танцях має не лише фізичний, але й естетичний вимір. Вона забезпечує плавність, ритмічність і завершеність рухів, що є необхідними для художньої виразності та високої оцінки з боку суддів і глядачів. Вертикальні рухи (Extension, Sagittal Inclination) в європейській

програмі потребують високого рівня витривалості, що визначає естетичну завершеність танцю та гармонійну взаємодію партнерів. Системний підхід до її розвитку сприяє формуванню комплексної підготовки, яка поєднує фізичну, технічну та емоційно-художню складові, забезпечуючи високий рівень змагальної діяльності та професійного становлення спортсменів.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження доцільно спрямувати на розробку спеціалізованих програм розвитку витривалості у юних спортсменів, інтегруючи біомеханічний та педагогічний аналіз у систему технічної підготовки. Перспективним напрямом є також вивчення взаємозв'язку витривалості з партнерською координацією та музичною структурою танцю для оптимізації художньої виразності та змагальної ефективності.

Список використаної літератури.

1. Лисенко А., Горбенко О., Старченко О. Актуальні проблеми контролю фізичної підготовленості спортсменів спортивних танців Ювенали на етапі попередньої базової 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. 111–112.

2. Соронович І., Чернявський І. Сучасні тренди спеціальної фізичної підготовки в спортивному танці. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2025. Том 13, № 1. С. 65-73. https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i1-009.

3. Hancock Sh., Howse J., Dance technique and injury prevention. New York, Theatre art books. Routledge, 2012. 196 p.

4. Lysenko A., Mishyn M., Horbenko O., Shkuryeyev K., Shyrokovska O. Improving the technical training of sport dancers at the specialized basic training stage. *SWorldJournal Issue*. 2025. Vol. 29, Part 3. P. 42–56. https://doi.org/10.30888/2663-5712.2025-29-03-045.

5. Oliver Rehder. The Principles Of Standard Dancing (English version) : Basic Technique. Standard [Books]. Publisher : Deutscher Tanzbuchverlag, 2023. 271 p. ISBN 9783980760782

НАВЧАННЯ СПОРТСМЕНОК ЕЛЕМЕНТУ «ХВИЛЯ» НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ЕСТЕТИЧНІЙ ГРУПОВІЙ ГІМНАСТИЦІ

Аліса Костенко

Науковий керівник: ст.викладач, к.фіз.вих. Рябченко О. В.

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. *У тезах розкрито значення хвиль як базового елементу в естетичній груповій гімнастиці, представлені етапи навчання елементу «хвиля» дівчат 3-6 років.*

Ключові слова: *гімнастика, естетична, групова, хвилі.*

Вступ. Естетична групова гімнастика є видом спорту що поєднує технічну складність, синхронність та артистичність виконання [1]. Основою композиції є плавні безперервні рухи, серед яких ключове місце займає хвиля тілом. Хвилі забезпечують цілісність рухів, пластичність і виразність виступів спортсменок [2, 4, 7].

Хвилі є обов'язковими елементами змагальних вправ, оскільки підкреслюють виконавський стиль цього виду спорту, а також виступають основою для складних технічних елементів. Хвилі входять до критеріїв суддівської оцінки, що відображає рівень технічної підготовленості спортсменок [1, 2, 7].

Формування правильної техніки виконання хвиль є важливим завданням тренувального процесу особливо на початкових етапах підготовки [5]. Врахування вікових особливостей спортсменок дозволяє підвищити ефективність навчання та якість виконання змагальних вправ [3, 6]. Ефективність навчання хвиль залежить від правильно організованої методики та врахування вікових особливостей спортсменок.

Мета та завдання дослідження: визначити особливості навчанню хвилям на етапі початкової підготовки в естетичній груповій гімнастиці.

1. Розкрити значення елементу «хвиля» в естетичній груповій гімнастиці.
2. Охарактеризувати навчання елементу «хвиля» дівчат 3-6 років.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі інтернет, педагогічне спостереження, власний тренерський досвід.

Результати дослідження та їх обговорення. Елемент «хвиля» сформувався під впливом хореографії та танцювального мистецтва, зокрема класичного і сучасного танцю. Пластичні рухи, характерні для танцю, поступово стали основою рухової виразності в естетичній гімнастиці. Естетична гімнастика бере свій початок у країнах Північної Європи, зокрема у Фінляндії та Естонії, де в середині XX століття вона почала розвиватися як самостійний вид спорту. Її ідейною основою стали «вільні танці», що передбачали природність рухів, пластичність і виразність. Хвиля набула значення базового елементу завдяки здатності забезпечувати безперервність руху та передавати жіночість у змісту композиції [1, 2, 3].

Зараз гімнастки змагаються за двома змагальними програмами-вправами. Коротка вправа триває від півтори до двох хвилин, використовується у молодших вікових категоріях та містить базові елементи, серед яких обов'язково наявність елементу «хвиля». Кількість хвиль становить від п'яти до десяти. Основна увага приділяється синхронності та правильності виконання [1].

Довга вправа триває від двох з половиною до трьох хвилин, використовується у старших категоріях, характеризується більшою складністю. Кількість хвиль в довгої вправі становить від десяти до двадцяти і більше. Хвилі поєднуються з пересуваннями поворотами та іншими елементами [1].

Виконання хвиль базується на принципах природності виконання рухів, передачі імпульсу від стегон, безперервності, цілісності руху та синхронності в групі. Існують три види хвилів: передня, бічна та зворотна [2].

Передня хвиля виконується шляхом послідовної передачі руху від тазу до голови з поступовим включенням усіх ланок тіла. Зворотна хвиля характеризується рухом у протилежному напрямку з округленням спини та контролем положення тулуба. Бічна хвиля передбачає рух стегон у сторону з одночасною протидією верхньої частини тіла [6, 7].

Навчання хвиль здійснюється поетапно. Спочатку формується вміння ізольовано виконувати рухи окремими частинами тіла. Далі відбувається об'єднання рухів у єдину хвилю. Вправи виконуються у повільному темпі з поступовим ускладненням. Важливу роль відіграє контроль дихання, де видих відповідає за розслаблення, а вдих приходиться на активну фазу руху.

На початковому етапі у віці від трьох до шести років навчання здійснюється в ігровій формі, основна увага приділяється розвитку координації, відчуття ритму та формуванню простих хвиль. У віці від шести років навчання має більш технічний характер, збільшується складність вправ, вводяться комбінації хвиль з іншими елементами, удосконалюється синхронність і контроль виконання [4, 6].

Для молодшого віку характерний ігровий підхід та формування базових рухових навичок Для старшого віку характерне вдосконалення техніки ускладнення рухів та підвищення вимог до якості виконання. Після доброго опанування техніки виконання окремих хвиль гімнастки приступають до виконання серії хвиль. Серії хвиль виконуються безперервно, з плавними переходами між елементами, кожен наступний рух логічна продовжує попередній. Важливим є поєднання хвиль з рухами рук та різними способами пересування.

Висновки.

1. Хвиля є базовим елементом естетичної групової гімнастики, вона забезпечує цілісність плавність та виразність рухів, підкреслює жіночий характер цього виду спорту.

2. Навчання хвилям дівчат 3-6 років здійснюється поетапно: від ізольованих рухів тіла; об'єднання в єдину хвилю, серії хвиль, комбінації з іншими елементами.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягає у визначенні особливостей навчання елементу «хвиля» дівчат 3-4 років й 5-6 років в естетичній груповій гімнастиці.

Список використаної літератури.

1. Долбишева Н. Г., Кидонь В. В. Якісна та кількісна характеристика змагальної композиції команд естетичної гімнастики. *Науковий часопис [національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2018. Вип. 5. С. 82–87. [електронний ресурс]. режим доступу: http://nbuv.gov.ua/ujrn/nchnpu_015_2018_5_18.
2. Кидонь В. В. Характеристика технічної підготовки в естетичній гімнастиці на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2015. № 3 (2). С. 156–159.
3. Муллагільдіна А. Я., Дейнеко А. Х., Красова І. В. Вдосконалення координаційних здібностей гімнасток на етапі початкової підготовки в художній гімнастиці. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту. Збірник наукових праць II Всеукраїнської науково-практичної інтернет конференції,* 24-25 березня 2016 р., Харків: ХДАФК, 2016. С. 86–89.
4. Семизорова А. Я., Красова І. В., Вракіна К. О. Особливості навчання дітей 3-6 років у художній гімнастиці. *Матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф «Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення»,* 25-26 серпня 2022. С. 363–370
5. Семизорова А., Рябченко О., Насонкіна О. Розвиток сенсомоторних здібностей спортсменок в художній гімнастиці. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXV Міжнародної науково-практичної конференції*, 4 грудня 2025 року. Харків : ХДАФК, 2025. С. 191–192 https://doi.org/10.15391/conf_KhSAPC_
6. Яблоновська А., Семизорова А. Особливості занять художньою гімнастикою дівчат у віці 5-6 років та 7-8 років. *Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність, професіоналізм: матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції (Комунальний заклад вищої освіти «Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія» Полтавської обласної ради*, 20.03.2026) / [редактор-упорядник: Т. В. Кулікова] Кременчук: Методичний кабінет, 2026. С. 1675–1681
7. Mullagildina A., Bilenka I., Kobelieva N. Influence of musical-rhythmic means education on the level of development of artistic athletes 6-8 years in rhythmic gymnastics. *Slobozhanskyi herald of science and sport*. 2018. №. 5 (67). С. 53–56.

ЗАСОБИ І МЕТОДИ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Олексій Костенко
Науковий керівник ст.викладач Ольховікова І. В.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі розглянуто засоби і методи силової підготовки баскетболістів*

Ключові слова: *сила, баскетбол, тренажери, травми, вправи.*

Вступ. Сучасний баскетбол висуває високі вимоги до силових здібностей гравця, що визначає у великій мірі швидкість виконання різних прийомів, висоту стрибків, швидкість переміщень та має велике значення для прояву спритності і працездатності. Під силою розуміють здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль. Прояви сили залежать від напруження, яке можуть розвинути м'язи. Сила становить біологічну основу всіх рухових можливостей. Від цієї якості великою мірою залежить успішність оволодіння технікою та тактикою гри в баскетболі [5].

Гра в баскетбол відрізняється постійними напругами, в результаті чого гравці схильні до ризику отримання серйозних травм, які завжди можуть трапитися на майданчику. Для того, щоб скоротити цей ризик, багато гравців змушені щорічно виконувати тривалі тренувальні програми з силової підготовки, щоб легше керувати своїм тілом в ігровій обстановці. Тренування з розвитку сили не тільки сприяє попередженню травм, але і дає можливість багатьом спортсменам спостерігати та контролювати підвищення своєї спортивної майстерності. Баскетболіст стає не тільки сильнішим, але і значно потужнішим, більш рухливим і гнучким. У результаті він діє набагато гостріше в змагальних умовах [3].

У спортивній практиці відома незліченна кількість вправ, різних за своєю структурою та характером. Це, насамперед, вправи, в яких навантаження поступово збільшуються. Засоби з удосконалення силових можливостей розподіляються з урахуванням спеціально підібраних методів тренування [2].

Мета та завдання дослідження: теоретична розробка та методологічне обґрунтування засобів та методів силової підготовки баскетболістів.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. За своїм характером засоби силової підготовки розподіляють у такий спосіб:

- засоби загальної силової підготовки. Вони однаково впливають на системи рухів або окремі їхні частини та на розвиток усього організму;
- засоби силової підготовки, які за своїм характером, наближені до спортивної спеціалізації. Вони впливають на розвиток м'язових груп шляхом підвищення величини навантаження і зміни характеру нервово-м'язової активності у процесі виконання ігрових вправ;
- засоби спеціальної силової підготовки. До них відносяться вправи, що сприяють розвитку м'язової сили, підвищення спеціалізованих навантажень

баскетболіста, впливають на розвиток інших рухових якостей, що складають рухову структуру в баскетболі.

Величину навантаження з розвитку сили можна визначати у такий спосіб:

- у відсотках від максимальних показників спортсмена;
- різницею від максимального показника та власною вагою спортсмена;
- за показниками кількості можливих повторів вправ в одній серії (цей спосіб найчастіше використовується на практиці).

Кількість повторів в одній серії залежить від інтенсивності виконання кожної окремої вправи. Чим більша кількість повторів вправи, тим меншою має бути інтенсивність їхнього виконання. Кількість повторів не повинна перевищувати 60-70% кількості серій, які спортсмен може виконати в одному тренувальному занятті, зберігаючи певну інтенсивність. Визначення кількості повторень вправ для використання максимально можливої кількості серій зазвичай проводиться раз в три-чотири тижні. Тривалість і характер відпочинку між серіями випливає зі спрямованості силової підготовки. У процесі розвитку силової витривалості інтервал відпочинку має бути коротким, а під час розвитку вибухової сили значно триваліший [1, 3, 4].

Висновки. Методика розвитку силових якостей побудована на вмілому виборі тренувальних засобів і їхнього використання при визначенні величин навантажень, характеру роботи окремих груп м'язів, інтенсивності виконуваних вправ, кількості серій і кількості повторів, тривалості вправ і тривалості характеру відпочинку між окремими вправами або їхніми серіями. Якщо не враховувати хоча б одного з них, то ефективність роботи може знизитися та навіть може змінитися вид розвиваючої сили.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у вивченні наукових напрямів щодо особливостей засобів та методів силової підготовки баскетболістів різного віку.

Список використаної літератури.

1. Морозовський О. Л., Безкоровайний Д. О., Четчикова О. І., Кравчук Є. В. Спеціальна фізична підготовка волейболістів. *Навчальний посібник*. Харків : ХНУМГ, 2020. 142 с.
2. Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П. Основи розвитку фізичних якостей студентів. *Навчальний методичний посібник*. Житомир : Державний агроекологічний університет, 2006. 332 с.
3. Кравчук Є. В., Горошко Н. І. Безкоровайний Д. О, Садовська І. Ю. Спеціальна фізична підготовка баскетболістів. *Навчальний посібник*. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова. 2022. 140 с.
4. Поплавський Л. Ю. Розвиток фізичних якостей баскетболістів. *Методичний посібник для тренерів з баскетболу*. Київ. 2006. 224 с.
5. Грибан Г. П., Кафтанова Т. В, Костюк Ю. С. Фізична підготовка баскетболістів. *Методичні рекомендації*. Житомир. 2017. 48 с.

ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІКИ ПЕРЕСУВАННЯ КЛАСИЧНИМ СТИЛЕМ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ З ЛИЖНИХ ПЕРЕГОНІВ

Ігор Кравчук

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Котляр С. М.

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. *Дослідження присвячене вивченню застосування класичних лижних ходів у процесі подолання змагальної дистанції. Особливу увагу приділено багатоваріантності техніки, яка виступає важливим чинником енергозбереження та забезпечення стабільно високого результату в умовах постійно мінливих тактичних і фізичних навантажень.*

Ключові слова*: техніка пересування, лижні перегони, класичний стиль, енергоефективність.*

Вступ. Лижні перегони в класичному стилі передбачають використання різноманітних технічних прийомів, які спортсмени застосовують у залежності від рельєфу траси, швидкості руху, стану снігу та умов ковзання. Вибір певної техніки є динамічним процесом, зумовленим не тільки зовнішніми чинниками, а й індивідуальними особливостями лижника – рівнем фізичної підготовки, технічною майстерністю, енергоефективністю рухів, силовими можливостями та антропометричними характеристиками. Ця комплексна взаємодія дозволяє оптимізувати продуктивність і забезпечити економне витрачання енергії на різних етапах дистанції.

Оптимальне поєднання різноманітних лижних технік під час проходження змагальної дистанції дозволяє досягти значної економії фізичних ресурсів, зменшити загальні енергетичні витрати та підвищити загальну ефективність виступу спортсмена. Сучасні змагання з лижних перегонів вимагають від спортсменів не лише високого рівня аеробної продуктивності, але й виняткової технічної майстерності, здатності швидко адаптувати рухові дії до змін умов траси та тактичних рішень суперників. Ця багатогранність перетворює лижні гонки на комплексний вид спорту, що поєднує витривалість, швидкісно-силові якості та ситуаційну спритність, що робить змагання більш динамічними та захопливими для глядачів [4, 6, 7].

Зростання швидкісних показників на змаганнях спричинило значні зміни в біомеханічних характеристиках лижних рухів, що спонукало міжнародне наукове співтовариство активізувати дослідження в галузі техніки класичного стилю.

Актуальність дослідження полягає в необхідності проаналізувати щодо правильності застосування техніки пересування під час змагань класичним стилем.

Мета та завдання дослідження: визначити варіанти застосування сучасної техніки класичного стилю пересування під час змагань з лижних перегонів.

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з питання техніки пересування класичним стилем.
2. Дослідити варіативність техніки в залежності від рельєфу змагальної дистанції.

Матеріал та методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичних літературних джерел, відео спостереження, педагогічні спостереження, методи математичної статистики.

Були зібрані та проаналізовані наукова інформація за 2016-2026 роки (статті, матеріали конференцій, тези, журнали).

Результати дослідження та їх обговорення. В результаті аналізу науково-методичної літератури з лижного спорту та відео-аналіз змагань (Олімпійських ігор, етапів кубку світу), для ефективного проходження різних ділянок дистанції лижники використовують різноманітні техніки рухів, які не заборонено правилами змагань. Сучасні лижні перегони характеризується великою різноманітністю техніки класичного стилю пересування.

За даними відео спостережень та літературних джерел під час змагань класичним стилем використовуються наступні лижні ходи:

- поперемінний (змінний) двокроковий – англ. Diagonal Stride (DS);
- біговий хід у гору – англ. Running Diagonal Stride (RDS);
- подолання підйому способом «Ялинка» – англ. Herringbone (H);
- одночасний безкроковий – англ. Double Poling (DP);
- одночасний однокроковий – англ. Кіск Double Poling (KDP) [1].

Аналіз змагань показав, що на підйомах (<5°) спортсмени застосовують DP та DS, на підйомах (>5°) спортсмени використовують DS та H, при цьому можуть збільшувати частоту кроків на 10-12%, але зменшують їх довжину на 15-18% і переходячи на RDS. Це дозволяє зберігати оптимальну швидкість при менших енерговитратах. На рівнині лижники застосовують DP або KDP в залежності від умов ковзання, при цьому спортсмени зменшують частоту кроків, але збільшують їх довжину, що забезпечує економію енергії.

Аналіз результатів змагань виявив, що на рівнині DP є найефективнішою технікою (85% часу), що підтверджується даними Sandbakk & Holmberg (2016) [5].

Дослідники вказують, що немає єдиного універсального показника, який би однозначно визначав вибір техніки в класичному стилі. За даними наукових джерел, до найсуттєвіших чинників, що впливають на це рішення, належать обмеження в зусиллях при відштовхуванні палицями та тривалість контакту лижі

зі снігом під час кроку. У решті випадків перевага певної техніки, ймовірно, пояснюється прагненням спортсмена до максимальної економії рухів і енергоефективності в залежності від рельєфу, швидкості та ступеня втоми [2, 3].

Для оптимізації техніки класичного стилю необхідно удосконалювати варіативність рухів, своєчасно перемикаючись між підходящими під умови траси техніками (зокрема, активно використовувати DP на рівнині та дрібний крок DS на крутому підйомі). Важливо індивідуалізувати технічну підготовку з урахуванням фізичних якостей спортсмена, забезпечуючи високу синхронність рухів та економію енергії на всіх ділянках дистанції.

Кваліфіковані лижники, як правило, успішно поєднують високий рівень сили з максимальною економічністю рухів. Оптимальне чергування різних технічних прийомів під час проходження змагальної дистанції дозволяє значно знизити енерговитрати та зусилля, що безпосередньо сприяє підвищенню загальної продуктивності.

Висновки. Оптимальна варіативність техніки забезпечує економію енергії та підвищує продуктивність, формуючи комплексний образ сучасної гонки як дисципліни, що поєднує витривалість, силу, швидкість і ситуаційне мислення.

У сучасних лижних перегонах успішність безпосередньо залежить від вміння спортсмена ефективно використовувати різноманітні техніки класичного стилю та швидкої адаптації до змінних умов (рельєфу траси, погодних умов, індивідуальної втоми та умов ковзання), це є ключова ознака майстерності сучасного лижника

Перспективи подальшого дослідження у цьому напрямку будуть спрямовані на особливостях застосування техніки класичного стилю в залежності від антропометричних показників спортсменів.

Список використаної літератури.

1. Котляр С. М., Сидорова Т. В., Топорков О. М., Солодовник С. І. *Теорія та методика викладання лижної підготовки та біатлону.* Навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2026. 296 с. Режим доступу: http://repo.khdafk.com.ua/xmlui/handle/123456789/1052

2. Andersson E. P., Hämberg I., Do Nascimento Salvador P. C., McGawley K. Physiological responses and cycle characteristics during double-poling versus diagonal-stride roller-skiing in junior cross-country skiers. *Eur J Appl Physiol*. 2021. Vol. 121. № 8. P. 2229–2241. DOI: 10.1007/s00421-021-04689-2

3. Carlsson T., Wedholm L., Fjordell W., Swarén M., Carlsson M. Effect of sub-technique transitions on energy expenditure and physiological load in the classical-style technique among elite male cross-country skiers. *Eur J Appl Physiol*. 2021. Vol. 121. № 11. P. 3201–3209. DOI: 10.1007/s00421-021-04783-5

4. Lund-Hansen M., Gløersen Ø., Rud B., Losnegard T. What is the optimal classical style sub-technique during uphill roller skiing in elite male cross-country

skiers? *Eur J Appl Physiol*. 2023. Vol. 123. № 12. P. 2833–2842. DOI: 10.1007/s00421-023-05261-w

5. Sandbakk Ø., Hegge A. M., Losnegard T., Skattebo Ø., Tønnessen E., Holmberg H. C. The Physiological Capacity of the World's Highest Ranked Female Cross-country Skiers. *Med Sci Sports Exerc*. 2016. Vol. 48. № 6. P. 1091–1100. DOI: 10.1249/MSS.0000000000000862

6. Skattebo Ø., Losnegard T., Stadheim H. K. Double-Poling Physiology and Kinematics of Elite Cross-Country Skiers: Specialized Long-Distance Versus All-Round Skiers. *Int J Sports Physiol Perform*. 2019. Vol. 14. № 9. P. 1190–1199. DOI: 10.1123/ijspp.2018-0471

7. Solli G. S., Kocbach J., Seeberg T. M., Tjønnås J., Rindal O. M. H., Haugnes P., Torvik P. Ø., Sandbakk Ø. Sex-based differences in speed, sub-technique selection, and kinematic patterns during low- and high-intensity training for classical cross-country skiing. *PLoS One*. 2018. Vol. 13. № 11. Art. e0207195. DOI: 10.1371/journal.pone.0207195

ВПЛИВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ПІЛОНІСТОК

Маргарита Лавриненко
Науковий керівник к.фіз.вих., доцент Гриньова Т. І.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі проаналізовано вплив функціонального тренінгу на фізичну підготовленість юних пілоністок та обґрунтовано доцільність його використання у розвитку основних фізичних якостей.*

Ключові слова: *функціональний тренінг, фізична підготовка, пілонний спорт, рухові якості.*

Вступ. Пілонний спорт на сучасному етапі розвитку характеризується високими вимогами до фізичної підготовленості спортсменок. Виконання складних технічних елементів на пілоні передбачає наявність значної сили верхнього плечового поясу, гнучкості, витривалості, а також високого рівня координації рухів і стабілізації тіла.

Особливого значення набуває проблема підготовки юних спортсменок, оскільки саме в 10-12 років закладаються основи фізичного розвитку та технічної майстерності. Традиційні підходи до тренування не завжди забезпечують необхідний рівень комплексного розвитку фізичних якостей, що зумовлює пошук нових ефективних методів підготовки. Водночас слід зазначити, що питання використання функціонального тренінгу саме в пілонному спорті, особливо серед юних спортсменок, залишається недостатньо дослідженим, що визначає актуальність даної роботи.

Мета та завдання дослідження: проаналізувати вплив функціонального тренінгу на рівень фізичної підготовленості юних пілоністок.

Матеріал і методи дослідження. У процесі дослідження було застосовано аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, а також метод педагогічного спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Проблема застосування функціонального тренінгу широко висвітлена в науковій літературі. Більшість дослідників відзначають його ефективність у розвитку фізичних якостей спортсменів різного віку [1, 2, 5]. Зокрема, у роботі Шинкарьової О. Д. [6] зазначається, що функціональний тренінг є універсальним засобом підготовки, який поєднує силові, координаційні та стабілізаційні вправи. Автор підкреслює, що такі вправи сприяють розвитку м'язів-стабілізаторів і покращенню контролю рухів.

Жлобо Т. і Жлобо В. [3] довели, що застосування функціональних вправ у навчальному процесі сприяє значному покращенню швидкісно-силових якостей та координації рухів у дітей і підлітків.

У дослідженнях Сахно Д. І. [4] встановлено, що функціональний тренінг позитивно впливає на рівень фізичної підготовленості спортсменів, зокрема підвищує силу, витривалість і рухливість суглобів.

Функціональний тренінг у підготовці юних пілоністок має комплексний характер і включає вправи, спрямовані на розвиток основних фізичних якостей.

Для пілонного спорту характерне значне навантаження на м'язи верхнього плечового поясу та корпусу. Використання вправ із власною вагою (планки, підтягування, утримання положень) сприяє розвитку сили та витривалості. Функціональні вправи дозволяють не лише збільшити м'язову силу, але й покращити міжм'язову координацію, що є важливим для виконання складних елементів.

Координація рухів є ключовою складовою успішного виконання технічних елементів на пілоні. Використання нестабільних опор, вправ на баланс та багатокомпонентних рухів сприяє розвитку пропріоцепції та точності рухів.

Дослідження показують, що регулярне застосування функціонального тренінгу покращує координаційні здібності на 15-20% [3].

Гнучкість є важливою умовою виконання багатьох елементів у пілонному спорті. Поєднання функціональних вправ із динамічним та статичним стретчингом сприяє підвищенню рухливості суглобів і еластичності м'язів [4].

Розвиток м'язів-стабілізаторів є одним із ключових завдань функціонального тренінгу [2]. Сильний кор забезпечує контроль положення тіла в просторі, що є необхідним для виконання обертів і статичних елементів

Функціональний тренінг сприяє зміцненню зв'язково-м'язового апарату, покращенню біомеханіки рухів і зниженню ризику травм. Це особливо важливо для юних спортсменок, організм яких перебуває в стадії розвитку.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури показав, що функціональний тренінг є ефективним засобом розвитку основних фізичних якостей спортсменів. Встановлено, що застосування функціональних вправ сприяє розвитку сили, координації, гнучкості та стабілізації корпусу, які є визначальними для пілонного спорту.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у розробці спеціалізованих програм функціональної підготовки для різних вікових груп спортсменок.

Список використаної літератури.

1. Беляк Ю., Опришко Н. Функціональне тренування – засіб підвищення рівня рухової підготовленості людини. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2009. №3. С. 58–61.

2. Еделєв О. С., Воскобойник Т. А., Петелько М. С. Функціональний тренінг: науковий підхід до підвищення рухової ефективності та профілактики травм. *Академічні візії.* 2025. № 42. https://doi.org/10.5281/zenodo.17616883

3. Жлобо Т., Жлобо В. Ефективність функціонального тренування для розвитку рухових якостей учнів старшої школи у процесі занять міні-футболом. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.* 2023. № 20 Том 176. С.26–30.

4. Сахно Д. І., Товстопятко І., Саутов Р. Дослідження впливу функціонального тренінгу у футболі. *Фізичне виховання та спорт*. 2024. № 3. С. 114–121. https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-3-14

5. Чеховська Л., Жданова О., Шевців У. Функціональне тренування на заняттях із фізичного виховання у закладах вищої освіти. *Економіко-соціальні відносини в галузі фізичної культури та сфері обслуговування* : збірник тез V

Міжнародної науково-практичної конференції. Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2023. С. 228–231.

6. Шинкарьова О. Д., Отравенко О. В., Шинкарьова Н. Г. Функціональний тренінг у сфері фізичної культури і спорту. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки.* 2025. № 1. С. 119–127.

КОМП'ЮТЕРНА ГРАФІКА ЯК ІНСТРУМЕНТ ВІЗУАЛІЗАЦІЇ ДАНИХ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Микита Литвинов

Науковий керівник: ст.викладач Алексєнко Я. В.

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. *У статті розглянуто роль комп'ютерної графіки як фундаментальної складової сучасних цифрових технологій в сфері фізичної культури та спорту.*

Ключові слова: *комп'ютерна графіка, візуалізація даних, стратегічне планування, цифрові моделі руху.*

Вступ. На сучасному етапі розвитку інформаційних технологій комп'ютерна графіка є не тільки засобом естетичного оформлення, але й фундаментальним інструментом наукового аналізу. Поєднання алгоритмів моделювання з методами візуалізації даних виступають як потужний інструмент когнітивного аналізу, що перетворює цифрові масиви даних у наочні графічні образи, полегшує сприйняття інформації, прийняття управлінських рішень та прогнозування в сфері фізичної культури та спорту [1, 2, 3]. Отже, дослідження особливостей комп'ютерної графіки та візуалізації даних у сфері фізичної культури та спорту є актуальним і має як теоретичне, так і практичне значення.

Мета та завдання дослідження: проаналізувати застосування комп'ютерної графіки та візуалізації даних у сфері фізичної культури та спорту.

Матеріал та методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Комп'ютерна графіка – область комп'ютерних наук, яка фокусується на цифровому створенні та зміні візуального контенту. Вивчення комп'ютерної графіки охоплює обробку геометричних і візуальних даних із застосуванням обчислювальних технологій [4, 5]. Особлива увага приділяється математичним основам формування та обробки зображень, а не тільки їх естетичному вигляду.

У сфері фізичної культури та спорту комп'ютерна графіка застосовується для аналізу рухів, моделювання тренувальних процесів і візуалізації спортивних даних. Основні розділи комп'ютерної графіки можна умовно поділити на такі категорії:

- Геометрія: вивчає способи представлення та обробки поверхонь об'єктів – використовується для аналізу положення тіла спортсмена, кутів руху та траєкторій об'єктів;
- Анімація: вивчає способи відображення руху та управління ним – застосовується для моделювання техніки вправ і створення рухових симуляцій;
- Рендеринг: вивчає алгоритми відтворення передачі світлового простору – використовується для створення реалістичних зображень і візуальних ефектів у спортивних трансляціях;

- Візуалізація: вивчає процес отримання зображень або їх редагування – застосовується для відображення статистики, теплових карт і результатів аналізу;
- Топологія: вивчає поведінку просторів та поверхонь – використовується для аналізу структури рухів і взаємозв'язків між частинами тіла спортсмена.

Сьогодні більшість зображень створюють або обробляють за допомогою комп'ютерної графіки. Комп'ютерна графіка, яка колись була дорогим і складним інструментом, тепер доступна практично кожному і може бути використана як основний засіб аналізу й відтворення візуальної інформації, зокрема для оцінки техніки рухів, моделювання тренувальних процесів та спортивних симуляцій.

Висновок. Таким чином, комп'ютерна графіка – це широка та різноманітна сфера, що інтегрує методи обчислювальних наук та принципи візуального дизайну: від створення цифрових моделей і процесу текстурування, рендерингу, і освітлення, до виведення готових зображень на екрані. Ці технології дозволяють удосконалювати тренувальний процес, підвищувати ефективність аналізу гри та робити спортивні трансляції більш інформативними й зрозумілими.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та впровадженні комп'ютерного моделювання в тренувальний процес.

Список використаної літератури.

1. Ашанін В., Пасько В., Алексєнко Я. Використання інформаційних технологій в навчально-тренувальному процесі (на прикладі циклічних видів спорту). *Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики:* збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвячений 45-і-й річниці Харківської державної академії фізичної культури (електронне видання). Харків: ХДАФК, 2024. С. 153–156.
2. Ашанін В. С., Пасько В. В., Басенко О. В. Візуалізація та графічне представлення емпіричних даних у сфері фізичної культури і спорту засобами статистичних діаграм. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2021. № 5. С. 5–15.
3. Ашанін В. С., Пасько В .В. Обробка та візуалізація даних наукових досліджень. Навч. посіб. Частина 1. Харків : ХДАФК, 2020. 132 с.
4. Ашанін В. С., Пасько В. В. Обробка та візуалізація даних наукових досліджень. Навч. посіб. Частина 2. Харків : ХДАФК, 2021. 128 с.
5. 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 міжнародної XXI наукової конференції. Харків, 2025. С. 129–133.

ЗНАЧЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ВОЛЕЙБОЛІ

Наталія Любчич

Науковий керівник: ст.викладач Чуча Н. І.

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. *Волейбол належить до ігрових видів спорту, де домінують короткочасні, вибухові та високо координаційні рухи. Розвиток швидкісно-силових якостей є одним із ключових чинників успішної підготовки юних волейболістів. У сучасному волейболі, який характеризується високою інтенсивністю та динамічністю, здатність спортсмена поєднувати силу з швидкістю рухів стає вирішальною для досягнення результату.*

Ключові слова: *волейбол, швидкісно-силові якості.*

Вступ. Волейбол належить до ігрових видів спорту, де домінують короткочасні, вибухові та висококоординаційні рухи. Саме тому швидкісно-силові якості є базовими для ефективної ігрової діяльності. Вони забезпечують можливість: максимально високого стрибка при блокуванні та нападаючому ударі, різкого прискорення під час переміщень, швидкого реагування на зміну ігрової ситуації, потужного виконання подач і атакуючих ударів [3, 4].

Мета та завдання дослідження: розглянути значення розвитку швидкісно-силових якостей у юних волейболістів.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз науково-методичних та інтернет видань з волейболу**.**

Результати дослідження та їх обговорення. Розвиток швидкісно-силових якостей є одним із ключових чинників успішної підготовки юних волейболістів. Саме ці фізичні якості визначають ефективність виконання основних технічних прийомів у грі – стрибків, ударів, блокування та швидких переміщень по майданчику. У сучасному волейболі, який характеризується високою інтенсивністю та динамічністю, здатність спортсмена поєднувати силу з швидкістю рухів стає вирішальною для досягнення результату [1, 2].

Особливу значущість розвитку швидкісно-силових якостей має в дитячо-юнацькому спорті. Саме в цей період закладаються основи фізичної підготовки, формується рухова культура та створюються передумови для майбутніх спортивних досягнень. Невчасне або недостатнє формування цих якостей може призвести до зниження ефективності тренувального процесу та обмежити перспективи спортсмена на більш високому рівні [5].

Крім того, актуальність теми зумовлена потребою в пошуку оптимальних методик тренування, які враховують вікові та індивідуальні особливості юних волейболістів.

Швидкісно-силові якості мають вирішальне значення для успішної гри у волейболі, оскільки визначають: висоту та потужність стрибка; швидкість реагування та переміщення; силу й точність ударів; ефективність техніко-тактичних дій; спеціальну витривалість волейболіста.

Стрибок є одніє з основних рухових дій у волейболі. Вибухова сила нижніх кінцівок забезпечує: висоту нападаючого удару, ефективність блокування, здатність виконувати повторні стрибки без істотного зниження амплітуди.

Чим вища стрибучість спортсмена, тим краща його можливість виконувати результативні атаки та протидіяти супернику в сітці.

У волейболі ігрові епізоди змінюються дуже швидко, тому спортсмен має миттєво реагувати на зміну траєкторії м'яча та переміщатися на короткі дистанції (2-5 метрів). Швидкість переміщення визначає: успішність прийому подачі, точність та своєчасність виходу на передачу, якість захисних дій, здатність миттєво змінювати напрям руху.

Потужна подача та атакуючий удар залежать від: сили м'язів плечового поясу, сили м'язів тулуба (кору), швидкості замаху та прискорення руки.

Вибуховість руху руки в момент удару визначає обертання й швидкість м'яча, що ускладнює дії суперника.

Швидкість і точність передач залежать від координації та сили кистей і передпліччя. Це дозволяє виконувати: швидкі комбінації, передачі в стрибку, різкі зміни напрямку атаки.

Гравець, який володіє високими швидкісно-силовими показниками, здатний: швидше переходити від захисту до атаки, вчасно займати позицію для блокування, ефективно виконувати контратаки, приймати оперативні рішення на основі рухової готовності.

Висновки. Цілеспрямований розвиток швидкісно-силових якостей є фундаментом сучасної тренувальної системи, особливо в підготовці юних спортсменів, для яких закладається база майбутньої спортивної майстерності.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у визначенні впливу спеціально підібраних вправ на зміну рівня швидкісно-силових якостей юних волейболістів.

Список використаної літератури.

1. Власенко І., Олександр М. Особливості фізичної підготовки пляжних волейболісток групи спеціалізованої базової підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'янації: зб. наук. праць. / гол. ред. ВМ Костюкевич*. 2016. № 2. С. 129–134.

2. Кандиба П. О. Технічна і фізична підготовленість волейболістів різних ігрових амплуа. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і здоров'я: матеріли міжнародної науково-практичної інтернет-конференції.* 26-27 травня 2022 р. Черкаси. С. 62–64.

3. Малойван Я. В., Кірєєв О. А., Мицак О. В. Засоби та методи фізичної підготовки волейболістів. Дніпро: ПДАФКіС, 2019.17 с.

4. Мельник А. Ю., Стрельникова Є. Я. Розвиток швидкісно-силових здібностей волейболістів за рахунок комплексу вправ за протоколом Табата. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2022. Серія 5. Вип. 85. С. 118–122.

5. Хлус Н. О. Розвиток швидкісно-силових якостей у школярів 13-14 років засобами волейболу. *Спортивні ігри.* 2024. № 1 (31). С. 65–74.

РОЛЬ ТРЕНАЖЕРНИХ ПРИСТРОЇВ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Олександр Лях
Науковий керівник к.фіз.вих., доцент Паєвський В. В.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У тезах розглянуто роль тренажерних пристроїв у тренувальному процесі волейболістів та їх вплив на різні види підготовки.*

Ключові слова: *тренажер, рухові дії, техніка рухів, фізична підготовка, волейболісти.*

Вступ. Слово «тренажер» походить від англійського trainer, що в перекладі означає – виховувати, навчати, тренувати. Тренажером називається навчально-тренувальний пристрій, призначений для відпрацювання робочих навичок, вироблення й удосконалення техніки управління механізмами [1, 3].
Тренажером у фізичній культурі та спорті, за визначення деяких авторів, називається будь-яке технічне пристосування, що підвищує ефективність навчання людини рухових дій [2, 6].

Мета та завдання дослідження: розширити знання з питань методики використання тренажерних пристроїв та їх вплив на фізичну, технічну, тактичну та психологічну підготовки волейболістів.

Матеріал і методи дослідження. На основі аналізу науково-методичної літератури проаналізувати види тренажерних пристроїв та їх вплив на фізичну, технічну, тактичну та психологічну підготовки волейболістів.

Результати дослідження та їх обговорення. За призначенням виділяються тренажери для фізичної, технічної, тактичної, психологічної та теоретичної підготовки. За структурою тренажери бувають зі зворотним зв'язком і без зворотного зв'язку. Тренажери зі зворотним зв'язком поділяються на тренажери без термінової інформації і з терміновою інформацією, а останні на одноконтурні та багатоконтурні.

Цю класифікацію, на наш погляд, слід доповнити в зв'язку з тим, що з'явилися комплекси тренажерних пристроїв, а також тренажери з експрес-інформацією.

Для фізичної підготовки волейболістів використовується кілька найпростіших тренажерів: похила рама для розвитку стрибучості, гомілковостопні колодки для зміцнення гомілковостопних суглобів і розвитку сили литкових м'язів, стрибкова тумба і стрибковий еспандер для розвитку стрибучості й стрибкової витривалості, похила дошка для розвитку сили м'язів спини і живота та інші [2, 3].

Науковцями розроблений прилад-тренажер для визначення деяких фізичних якостей і тренованості волейболістів. Після подачі сигналу спортсмен повинен почати рухатися вперед, виконуючи дії, характерні для волейболу, при цьому на пульті приладу-тренажера фіксується час, витрачений на виконання всього завдання, у тому числі час реакції, початкової швидкості та ігрового нормативу.

Прикладом тренажера для технічної підготовки у волейболі може служити тримач м'яча. Він використовується для навчання й вдосконалення нападаючих ударів. Нападник виконує розбіг і поштовх, завдає удар по закріпленому в тримачі на оптимальній висоті м'ячу у вищій точці стрибка.

Тренажерів для тактичної підготовки волейболістів розроблено значно менше. До цієї групи тренажерів належить пристрій, розроблений для оцінки і тренування прогностичних здібностей волейболістів. За допомогою цього пристрою гравці, що виконують функцію захисників, повинні визначити напрямок удару до моменту зіткнення руки нападника з м'ячем і, залежно від прийнятого рішення з прогнозування, включити одну з лампочок пристрою. Це дозволить порівняти правильність прогнозу із завданням, яке виконував нападник, а також визначити час передбачення до моменту нанесення нападаючого удару. Задаючи нападнику певну програму з поступовим ускладненням, можна управляти процесом оволодіння передбаченими здібностями, а також тактичними навичками захисників [2, 3, 5].

Для психологічної підготовки використовуються в основному не тренажери, а прилади, що контролюють деякі психологічні характеристики. Так, наприклад, в переносних психологічних лабораторіях використовуються прилади, що дозволяють визначити тремор, обсяг уваги, теппінг-тест, рухову реакцію, інтенсивність, зосередженість, розподіл і переключення уваги, просторову уяву та інші. Усі ці прилади є загальними для будь-яких видів спорту.

На нашу думку, в найближчому майбутньому слід очікувати появи спеціальних тренажерів для психологічної підготовки, що враховують специфіку волейболу. Для теоретичної підготовки спортсменів застосовуються також уніфіковані прилади для всіх видів. Диференціювання стосовно конкретного виду спорту здійснюється, в основному, під час складання відповідних програм. У процесі контролю за знаннями тих хто займається пропонується серія питань, на кожен з яких є 2-4 відповіді, але лише одна з них є правильною.

До тренажерів без зворотного зв'язку слід віднести пристрій для метання м'ячів. Він дозволяє багаторазово метати м'яч із заданою швидкістю і траєкторією. Це сприяє навчанню та вдосконаленню техніки прийомів-передач м'яча. Швидкість «пострілів» цього пристрою – 6-8 м'ячів за хвилину [1, 2, 4].

Більш полегшені конструкції тренажерів для формування навичок точної передачі двома руками зверху є обруч на жердині, який протягується крізь осередки сітки. Обруч може бути закріплений безпосередньо на сітці, що зручніше в експлуатації. Деякими авторами пропонуються також щити-мішені, які встановлюються або малюються на стіні на висоті 3-4 метрів. Виконуючи прийоми-передачі м'яча в мішень, волейболістам необхідно дивитися на цифри, намальовані поруч з мішенню, а потім все далі від неї. Таким чином, у волейболістів, крім точності прийомів-передач, розвивається й периферійний зір.

Інша група тренажерів призначена для навчання і вдосконалення техніки прийомів-передач. Це, головним чином, підвісні м'ячі, що допомагають новачкам визначити точки дотику рук з м'ячем у момент взаємодії з ним. Гравець спочатку на місці, а потім у русі повинен виконати прийом-передачу м'яча в

потрібному напрямку [2, 4, 6].

Ребристий щит використовується як для вдосконалення техніки прийомів-передач м'яча, так і для розвитку швидкості, спритності, рухливості волейболіста. М'яч, кинутий у цей тренажер, може відскочити в несподіваному напрямі. Завдання ж волейболіста полягає в тому, щоб виконати прийом-передачу м'яча.

Запропоновано також спеціальний пристрій для підвішених м'ячів. Він є модернізацією підвісних м'ячів з тією лише різницею, що м'ячі підвішені на спеціальному кронштейні, по якому можуть переміщатися кільця. До кілець на мотузці підвішений м'яч.

Пружиний м'яч. Гравець у різних стійках здійснює прийоми-передачі м'яча, долаючи силу трьох гумових амортизаторів.

Падаючий м'яч. Волейболіст, виконуючи прийоми-передачі м'яча, будь-яким способом розтягує гуму амортизатора на іншому кінці металевої трубки. Потім м'яч повертається (спадає) назад. Іншим різновидом цього тренажера є закріплення другого кінця трубки до легкоатлетичного ядра, при цьому м'яч падає за рахунок сили власної ваги [1, 2, 3, 4].

Висновки. Низка фахівців рекомендує в процесі вдосконалення техніки використовувати тренажери. Прогресивний напрямок в навчанні та вдосконаленні техніки вбачається в можливості забезпечення відомостями про внутрішньо-м'язову і між м'язову координацію при виконанні технічних прийомів. Забезпечити реалізацію цього завдання можна за допомогою розробки та використання спеціальних комплексів технічних засобів, а саме шляхом створення спеціальних тренажерів, що дозволяють здійснювати управління навчально-тренувальним процесом.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають в обґрунтуванні використання тренажерів для вдосконалення прийомів-передач м'яча волейболістами на етапі базової підготовки.

Список використаної літератури.

1. Грибан Г. П., Кафтанова Т. В., Опанчук Д. Р. Сучасні інновації та нові технології у волейболі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2025. № 197. С. 62–65.

2. Грінченко С. А. Використання технічних засобів у тренувальному процесі студентів-волейболістів. 2023. 65 с.

3. Єрмаков С. С. Застосування тренажерів при технічній та фізичній підготовці волейболістів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2016. № 139(1). С. 66–69.

4. Кокарев Б. Використання інноваційних фітнес-технологій для удосконалення фізичної підготовки у жіночому пляжному волейболі. *Спортивні ігри*. 2023. № 1(27). С. 4–17.

5. Остапенко Ю., Володимир С. Тренажерне обладнання для занять спортивними іграми. *Спортивні ігри*. 2023. № 4(30). С. 36–46.

6. Паливода В. В. Вдосконалення техніко-тактичної підготовки юних

волейболістів 15-16 років із застосуванням допоміжного обладнання та інвентаря в тренуванні. 2024.

ПАВЛО ШЕВЧУК: ХАРКІВСЬКЕ КОРІННЯ БРАЗИЛЬСЬКОГО ВОЛЕЙБОЛУ

Святослав Лях-Породько
Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Лях-Породько О. О.
Національний університет фізичного виховання та спорту України
Київ, Україна

Анотація. *Проаналізовано життєвий та спортивний шлях відомого бразильського спортсмена Павла Шевчука. З'ясовано, що він має українське коріння. Виявлено, що його родина з Бразилії повернулася до срср до Харкова, а потім знову змушена була емігрувати назад. Комуністи здійснювали геноцид українців, тому вони шукали притулку на чужині. Встановлено, що брат Павла, Микола також досягнув успіху з волейболу у Бразилії.*

Ключові слова: *Бразилія, Україна, Харків, діаспора, волейбол.*

Вступ. Сьогодні історіографія українського спорту потребує кардинальних змін. Адже застаріла парадигма історії фізичної культури, спорту, олімпійського руху просякнута проросійською пропагандою (імперські та радянські наративи, які жваво використовує сучасна російська пропаганда) [3]. Одним із заборонених десятиліттями феноменів історії українського спорту є діаспора. З часу відновлення незалежності зроблено чимало для повернення нашої справжньої історичної спадщини. Але й зараз є постаті в українській діаспорі, які нам маловідомі або ж не відомі взагалі. Прикрим прикладом такого неподобства є Павло Шевчук – легенда волейболу Бразилії. Тому наше дослідження передбачає повернення справедливості щодо постаті відомого спортсмена. Це й актуалізує дану наукову розвідку.

Мета та завдання дослідження – здійснити аналіз та виявити особливості життєвого шляху й спортивної кар'єри Павла Шевчука.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на основі аналізу першоджерел (газет, журналів тощо).

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та мережі Інтернет, першоджерел та архівних фондів, описовий та історико-порівняльний метод.

Результати дослідження та їх обговорення. В олімпійській чи спортивній історіографії України немає жодної інформації, що Павло Шевчук має українське коріння. Це наслідок багаторічної фальсифікації історії українського спорту. Ба більше, не поодинокі випадки коли бразильська преса пише, що він має російське коріння. У Бразилії його ще називають «Russo». Тут коментарі зайві.

Отже, нам є над чим попрацювати, щоб про Павла Шевчука знали в Україні й увесь світ дізнався правду про його українське коріння. Павло Шевчук, як і його молодший брат Микола народились у Бразилії. У родині українських емігрантів, які шукали кращої долі. Але чомусь їх тато був під сильним впливом комуністичних ідей та мріяв повернутися до срср. Тоді ми припускаємо, що можливо дідусь та бабуся приїхали з окупованої України до Бразилії. Або ж батько був направлений партією до цієї країни. На жаль це ще ми не з'ясували. Ось, що розповідає Павло: «Мої батьки були з України та приїхали до Бразилії.

Але мій батько завжди мріяв потрапити до раю. Він вважав радянський союз раєм і не мав жодних сумнівів щодо цього. Він покинув все, забрав мене, коли мені було десять років, і мого брата Миколу, коли йому було сім років і ми поїхали до срср. Ми пробули там десять років. Мій батько шкодував про цей вчинок і завжди казав мені: «Я не покінчив життя самогубством, бо ти ще був занадто малим». Він був такий розчарований радянським союзом» [4]. Павло народився у 1943 році. Відповідно у 1953 році він прибув до срср. Ми припускаємо, що родина повернулась до Харкова. Адже волейбольна кар'єра Павла почалась саме з цього міста.

Перебуваючи у срср Павло розпочав свою кар'єру волейболіста. Виявилось досить складно знайти про нього інформацію цього періоду. В одному бразильському журналі (шкода, але його бібліографії не вдалося віднайти, є лише фото статті про Павла. Єдине, що відомо так це те, що це Журнал «Saque») пишеться, що Павло у 1958 році розпочав грати за волейбольну команду «Локомотив» (Харків). Тут слід додати уточнення. Відомий харківський науковець та волейболіст Сергій Єрмаков у свої історичній розвідці щодо зародження та розвитку волейболу у Харкові пише наступне: «У січні 1959 р. у Харкові відбулася першість СРСР серед юнацьких команд класу «А». У цих змаганнях брали участь юнаки «Буревісника» у складі: Л. Ліхно (капітан), В. Бандуров, Я. Геллер, І. Корсун, Л. Лернер, О. Тишинський, В. Дуюн, П. Шевчук» [2]. Це чи не єдина згадка про Павла Шевчука в Україні. До того ж зі свідчень Сергія Єрмакова він грав за «Буревісник», а не за «Локомотив».

Про цей період у кар'єрі Павло згадує наступне: «Мене вважали найкращим волейболістом юніором Україні. Я зумів поїхати до москви на чемпіонат світу 1962 року. Саме там я познайомився з гравцями збірної Бразилії. КДБ, російська таємна поліція, не пускала нас до жодного консульства чи посольства. Але бразильські гравці посадили в автобус і я пішов з ними до посольства. Ми зустріли першого посла, Васко лей тау да Кунью, який запитав мене, чи хочемо ми повернутися? Я сказав, що мій батько хоче повернутися, але вони йому не дозволили. Лише через два роки нам дали дозвіл на повернення» [4]. Зустріч з бразильськими спортсменами, які брали участь у чемпіонаті світу з волейболу (змагання відбувались у декількох містах, зокрема й у Києві [1]) стала переломним моментом у житті Павла.

Подальша історія Павла у Бразилії має свою актуальність для українського олімпійського руху. Адже, він брав участь у національній збірній Бразилії з волейболу в Олімпійських іграх 1972 року, також як тренер команди в Олімпійських іграх 1980 року.

Висновки. Павло Шевчук і його родина мають доволі не звичайну історію. Його життєвий шлях був складним, а спортивний – успішним. Слід відзначити, що ми пишаємось тим, що легенда бразильського та світового волейболу має українське коріння. Таким чином, ми нашим дослідженням доповнили історіографію українського спорту та олімпійського руху.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у наступних пошуках та виявленні у спортсменів з різних країн українського коріння.

Список використаної літератури.

1. Бушуєв Л. Велика школа досвіду. Спортивна газета. 1962, №86. С. 3.
2. Єрмаков С. С. Волейбол Харкова: 1925-2000 рр. факти та коментарі. Харків, ХГАДІ. 2004. С. 22–23.
3. Лях-Породько О. До питання деокупації історії українського спорту та олімпійського руху. Історія фізичної культури і спорту народів Європи [текст]: зб. тез доп. VII Міжнар. наук. конгр. іст. фіз. культ. (12–13 верес. 2024 р.) / укладачі: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2024. 96 с.
4. Eduardo Silva. A maquina de jogar volei. A Tribuna. URL: https://www.atribuna.com.br/esportes/esporte-regional/a-maquina-de-jogar-volei-1.414371

ПРОГРАМУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ КВАЛІФІКОВАНИХ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА ОСНОВІ ЕРГОМЕТРИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ

Сергій Майстренко

Науковий керівник: д.фіз.вих., доцент Русанова О. М.

Національний університет фізичного виховання та спорту України

Київ, Україна

Анотація. *В роботі обґрунтовано підхід до управління функціональною стійкістю кваліфікованих веслувальників на основі аналізу ергометричних показників спеціальної працездатності. Встановлено індивідуальну структуру динаміки потужності під час моделювання проходження дистанції 2000 м, визначено типологію спортсменів та доведено ефективність індивідуалізованого програмування тренувальних навантажень.*

Ключові слова: *веслування академічне, спеціальна працездатність, функціональна стійкість, ергометрія, програмування тренувальних навантажень, індивідуалізація.*

Вступ. Традиційні підходи до програмування тренувальних навантажень у веслуванні академічному переважно ґрунтуються на усереднених показниках і недостатньо враховують індивідуальну динаміку спеціальної працездатності [3]. Це зумовлює суперечність між необхідністю точного управління адаптаційними процесами та обмеженими можливостями їх об'єктивізації [1, 2].

Одним із перспективних напрямів вирішення цієї проблеми є використання ергометричних технологій, які дозволяють моделювати змагальну діяльність і здійснювати контроль параметрів роботи у режимі реального часу [4, 5].

Мета та завдання дослідження: теоретично та експериментально обґрунтувати підхід до програмування тренувальних навантажень кваліфікованих веслувальників на основі ергометричних показників спеціальної працездатності. Завдання: вивчити сучасні науково-методичні підходи до програмування тренувальних навантажень та управління функціональною стійкістю спортсменів у веслуванні академічному; дослідити структуру спеціальної працездатності кваліфікованих веслувальників на основі ергометричних показників у процесі моделювання дистанції 2000 м; розробити рекомендація для програмування тренувальних навантажень з урахуванням індивідуального профілю спеціальної працездатності спортсменів.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 12 кваліфікованих веслувальників (вік 23,2±1,7 років), які були розподілені на основну та контрольну групи (по 6 осіб).

Дослідження проводилося із застосуванням ергометричного тестування на тренажері Concept RowErg у режимі моделювання дистанції 2000 м з реєстрацією показників потужності з дискретністю 5 с.

Для аналізу динаміки спеціальної працездатності використовувалася поліноміальна модель 4-го ступеня (R^2 = 0,73-0,92), що дозволило відобразити фазну структуру виконання роботи.

Оцінювання ефективності здійснювалося за показниками максимальної потужності (Pmax), потужності у фазі втоми (Pfat), індексу збереження

працездатності (IR), інтегрального індексу спеціальної працездатності (ІСП), часу проходження дистанції 2000 м.

Результати дослідження та їх обговорення. Встановлено, що спеціальна працездатність веслувальників має виражений індивідуальний характер і визначається такими параметрами: стартовий імпульс – 570-659 Вт; рівень робочого плато – 370-485 Вт; індекс втоми – 4,1-43,2%.

Показано, що різниця між стартовою потужністю та рівнем плато може досягати 150-200 Вт, що є ключовим фактором розвитку втоми та зниження функціональної стійкості.

У спортсменів стабільного типу спад потужності становить 10-12%; у нестабільного – 15-25%, що супроводжується зростанням індексу втоми до 31-43%.

Обґрунтовано типологію спеціальної працездатності:

1. Стабільно-витривалий тип (плато 430-480 Вт; втома 4-25%);
2. Потужнісно-нестабільний тип (плато 400-445 Вт; втома 31-35%);
3. Низькостабільний тип (плато 370-410 Вт; втома 37-43%).

Встановлено, що близько 50-60% спортсменів належать до потужнісно-нестабільного типу, що свідчить про домінування проблеми функціональної стійкості.

У процесі педагогічного експерименту доведено ефективність індивідуалізованого підходу: у спортсменів контрольної групи – підвищення рівня плато на 5-8%; зниження індексу втоми на 6-12%; зменшення варіативності потужності до ±2,5%.

У основній групі зміни були менш вираженими: підвищення плато – 2-3%; зниження втоми – 2-4%.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що запропонований підхід дозволяє індивідуалізувати параметри тренувальних навантажень, виявляти лімітуючі компоненти працездатності, оптимізувати структуру проходження дистанції та підвищити ефективність підготовки спортсменів.

Висновки.

1. Спеціальна працездатність веслувальників визначається динамікою реалізації потужності протягом дистанції, а ергометричні технології є ефективним інструментом програмування тренувального процесу у веслуванні академічному.
2. Обґрунтовано типи функціонального забезпечення, що відображають індивідуальні особливості реалізації працездатності в умовах змагань.
3. Доведено, що надмірна стартова потужність без стабілізації призводить до зростання втоми та зниження ефективності.
4. Індивідуалізація тренувальних навантажень на основі ергометричних показників забезпечує суттєве підвищення функціональної стійкості та спеціальної витривалості.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть спрямовані на розширення можливостей індивідуалізації тренувального процесу

та підвищення ефективності управління функціональною стійкістю спортсменів у веслуванні академічному.

Список використаної літератури.

1. Богуславська В., Еделєв О., Поляк В. Вдосконалення фізичної підготовленості веслувальників різними режимами тренувань на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. Вип. 16 (35). С. 54–59. DOI: https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-16(35)-54-59

2. Довгодько І., Дяченко А. Підвищення ефективності функціонального забезпечення спеціальної витривалості під час передстартової підготовки у веслуванні академічному. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016. № 1. С. 67–71.

3. Дяченко А. Ю. Спеціальна витривалість кваліфікованих спортсменів в академічному веслуванні. Київ : Славутич-Дельфін. 2004. С. 338 с.

4. Майстренко С. А., Русанова О. М. Тенденції розвитку веслування академічного в системі олімпійського спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* Серія 15, 2025. №12(199). С. 115–119. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).23

5. Ярема І. М., Баженов В. О. Сучасні підходи до планування тренувального процесу у веслуванні академічному. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. №2. С. 37–42.

ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРІВ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Дарина Міроненко
Науковий керівник: старший викладач Ольховікова І. В.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У сучасних умовах підготовки баскетболістів високої кваліфікації і резервів важлива роль надається технічним засобам навчання та різноманітному обладнанню: тренажерам, інструментам, приладам, пристосуванням. Саме завдяки їм удосконалюється методика розвитку фізичної підготовки баскетболістів.*

Ключові слова: *фізична підготовка, баскетбол, тренажери.*

Вступ. Тренажерами називають пристосування і обладнання, за допомогою котрих моделюються певні умови виконання техніко-тактичних дій баскетболіста, створюються різні режими роботи м'язів в умовах структури виконання прийомів гри. Вони конструктивно виконані на базі різноманітних елементів або процесів: механічних, електронних, логічних та інформаційних. Суттєво те, наскільки тренажер моделює реальну рухову діяльність баскетболіста, а його застосування відповідає поставленим завданням навчання і тренування [1, 5].

Мета та завдання дослідження: теоретична розробка і методологічне обґрунтування змісту та структури використання тренажерів у фізичній підготовці баскетболістів.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Тренажери для фізичної підготовки можна умовно розділити на дві великі групи: тренажери, що підвищують витривалість (кардіотренажери), і тренажери, що розвивають силу (силові тренажери).

Кардіотренажери призначені для розминки перед основним тренуванням, для більш тривалих занять з метою зміцнення серцево-судинної системи та спалювання жиру.

Силові тренажери призначені збільшення м'язової маси, поліпшення рельєфу м'язів, збільшення максимальної сили.

До першого типу тренажерів (кардіотренажерів) відносяться: бігові доріжки, велотренажери, степери, еліптичні тренажери, гребні тренажери.

Силові тренажери представлені: лавами та лавками, тренажерами, де як навантаження використовується вага спортсмена; тренажерами з вільними або вбудованими обтяженнями (групоблочні тренажери) або опорами (ізодинамічні тренажери); тренажерними комплексами (багатофункціональні силові станції з різними варіантами силових пристроїв) [2, 3].

Необхідність всебічного фізичного розвитку баскетболістів не викликає сумнівів у тренерів. Але через недостатність спеціальної літератури і тренувальних устаткувань фахівці мають певні труднощі у розв'язанні одного з найважливіших завдань підготовки гравців. Промисловістю випускаються

тренажери для індивідуального використання, загального розвитку, для центрів здоров'я, тренажерних залів, котрі можна використовувати в навчально-тренувальній роботі з баскетболу. З них найбільше використовуються велотренажери і тренажери, що застосовуються для загальної фізичної підготовки, за допомогою котрих можна дозувати та регулювати навантаження у широких межах. Крім тренажерів, що випускає промисловість, можна використовувати цілий ряд устаткувань, що виготовляються самостійно [3–5].

Висновки. Тренажери відіграють важливу роль у підготовці баскетболістів. Вони роблять тренування різноманітнішими та допомагають швидше досягати потрібних результатів.

Тренажери корисні для розвитку фізичних якостей – сили, витривалості, швидкості та координації. Крім того, вони дають можливість відпрацьовувати технічні елементи, наприклад точність кидків чи швидкість реакції. Це напряму впливає на гру та результативність команди. Ще один важливий момент – профілактика травм. Завдяки тренажерам можна зміцнити м'язи й суглоби, що знижує ризик пошкоджень під час інтенсивних навантажень.

Отже, регулярне використання тренажерів у тренувальному процесі допомагає баскетболістам стати сильнішими, більш технічними та витривалими, а також грати безпечніше й стабільніше.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у вивченні наукових напрямів щодо особливостей використання тренажерів в різних видах підготовки баскетболістів.

Список використаної літератури.

1. Асєєва Я., Помещикова І. Використання технічних засобів підготовки у спортивних іграх. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2022. Т. 1. С. 56–59.

2. Гонтар М. С., Васецький І. А. Сучасне тренажерне обладнання для вдосконалення технічних дій волейболістів. *Актуальні питання розвитку науки та забезпечення якості освіти у XXI столітті : тези доповідей XLIV Міжнародної наукової студентської конференції за підсумками науково-дослідних робіт студентів за 2020 рік*. Полтава: ПУЕТ, 2021. Ч. 2. С. 401.

3. Кузенков Є. О. Методика застосування технічного обладнання для розвитку рухових якостей студентської молоді у процесі занять баскетболом: дис. канд. пед. наук. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. 203 с.

4. Остапенко Ю., Сергієнко В. Тренажерне обладнання для занять спортивними іграми. *Спортивні ігри.* 2023. № 4(30). С. 36–46.

5. Пащенко Н. Особливості застосування елементів системи «APS» спортсменами-баскетболістами студентської команди ХДАФК в умовах дистанційного навчання. *Збірник тез круглого столу, який присвячений пам'яті професора кафедри спортивних та рухливих ігор Волкову Є. П. 24 листопада 2023 р. Удосконалення навчально-тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту харківської державної академії фізичної культури.* ХДАФК :2023. С. 12–13.

ОПТИМІЗАЦІЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ 14-15 РОКІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

Анатолій Місюра
Науковий керівник: ст.викладач Воронкова Т. В.
Запорізький національний університет
Запоріжжя, Україна

***Анотація**. Досліджено ефективність застосування спеціальних вправ для розвитку координаційних здібностей футболістів 14-15 років у підготовчому періоді. Встановлено позитивний вплив запропонованої методики на показники координаційної підготовленості.*

***Ключові слова:** футбол, координаційні здібності, юні футболісти, підготовчий період, тренувальний процес.*

Мета та завдання дослідження: оптимізація координаційних здібностей футболістів 14-15 років у підготовчому періоді шляхом впровадження спеціально розробленого комплексу вправ.

Матеріал і методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з проблеми розвитку координаційних здібностей у футболістів; педагогічне спостереження за тренувальним процесом; педагогічний експеримент з метою перевірки ефективності спеціально розробленого комплексу координаційних вправ; тестування координаційних здібностей (оцінка рівноваги, точності рухів, швидкості реакції, просторової орієнтації та здатності до перебудови рухових дій); методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У сучасному футболі координаційні здібності є одним із визначальних чинників ефективності техніко-тактичної діяльності гравців. Вони забезпечують точність рухових дій, швидкість реагування, здатність до перебудови рухів та адаптацію до змінних умов гри. Як зазначають дослідники, рівень розвитку спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості безпосередньо впливає на ефективність ігрової діяльності футболістів [2]. Особливої актуальності розвиток координаційних здібностей набуває у віці 14-15 років, що пов'язано з віковою динамікою сенсомоторних функцій, зокрема реакції на рухомий об'єкт [3].

Запропонована методика передбачала систематичне використання спеціальних координаційних вправ у поєднанні з технічними елементами. Вправи виконувалися у варіативних умовах із поступовим ускладненням, що відповідало сучасним підходам до побудови тренувального процесу у футболі, зокрема застосуванню комплексних і колових методів тренування [1]. Значна увага приділялася вправам зі зміною темпу, напрямку руху, просторових умов, а також ігровим завданням, що моделюють змагальну діяльність.

У результаті впровадження методики було зафіксовано покращення показників координаційних здібностей у футболістів. Зокрема, відзначено підвищення точності виконання технічних дій, покращення рівноваги, швидкості реакції та просторової орієнтації, а також здатності до швидкої перебудови рухів у змінних умовах. Це узгоджується з даними досліджень, в яких підкреслюється важливість контролю навантажень та відновлення для підтримання високого

рівня функціонального стану спортсменів [4, 5]. У процесі експерименту також спостерігалося зменшення кількості технічних помилок і підвищення стабільності виконання ігрових дій.

Висновки. Отримані результати свідчать про ефективність застосування спеціально організованих координаційних вправ у підготовчому періоді. Їх використання дозволяє підвищити рівень координаційних здібностей футболістів 14-15 років та створює передумови для покращення технічної майстерності й загальної ефективності ігрової діяльності.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть спрямовані на удосконалення методик розвитку координаційних здібностей футболістів різних вікових груп і кваліфікації, вивченням їх взаємозв'язку з техніко-тактичною підготовленістю та ігровою ефективністю, а також із розробленням диференційованих програм тренування з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів і специфіки змагальної діяльності.

Список використаної літератури.

1. Дорошенко Е. В., Гончаренко В. І., Нізельський А. Застосування методу колового тренування у спеціальній фізичній підготовці кваліфікованих футболістів. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2023. № 4. С. 84–94. https://doi.org/10.31652/3041-2463/2024-4-7

2. Лісенчук Г., Тищенко В. Комплексна оцінка спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовленості як запорука формування основного складу у футболі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* № 8. С. 175–183. https://eprints.zu.edu.ua/30663/

3. Степаненко В., Погребний В. Вікова динаміка показників реакції на рухомий об'єкт юних футболістів 11-15 років. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024. Вип. 7(180). С. 188–193. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).38

4. Doeven S. H., Brink M. S., Kosse S. J., Lemmink K.A.P.M. Postmatch recovery of physical performance and biochemical markers in team ball sports: a systematic review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. 2018. № 4. e000264. https://doi.org/10.1136/bmjsem-2017-000264

5. Hader K., Rumpf M. C., Hertzog M. et al. Monitoring the athlete match response: can external load variables predict post-match acute and residual fatigue in soccer? A systematic review with meta-analysis. *Sports Medicine Open*. 2019. Vol. 5. Art. 48. https://doi.org/10.1186/s40798-019-0219-7

БІОМЕХАНІЧНЕ МОДЕЛЮВАННЯ ТА ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ЦИКЛІЧНИХ РУХІВ У БРЕЙКІНГУ НА ОСНОВІ ВІДЕОАНАЛІЗУ

Катерина Москальченко
Науковий керівник: к.техн.н., доцент Долгополова Н. В.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі досліджено часову структуру виконання елементу six-step у брейкінгу з використанням відеоаналізу та хронограм. Визначено тривалість фаз руху, оцінено ритмічність і координацію, а також проведено порівняльний аналіз виконання руху двома спортсменами та обґрунтовано його значення для навчання початківців.*

Ключові слова: *брейкінг, six-step, кінематичний аналіз, temporal analysis, відеоаналіз, Kinovea.*

Вступ. Сучасний розвиток брейкінгу як спортивної дисципліни набуває все більшої популярності, що підтверджується включенням до програми Літніх Олімпійських ігор 2024 року в Парижі. Це зумовлює підвищення вимог до якості технічної підготовки спортсменів, а особливої уваги потребує наукове обґрунтування техніки виконання базових елементів. Одним із сучасних підходів до дослідження рухових дій є відеоаналіз, який дозволяє детально вивчати часову та просторову структуру руху. Застосування спеціалізованих програм, зокрема Kinovea, забезпечує отримання об'єктивних кінематичних характеристик рухів спортсменів [1]. Дослідження підтверджують ефективність використання відеоаналізу для оцінки техніки виконання вправ і вдосконалення рухових дій [2].

Мета та завдання дослідження. Визначити та проаналізувати фази виконання елементу six-step у брейкінгу з використанням відеоаналізу (програма Kinovea). Порівняти техніку двох спортсменів за допомогою хронограми рухів з урахуванням біомеханічної структури елементу, ритмічності рухів та їх координаційних особливостей.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні використано теоретичний аналіз наукової літератури, відеозйомку та біомеханічний аналіз рухових дій із використанням програмного забезпечення Kinovea.

Результати дослідження та їх обговорення. Незважаючи на значну поширеність six-step у тренувальному процесі, його навчання здебільшого базується на візуальному наслідуванні та багаторазовому повторенні без глибокого аналізу внутрішньої структури руху, що обмежує ефективність засвоєння, ускладнює корекцію технічних помилок і може сприяти формуванню нераціональних рухових навичок. З біомеханічних позицій six-step є циклічною багатофазною руховою дією, яка характеризується послідовною зміною опорних положень, переміщенням центру маси тіла та складною координацією верхніх і нижніх кінцівок, при цьому точне дотримання часової структури руху є критично важливим, оскільки порушення будь-якої фази призводить до втрати ритму та зниження якості виконання.

Для аналізу структури рухових дій було застосовано метод лінійного аналізу часової структури руху (хронограми руху), що дозволяє відобразити

часову структуру руху та співвідношення його фаз. Використання цього підходу дало змогу деталізувати руховий цикл six-step, визначити тривалість окремих фаз та виявити закономірності їх чергування [3, 4].

Результати аналізу показали, що у досвідченого спортсмена виконання є рівномірним, тоді як у спортсмена початківця спостерігається нерівномірність тривалості кроків. Найменше часу в обох спортсменів займає третій крок, що свідчить про швидкий перехід у цій фазі. У початківців виявлено типові порушення: нерівномірність темпу, асиметрію рухових дій, затримку при зміні опорних положень та надмірне навантаження на окремі сегменти тіла.

Висновки. Було проведено аналіз часової структури руху елементу six-step у двох спортсменів з використанням програми Kinovea. Порівняльний біомеханічний аналіз є ключовим інструментом визначення рівня технічної підготовки спортсменів. Виявлені відмінності у структурі руху мають важливе педагогічне значення для навчання початківців. У спортсменів із вищим рівнем підготовленості спостерігається чітка циклічність руху, відсутність затримок між фазами та раціональний розподіл навантаження між опорними кінцівками Отримані результати підтверджують, що аналіз часової структури руху є ефективним інструментом оцінки координації та техніки виконання.

Перспектива подальших досліджень. Подальші дослідження доцільно спрямувати на розширення застосування відеоаналізу у брейкінгу, а також на розробку методики навчання рухових елементів із використанням цифрових технологій.

Список використаної літератури.

1. Долгополова Н. В. Використання комп'ютерної програми Kinovea для проведення біомеханічних досліджень у шорт-треці. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2021. № 5. С. 55–62.

2. Долгополова Н., Ашанін В., Булгаков О. Біомеханічний відеоаналіз основних етапів виконання twisted grip і cup grip у пілонному спорті з використанням комп'ютерного програмного забезпечення. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2023. № 7. С. 56–66.

3. Dorosh G., Mova L., Lukianenko K., Shestopal L., Dehtiar D., Hladka L. Biomechanical Analysis of Sports Dance. *International Journal of Human Movement and Sports Science*. 2021. Vol. 9, № 6. P. 1420–1426.

4. Inostroza-Ríos F., Merino-Muñoz P., Sánchez-Ramírez C., Garrido A. B., Pérez-Contreras J., Cancino-Jimenez J., Arriagada-Tarifeño D., Aedo-Muñoz E., Brito C. J. The Temporal Structure of the Running Cycle, an Essential Element in the Analysis: A Critical Review. *Biomechanics.* 2025. Vol. 5, № 2. P. 40. DOI: 10.3390/biomechanics5020040.

ОПТИМІЗАЦІЯ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЖІНОК 25-30 РОКІВ ЗАСОБАМИ ІНТЕРВАЛЬНОГО КРУГОВОГО ТРЕНУВАННЯ

Луіза Муцураєва
Науковий керівник к.біол.н., доцент Симонік А. В.
Запорізький національний університет
Запоріжжя, Україна

Анотація. *Досліджено ефективність інтервального кругового тренування в підвищенні рівня силової підготовленості жінок 25-30 років. Встановлено достовірне покращення більшості силових показників та обґрунтовано доцільність використання даного методу в фітнес-програмах.*

Ключові слова: *силова підготовленість, фітнес, кругове тренування, інтервальний метод, жінки 25-30 років.*

Мета та завдання дослідження: визначити ефективність застосування інтервального кругового тренування в розвитку силових здібностей жінок 25-30 років.

Матеріал і методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з проблеми розвитку силових здібностей у жінок засобами фітнесу; педагогічне спостереження за процесом тренувальних занять; педагогічний експеримент для перевірки ефективності інтервального кругового тренування; тестування рівня силової підготовленості (жим штанги лежачи, жим штанги з-за голови сидячи, присідання зі штангою, згинання тулуба за 1 хвилину, піднімання прямих ніг, вправи на силу рук); антропометричні методи; методи математичної статистики.

У дослідженні взяли участь 24 жінки, які були розподілені на контрольну та експериментальну групи по 12 осіб. Рівень силової підготовленості визначався за допомогою комплексу тестів, що включав жим штанги лежачи, жим штанги з-за голови сидячи, присідання зі штангою, згинання тулуба за 1 хвилину, піднімання прямих ніг та вправи на силу рук.

Методика експерименту передбачала використання інтервального кругового тренування з навантаженням 50-55% від максимального рівня. Кожна вправа виконувалася протягом 40 секунд із короткими інтервалами відпочинку, а за одне заняття виконувалося два повні кола вправ із паузою між ними близько 2 хвилин. Такий режим відповідає сучасним підходам до організації фітнес-тренування, що передбачають поєднання силових і метаболічних навантажень для досягнення комплексного ефекту [2, 5].

Результати дослідження та їх обговорення. У сучасних умовах зниження рівня рухової активності та поширення гіподинамії особливого значення набуває використання ефективних засобів оздоровчого фітнесу. Як свідчать результати наукових досліджень, силові та комбіновані тренувальні програми позитивно впливають на морфофункціональний стан організму, рівень фізичної підготовленості та компонентний склад тіла жінок [1, 3]. Віковий період 25-30 років характеризується високими адаптаційними можливостями організму та сприятливими умовами для розвитку силових здібностей, однак за відсутності систематичних занять спостерігається зниження м'язового тонусу та фізичної працездатності [4].

У зв'язку з цим актуальним є пошук ефективних методик тренування, які забезпечують достатній тренувальний вплив при обмежених часових витратах. Одним із таких підходів є інтервальне кругове тренування, яке поєднує силові та функціональні навантаження і характеризується високою тренувальною щільністю [2, 5].

У результаті проведеного експерименту встановлено достовірне покращення більшості показників силової підготовленості у жінок експериментальної групи. Зокрема, у жимі штанги з-за голови сидячи приріст становив 15,3%, у присіданнях зі штангою – 14,25%, у згинанні тулуба за 1 хвилину – 13,3%. Найбільш виражені зміни зафіксовано у тесті піднімання прямих ніг – 16,49%, а також у тесті на силу рук – 18,17%. Водночас у жимі штанги лежачи достовірних відмінностей не виявлено, що може свідчити про специфіку впливу навантаження на окремі м'язові групи.

Отримані результати узгоджуються з даними інших досліджень, в яких підкреслюється ефективність інтервальних і комбінованих програм тренування для підвищення силових показників та загальної працездатності жінок [1, 5]. Це пояснюється високою тренувальною щільністю, варіативністю навантаження та залученням різних м'язових груп у межах одного заняття.

Висновки. Таким чином, інтервальне кругове тренування є ефективним засобом розвитку силових здібностей жінок 25-30 років. Його застосування дозволяє підвищити рівень фізичної підготовленості, покращити функціональний стан організму та оптимізувати структуру тренувального процесу.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть спрямовані на удосконалення програм силового фітнесу з урахуванням індивідуальних особливостей жінок та поєднанням різних видів тренувальних навантажень.

Список використаної літератури.

1. Гузар В. М., Еделєв О. С., Шалар О. Г., Стрикаленко Є. А. Розвиток силових здібностей жінок у вільній боротьбі з використанням колового методу тренування. *Scientific Collection «InterConf»*. 2023. № 164. URL: https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/4607

2. Вовченко І. І., Гедзюк Д. О., Чорна М. Є., Яневич Л. В. Підвищення рівня фізичного стану у жінок першого зрілого віку засобами оздоровчого тренування. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2021. № 12. С. 85–91. URL: http://eprints.zu.edu.ua/33556/1/85-91.pdf

3. Мірошніченко В., Паришкура Ю., Брезденюк О., Редько С., Головкіна В. Модель ефективності фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом із жінками першого періоду зрілого віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2023. № 8 (168). С. 98–102. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).19. URL: https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1448

4. Carpenter S. L., Helms E. R., Pendakur R. C., Hibbert J. E., Schubert M. M. Effects of High Intensity Circuit Versus Traditional Strength Training on Physiological Responses in Trained Women. *European Journal of Sport Science*. 2025.

Vol. 25, № 5. e12298. DOI: 10.1002/ejsc.12298. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40323711/

5. Ballesta-García I., Martínez-González-Moro I., Rubio-Arias J. Á., Carrasco-Poyatos M. High-Intensity Interval Circuit Training Versus Moderate-Intensity Continuous Training on Functional Ability and Body Mass Index in Middle-Aged and Older Women: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019. Vol. 16. № 21. P. 4205. DOI: 10.3390/ijerph16214205. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6862704/

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЯК ОСНОВИ УСПІХУ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Дар'я Новікова
Науковий керівник Ph.D., доцент Дейнеко А. Х.
Харківська державна академії фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі розглядаються особливості технічної підготовки спортсменок у художній гімнастиці. Проаналізовано наукові підходи до формування технічної майстерності з урахуванням рівня підготовленості спортсменок. Визначено взаємозв'язок технічної та фізичної підготовки, а також окреслено напрями підвищення ефективності тренувального процесу.*

Ключові слова: *художня гімнастика, технічна майстерність, підготовка, фізична підготовленість, координація, гнучкість.*

Вступ. Сучасний розвиток художньої гімнастики характеризується підвищенням вимог до рівня технічної майстерності спортсменок, ускладненням змагальних програм та зростанням конкуренції на міжнародній арені. За даними [4], оцінювання виступів передбачає не лише виконання складних технічних елементів, але й їх поєднання з музикальністю, артистизмом і композиційною цілісністю. Це зумовлює необхідність удосконалення підходів до технічної підготовки спортсменок на різних етапах багаторічного тренувального процесу. Актуальність дослідження визначається тим, що в умовах ранньої спеціалізації та зростання інтенсивності тренувальних навантажень особливого значення набуває ефективна організація технічної підготовки, яка забезпечує формування стійких рухових навичок і високого рівня спортивної майстерності. Незважаючи на значну кількість наукових праць у сфері підготовки спортсменів, питання удосконалення технічної підготовки гімнасток з урахуванням їх кваліфікації та етапів підготовки потребує подальшого дослідження.

Мета та завдання дослідження. Вивчити особливості формування технічної майстерності спортсменок у художній гімнастиці.

Матеріал і методи дослідження полягає в систематизації сучасних науково-методичних даних та узагальненні підходів до формування технічної майстерності в художній гімнастиці.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що технічна підготовка спортсменок формується в умовах багаторічного тренувального процесу і має виражену залежність від вікових та кваліфікаційних особливостей. У праці Шинкарук О. зі співавторами [6] зазначається, що сучасна художня гімнастика характеризується тенденцією до ранньої спеціалізації, що обумовлює початок занять у дошкільному віці. Такий підхід сприяє більш ефективному формуванню складних координаційних рухів у майбутньому. Отже, технічна підготовка має ранній характер і закладає основу для подальшого спортивного вдосконалення.

У фундаментальних дослідженнях Платонова В. [3] підкреслюється, що система підготовки спортсменів передбачає поетапне формування рухових навичок на основі розвитку фізичних якостей. Це положення повною мірою стосується і художньої гімнастики, де рівень технічної майстерності

безпосередньо залежить від розвитку гнучкості, сили, координації та витривалості. Таким чином, технічна і фізична підготовка виступають як взаємопов'язані компоненти єдиного тренувального процесу.

У спільному дослідженні Дейнеко А. [1] встановлено, що на етапі попередньої базової підготовки формуються рухові навички, які характеризуються високою координаційною складністю та точністю виконання. Саме на цьому етапі закладається технічна база, необхідна для подальшого ускладнення змагальних програм. У зв'язку з цим можна зробити висновок, що ефективність технічної підготовки значною мірою залежить від якості організації тренувального процесу на ранніх етапах.

Крім того, у працях сучасних дослідників, зокрема Філон К., [5] зазначається, що підготовка гімнасток включає не лише технічний і фізичний компоненти, але й психологічну та музично-рухову підготовку. Взаємодія цих складових забезпечує цілісність тренувального процесу та підвищує ефективність виконання вправ. Це дозволяє стверджувати, що технічна підготовка в художній гімнастиці має інтегративний характер.

Сучасні наукові дослідження також доводять, що розвиток гнучкості та координаційних здібностей в молодшому віці є ключовим чинником успішного оволодіння технікою виконання вправ. У роботах Дідик Т. зі співавторами [2] підкреслюється, що цілеспрямований розвиток цих якостей значно підвищує ефективність технічної підготовки. Таким чином, рівень розвитку спеціальних фізичних якостей визначає можливості вдосконалення технічної майстерності спортсменок.

Висновки. Проведений аналіз наукових джерел дозволив встановити, що технічна підготовка спортсменок у художній гімнастиці має комплексний та багатокомпонентний характер. Вона формується на ранніх етапах спортивного вдосконалення, тісно пов'язана з розвитком фізичних якостей і характеризується високою координаційною складністю рухів. Важливою особливістю є поєднання технічної майстерності з артистизмом і музикальністю виконання, що визначає специфіку змагальної діяльності. Ефективність технічної підготовки залежить від раціональної організації тренувального процесу та інтеграції різних видів підготовленості спортсменок.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження доцільно спрямувати на розробку та вдосконалення методик технічної підготовки спортсменок у художній гімнастиці.

Список використаної літератури.

1. Дейнеко А. Х., Шевчук О., Архипова А. Підвищення рівня технічної підготовленості гімнасток 8-9 років у вправах з предметами. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2020. № 1. DOI: https://doi.org/10.15391/snsv.2020-1.004

2. Дідик Т., Чернишенко Т., Сікорська Л., Кондратюк Д. Технологія розвитку гнучкості дівчат 6-7 років у художній гімнастиці. *Physical culture, sport and health of the nation*. 2024. № 17(36). С. 200–208.

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

4. Українська федерація гімнастики. Художня гімнастика: правила та особливості змагань. URL: https://ugf.org.ua/gymnastics-discipline/rhythmic-rules/

5. Філон К. О. Психологічна підготовка юних гімнасток до виконання кидкових вправ з предметами. Кваліфікаційна робота. Харків, 2022. 87 с.

6. Шинкарук О. А., Колчин М. С. Проблема ранньої спеціалізації в художній гімнастиці на сучасному етапі розвитку спорту. *Актуальні проблеми фізичного виховання*. 2017. С. 72–78.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ В ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Микита Панов

Науковий керівник: к.фіз.вих. Іванов І. В.

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Анотація. *У роботі розглянуто особливості розвитку гнучкості у спортсменок танцювальних видів спорту. Обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність методики розвитку активної і пасивної гнучкості.*

Ключові слова: *гнучкість, спортсменки, танцювальні види спорту, методика.*

Вступ. Гнучкість є однією з ключових фізичних якостей в танцювальних видах спорту, що забезпечує ефективність виконання технічних елементів [1–5].

Мета та завдання дослідження: обґрунтувати удосконалення методики розвитку гнучкості спортсменів у танцювальних видах спорту.

1. Провести аналіз науково-методичної літератури щодо розвитку гнучкості спортсменок танцювальних видів спорту.
2. Визначити рівень розвитку гнучкості та кількісні параметри оптимальних діапазонів активної та пасивної гнучкості у спортсменок танцювальних видів спорту.
3. Розробити та експериментально обґрунтувати методику розвитку активної та пасивної гнучкості спортсменок танцювальних видів спорту.

Матеріали і методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

У педагогічному дослідженні прийняли участь спортсменки «СЦДЮ Гранд м. Харків» (n=16). На початку педагогічного експерименту, створено контрольну групу (n=8) та експерементальну групу (n=8).

Результати дослідження та їх обговорення. У ході педагогічного спостереження було проведено хронометраж навчально-тренувального заняття зі спортсменками. Під час хронометражу реєстрували час, який спортсменки витрачали на виконання вправ, спрямованих на розвиток активної та пасивної рухливості. Результати показали, що розвиток пасивної гнучкості спортсменки приділяють удвічі більше часу (44,4 %), ніж активної (22,1 %). При цьому більшість вправ для розвитку пасивної гнучкості виконувалися в статичному режимі. Було також встановлено, що в процесі тренувань не дотримуються різних підходів до методики розвитку гнучкості для юних і кваліфікованих спортсменів.

Розробка експериментальної програми передбачала вирішення комплексу завдань, що визначалися показниками розвитку активної та пасивної рухливості в суглобах, а також рівнем сили відповідних м'язових груп. При реалізації завдань програми головним орієнтиром слугували дані, отримані в ході педагогічного експерименту, зокрема: параметри діапазонів активної та пасивної рухливості кульшових суглобів і хребта, індивідуальні показники розвитку гнучкості та сили, а також стан опорно-рухового апарату спортсменок.

У ході педагогічного експерименту спортсменки експериментальної групи виконували спеціально розроблені блоки завдань у підготовчій (30 хв.) та заключній (15 хв.) частинах кожного навчально-тренувального заняття.

Результати оцінки діапазонів активної (АР) та пасивної (ПР) рухливості кульшових суглобів під час згинання у спортсменок експериментальної та контрольної груп у процесі експерименту представлені в Таблиці 1.

Таблиця 1

Показники діапазонів активної і пасивної рухливості у кульшових суглобах під час згинання у спортсменів ЕГ і КГ до і після експерименту

Показники рухливості		ЕГ (n=8) (град.)			КГ (n=8) (град.)			р (ЕГ-КГ)	
		до	після	Р	до	після	р	до	після
АР	ПН	116,0±18,1	123,3±17,2	>0,05	115,0±15,6	122,7±15,8	>0,05	>0,05	>0,05
	ЛН	92,7±9,8	103,3+11,5	≤0,01	88,7±10,9	89,7±10,6	>0,05	>0,05	<0,01
ПР	ПН	162,8±16,8	168,0±15,6	>0,05	164,3±11,9	177,0±8,8	<0,05	>0,05	>0,05
	ЛН	134.0±11,1	146,3±11,4	<0,05	131,012,6	134,7±14,9	>0,05	>0,05	<0,05

Слід відзначити статистично достовірне покращення показників активної та пасивної рухливості кульшових суглобів лівої ноги у юних спортсменок експериментальної групи після завершення експерименту. Порівняння показників активної рухливості лівої ноги між спортсменками експериментальної та контрольної груп підтверджує ефективність розробленої програми у зменшенні рухової функціональної асиметрії ($p<0,01$).

Водночас слід зауважити, що спортсменки обох груп, експериментальної та контрольної, демонстрували показники активної та пасивної рухливості кульшових суглобів під час згинання в межах оптимальних діапазонів.

У спортсменок експериментальної групи спостерігалося статистично достовірне збільшення показників активної та пасивної рухливості лівого кульшового суглоба при розгинанні ($p<0,05$ – $p<0,01$). У спортсменок контрольної групи зазначені показники також демонстрували тенденцію до зростання, проте достовірність цих змін не була підтверджена.

Висновки. Гнучкість є важливим чинником, що забезпечує якість виконання рухів, координацію та спортивний результат у танцювальних видах спорту.

Отримані результати зумовлені цілеспрямованим використанням комплексу вправ, раціональним поєднанням різних методів розвитку гнучкості та збалансованим розподілом навантаження між активною і пасивною гнучкістю. Це забезпечило більш ефективний розвиток рухливості суглобів і підтвердило доцільність впровадження запропонованої методики у навчально-тренувальний процес.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть спрямовані на вдосконалення методики розвитку гнучкості з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів, вікових та статевих відмінностей.

Список використаної літератури.

1. Луценко Л. С. Оптимізація тренувального процесу в акробатичному рок-н-ролі на етапі початкової підготовки: автореф. дис … канд. фіз. вих. та спорту. Харків. 2005. 22 с
2. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ, 2020. 704 с.
3. Сосіна В. Ю. Особливості хореографічної підготовки в спорті. Львів, 2020. 79 с.
4. Худолій О. М. Моделювання нормативних показників тренувальних навантажень у юних гімнастів. *Теорія і методика фізичного виховання.* 2008. №8. С. 40–46.
5. Худолій О. М., Мицкан Б.М. Чинники успішного навчання вправам юних гімнастів на початковому етапі підготовки. *Теорія та методика фізичного виховання*. Харків: «ОВС». 2011. №3. С. 3−6.

ШВИДКІСНІ ЯКОСТІ ЯК ЧИННИК ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ В СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

Денис Петров
Науковий керівник: ст. викладач Лисенко А. О.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У дослідженні розглянуто особливості розвитку швидкісних якостей як ключового чинника удосконалення технічної майстерності у виконанні обертальних рухів спортсменами спортивних танців. Обґрунтовано значення швидкісної підготовки для своєчасності та точності рухів, плавності переходів між фазами та естетичної виразності танцю. Проаналізовано технічні елементи європейської програми, їх біомеханічні особливості та роль у формуванні позиції пари. Дослідження підтверджує, що швидкісні здібності є базовим чинником спортивної підготовки, який визначає якість виконання обертальних рухів та загальну динаміку танцю.*

Ключові слова: *спортивні танці, швидкісні якості, обертальні рухи.*

Вступ. Спортивні танці є складно-координаційним, ациклічним видом спорту. Одним із ключових елементів техніки виконання спортивних танців є обертальні рухи, які формують основу багатьох фігур європейської програми. Особливу роль у виконанні обертальних рухів відіграють швидкісні якості, адже саме вони забезпечують своєчасність і точність рухів, плавність переходів між фазами та естетичну виразність танцю.

Для юних спортсменів віком 10-11 років на етапі попередньої базової підготовки (рівень складності «Е» клас) розвиток швидкісних якостей має особливе значення. Саме в цей період закладається фундамент майбутньої майстерності, формується здатність до керованого обертання корпусу, освоюються базові технічні елементи (Натуральні та Зворотні повороти, CBM, Side Lead, Swivel Action). Від рівня швидкісної підготовки залежить не лише якість виконання окремих рухів, але й загальна динаміка та виразність танцю.

Мета та завдання дослідження: визначити особливості спортивної підготовки та проаналізувати роль швидкісних якостей як чинника удосконалення технічної майстерності у виконанні обертальних рухів спортсменами спортивних танців віком 10-11 років на етапі попередньої базової підготовки (рівень складності «Е» клас).

Матеріал та методи дослідження. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з проблеми спортивної та фізичної підготовки в спортивних танцях; педагогічні спостереження за навчально-тренувальним процесом; аналіз техніки виконання обертальних рухів.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасний рівень розвитку спортивних танців вимагає науково обґрунтованого підходу до створення спеціалізованих методик, які охоплюють усі аспекти підготовки спортсменів спортивних танців [4].

Для юних спортсменів спортивних танців віком 10-11 років розвиток швидкісних якостей є критично важливим, адже саме в цей період формується здатність до миттєвої реакції, швидкого перемикання рухових програм та

узгодження дій із партнером.

Обертальні рухи є базовим елементом техніки європейської програми. Вони включають натуральні й зворотні повороти, CBM (Contra Body Movement), Side Lead, Swivel Action та інші варіації. Їх особливості:

1) Виконуються в поперечній площині з активною участю стоп, тазостегнового суглобу, грудного відділу та шиї.

Протилежний рух корпусом (англ., Contrary Body Movement – CBM) використовується для того, щоб почати поворот [1, 6].

Термін «Ведуче ліве або праве плече» (англ. – Left or Right Shoulder Leading) – протилежний за значенням терміну CBM і позначає рух однойменної стопи, що виконує крок та сторони корпусу під час виконання цього кроку або вперед, або назад, а також іноді в позиції Променад; зазвичай виконується перед кроком зовні партнера [1, 6].

2) Потребують точного узгодження траєкторії руху корпусу та положення голови, з урахуванням Sway, позиції пари та естетичних акцентів. Визначається як нахил лінії тіла через ногу до маківки голови [3].

3) Потребують формування позиції пари через траєкторію оберту, включаючи Drive Step, Pointing Step, Swivel Action, з розподілом ролей у парі.

Драйв дія (англ. – Drive Action) використовується зазвичай на першому кроці кожної фігури, являє собою особливу координацію між становищем виходу з рівноваги (надбаланс, англ. – Overbalancing) тіла, згинанням колін і хитанням (свінг) ноги [1, 6].

Крок рушійної дії (Drive Step) слідує після завершення фази зниження та продовжує прискорення, яке було ініційоване на початку свінгової структури [5]. Після виконання кроку назад з Драйв дією, часто застосовується Pointing Step, як продовження обертання стоп. Під час виконання Pointing Step ступінь обертання нижньої частини тіла зростає – від тазу до стопи. Після виконання кроку вперед з Драйв дією обертання стоп не завершується одним кроком, як це відбувається у разі Pointing Step після кроку назад. Натомість воно завершується двома кроками – через виконання Swivel Action.

Свівлінг (Swivel) – це оберт, що виконується на передній частині стопи (подушечці) [5].

4) Вимагають контролю Topline та CBMP (Contra Body Movement Position) для збереження позиції пари у фігурах з натуральним і зворотним обертанням.

Позиція протилежного руху тіла (Contra Body Movement Position – CBMP) визначає напрямок руху стопи ноги, що рухається, вперед або назад від опорної стопи.

5) Включають зовнішнє та внутрішнє коло обертання, що потребує різних акцентів у роботі стопи та корпусу. У стандартному танці два партнери обертаються один навколо одного. Один партнер проходить трохи довший шлях, а інший – коротший. Це називається зовнішнім і внутрішнім колом [5].

6) Вимагають контролю CBM, Side Lead та Wind Up, з урахуванням їх механіки, анатомії та ролі в парній позиції.

Замах (англ. – Wind Up). Часто в танці всі три дії тіла відбуваються одночасно в різних анатомічних площинах [1, 6].

Залишається дискусійним питання, чи можливо підвищити рівень фізичної підготовленості у спортивних танцях виключно через оптимальний розвиток базових технічних навичок. Формування міцного фундаменту фізичної підготовленості вже на ранніх етапах багаторічної підготовки позитивно позначається на удосконаленні інших компонентів системи підготовки спортсменів [3].

Висновки. Проведене дослідження підтверджує, що швидкісні якості є ключовим чинником спортивної підготовки в спортивних танцях, адже вони визначають своєчасність, точність і плавність виконання рухів, забезпечують ритмічність та естетичну виразність танцю. Спортивна підготовка є інтегральною системою, де фізична та технічна складові взаємодіють у процесі формування майстерності. Особливе значення для юних спортсменів мають швидкісні здібності, які забезпечують правильне виконання обертальних рухів – базового елементу європейської програми, що потребує високого рівня швидкісної підготовки для збереження ритмічності та художньої виразності.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку доцільно спрямувати на розробку спеціалізованих методик розвитку швидкісних якостей у спортсменів різних вікових груп та аналіз їхнього впливу на якість виконання обертальних рухів. Це дозволить поглибити теоретичні засади й створити практичні рекомендації для оптимізації навчально-тренувального процесу в спортивних танцях.

Список використаної літератури.

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

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

3. Horbenko O., Lysenko A., Shkuryeyev K. 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 фізичної культури (Фізична культура і спорт): зб. наук. праць за ред. О.В. Тимошенка. Київ : НПУ ім.. М.П. Драгоманова.* 2024. Вип. 7(180). 2024. С. 239–242. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).47

4. 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. *SWorld Journal Issue*. 2025. Vol. 29. Part 3. P. 42–56. https://doi.org/10.30888/2663-5712.2025-29-03-045

5. Rehder O. *The Principles of Standard Dancing (English version): Basic Technique*. *Standard [Books]*. Publisher : Deutscher Tanzbuchverlag, 2023. 271 p.

6. Sietas M., Ambroz N., Cacciari D., Cacciari O., Bosco F., Benincasa G. *WDSF Waltz (2nd Edition).* Printed by Grafiche BIME. Roma. 2013. 139 p.

ЗАСТОСУВАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СПОРТІ

Артем Печеніжський
Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Пасько В. В.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У дослідженні здійснено теоретичний аналіз застосування цифрових технологій в спорті. Визначено, що STEM-технології є інноваційним підходом у спорті, що дозволить модернізувати систему підготовки спортсменів та підвищити ефективність навчально-тренувальний процес.*

Ключові слова*: цифрові технології, цифровізація, спорт, навчально-тренувальний процес, STEM-технології, біомеханіка.*

Вступ. Сучасний стан суспільного розвитку характеризується стрімкою динамікою інноваційних змін, що зумовлює необхідність модернізації вітчизняної освіти з урахуванням поширення новітніх технологій [5]. Одним із інструментів підвищення ефективності навчально-тренувального процесу є впровадження цифрових технологій, що усебічно сприятиме підвищенню спортивної майстерності спортсменів. Таким чином, дослідження застосування цифрових технологій у підготовці спортсменів є актуальним і має як теоретичне, так і практичне значення [1, 6].

Мета та завдання дослідження: проаналізувати застосування цифрових технологій в спорті.

Матеріал та методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. З огляду на швидкі темпи розвитку інноваційних технологій, у майбутньому цифровізація всебічно охоплюватиме всі ланки спортивної сфери, забезпечуючи повний мультимедійний досвід, де інформація та аналітика поєднуватимуться в єдину гармонійну систему [3].

Одним із напрямків інновації останнього часу можна вважати феномен STEM-освіти, що набирає все більшої популярності [2]. Основну увагу в спорті приділяють розвитку STEM-технологіям, які спрямовані на формування у спортсменів наукового мислення, вміння працювати з інформацією, аналізувати та розв'язувати складні задачі, розвивати креативність та інноваційність [4]. STEM-технологій в спорті – це інноваційний підхід, який поєднує точні науки (Science), технології (Technology), інженерію (Engineering) та математику (Mathematics) з фізичною активністю. Цей підхід дозволить спортсменам застосувати отримані знання на практиці, роблячи навчання більш цікавим та ефективним.

Приклади STEM-технологій у фізичній культурі та спорті:

- *аналіз біомеханіки рухів:* використання датчиків для вимірювання швидкості, сили та кута рухів спортсмена;
- *розробка спортивного інвентарю:* конструювання спортивного обладнання з використанням 3D-друку та інших технологій;

- *створення спортивних додатків:* розробка мобільних додатків для відстеження тренувань, аналізу результатів та створення персоналізованих планів;
- *дослідження впливу фізичних вправ на здоров'я:* Вивчення впливу різних видів спорту на фізіологічні показники організму.

Висновок. Таким чином, цифровізація є пріоритетним напрямом розвитку сучасного спорту, що включає в себе використання STEM-технологій і передбачає застосування комп'ютерних програм, комп'ютерного моделювання, цифрових інструментів аналітики, мультимедійних матеріалів та інших програмних засобів. Враховуючи вищевикладене майбутні тренери отримують потужні аналітичні можливості, що дозволить покращити ефективність навчально-тренувального процесу.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на аналіз впливу STEM-технологій та підвищення якості підготовки спортсменів у спортивних іграх.

Список використаної літератури.

1. Ашанін В., Пасько В., Алексєнко Я. Використання інформаційних технологій в навчально-тренувальному процесі (на прикладі циклічних видів спорту). *Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики:* збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвячений 45-і-й річниці Харківської державної академії фізичної культури (електронне видання). Харків: ХДАФК, 2024. С. 153–156.

2. Огнистий А., Огниста К., Власюк Р. STEM-освіта у фізичній культурі учнів. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: педагогіка*. 2025. № 1(1). С. 239–249. https://doi.org/10.25128/2415-3605.23.1.30

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 міжнародної XXI наукової конференції. Харків, 2025. С. 129–133.

4. Подлєсний С. В., Олійник О. М. Використання STEM-технологій у викладанні біомеханіки студентам спеціальності «фізична культура і спорт». *V Міжнародна науково-практична конференція «Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання»*. Краматорськ, 2019. С. 83–90.

5. Філенко Л., Пасько В. Інформаційне забезпечення підготовки фахівців з фізичної культури та спорту. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*: збірник тез XXIV Міжнародної науково-практичної конференції (4 грудня 2024 року). Харків : ХДАФК, 2024. С. 217–219. https://doi.org/10.15391/conf_KhSAPC_2024

6. Циганок Ю., Кравченко О. Інноваційні технології у спортивній діяльності. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*: збірник статей міжнародної XX наукової конференції. Харків, 2024. С. 159–162.

ВИЗНАЧЕННЯ МОДЕЛЬНИХ ВЕЛИЧИН ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ПАРАМЕТРІВ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОГО КЛАСУ ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ПЛАВАННІ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА СПИНІ НА ДИСТАНЦІЇ 100 МЕТРІВ

Андрій Пилипко

Науковий керівник: к.пед.н., професор Пилипко О. О.

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. *В публікації наведені модельні величини техніко-тактичних показників висококваліфікованих атлетів, що спеціалізуються в плаванні способом кроль на спині на дистанції 100 метрів.*

Ключові слова*: плавці, кроль на спині, техніко-тактичні параметри.*

Вступ. Одним із перспективних наукових напрямів у сучасному спортивному плаванні є моделювання найбільш значущих параметрів структури змагальної діяльності й спеціальної підготовленості атлетів різних дистанційних спеціалізацій, що дозволяє використовувати їх як орієнтири для вдосконалення тренувального процесу і сприяє зростанню результатів [1, 2, 3, 4, 5].

Мета та завдання дослідження: визначити модельні величини показників техніко-тактичної майстерності спортсменів високого класу, які спеціалізуються в плаванні способом кроль на спині на дистанції 100 метрів.

Матеріал і методи дослідження. В роботі використовувалися: аналіз та узагальнення літературних джерел, відеозйомка, хронометрування, методи математичної статистики.

Контингент досліджуваних склали атлети, які були фіналістами Чемпіонатів і Кубків України з плавання, спеціалізувалися на дистанції 100 метрів у способі кроль на спині та мали рівень спортивної кваліфікації, який відповідав званню «Майстер спорту України».

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений аналіз динаміки параметрів швидкості, темпу і «кроку» циклу гребкових рухів при пропливанні спортсменами високого класу дистанції 100 метрів способом кроль на спині, визначення впливу техніко-тактичних показників на результат проходження висококваліфікованими плавцями означеної змагальної дистанції надало можливість розробити модельні характеристики найбільш значущих параметрів техніко-тактичної майстерності атлетів, що спеціалізуються в плаванні способом кроль на спині на дистанції 100 метрів (табл.1).

Таблиця 1

Модельні характеристики значимих показників техніко-тактичної майстерності висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в плаванні на дистанції 100 метрів способом кроль на спині

№ з/п	Показник	Значення
1.	Швидкість плавання на ділянці «0-15 метрів», м/с	2,36 ± 0,19
2.	Швидкість плавання на ділянці «15-25 метрів», м/с	1,76 ±0,12
3.	Темп гребкових рухів на ділянці «15-25 метрів», цикл/хв	49,86 ±6,80
4.	«Крок» циклу гребкових рухів на ділянці «15-25 метрів», м	2,13 ±0,22

Продовження таблиці 1

5.	Темп гребкових рухів на ділянці «35-45 метрів», цикл/хв	53,41 ±9,67
6.	«Крок» циклу гребкових рухів на ділянці «35-45 метрів», м	2,14 ±0,26
7.	Швидкість плавання на ділянці «45-50 метрів», м/с	1,08 ±0,08
8.	Швидкість плавання на ділянці «65-75 метрів», м/с	1,58 ±0,19
9.	Темп гребкових рухів на ділянці «65-75 метрів», цикл/хв	50,88 ±7,83
10.	«Крок» циклу гребкових рухів на ділянці «65-75 метрів», м	2,01 ±0,18
11.	Темп гребкових рухів на ділянці «75 -85 метрів», цикл/хв	50,76 ±6,36
12.	Швидкість плавання на ділянці «85-95 метрів», м/с	1,95 ±0,31
13.	Темп гребкових рухів на ділянці «85-95 метрів», цикл/хв	60,17 ±13,96
14.	«Крок» циклу гребкових рухів на ділянці «85-95 метрів», м	1,99 ±0,27
15.	Темп гребкових рухів на ділянці «95-100 метрів», цикл/хв	35,23 ±10,37
16.	«Крок» циклу гребкових рухів на ділянці «95-100 метрів», м	2,04 ±0,36

Порівняння індивідуальних параметрів спортсменів з модельними значеннями дозволяє визначати слабкі місця їхньої техніко-тактичної підготовленості, обирати відповідні засоби, спрямовані на усунення цих недоліків, підбирати найбільш ефективні тактичні схеми ведення боротьби на змагальній дистанції, що сприятиме покращенню спортивних результатів.

Висновки. Показники техніко-тактичної майстерності плавців можуть розглядатися як предиктори успішності в спорті вищих досягнень.

Використання модельних характеристик найбільш значущих параметрів техніко-тактичної майстерності спортсменів високого класу, які спеціалізуються в плаванні на дистанції 100 метрів способом кроль на спині, дозволяє вдосконалювати тренувальну і змагальну діяльність кваліфікованих атлетів означеної дистанційної спеціалізації.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у розробці модельних характеристик найбільш значущих техніко-тактичних параметрів спортсменів високого класу, які спеціалізуються в плаванні способом кроль на спині на дистанціях 50 і 200 метрів.

Список використаної літератури.

1. Вихляєв Ю. М. Комплексне моделювання змагальної діяльності та спеціальної підготовленості плавців. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2008. № 7. С. 24–31.

2. 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*. 2021. № 6 (86). С. 32–38. https://doi:10.15391/snsv.2021-6.005

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

4. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті. Київ, 2013. 136 с.

5. Haljand R. Tehnical and tactical parameters of competition performances. *Competition analysis in European Swimming Championships*. 1999. P. 1–7.

СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ ГРАВЦІВ У БАСКЕТБОЛ ЗА ІГРОВИМИ АМПЛУА

Олександр Ройко
Науковий керівник: к.фіз.вих, доцент Помещикова І. П.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Проаналізовано роль індивідуальних показників спортсменів у процесі вибору оптимального амплуа та обґрунтовано необхідність поєднання спеціалізації з універсалізацією гравців.*

Ключові слова: *баскетбол, ігрове амплуа, спеціалізація гравців, універсалізація.*

Вступ: Баскетбол як олімпійський вид спорту постійно еволюціонує, що зумовлює зміну підходів до підготовки спортсменів і побудови командної гри. У цих умовах особливого значення набуває спеціалізація баскетболістів за ігровими амплуа, яка дозволяє максимально ефективно поєднати індивідуальні якості спортсменів із командними завданнями [2].

Ігрове амплуа в баскетболі визначає не лише позицію гравця на майданчику, а й характер його техніко-тактичних дій, обсяг рухової активності, рівень фізичних навантажень і психологічну відповідальність у процесі гри [1].

Мета дослідження: проаналізувати існуючі у баскетболі ігрові амплуа.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Спеціалізація гравців у баскетболі за ігровими амплуа є важливим чинником ефективної організації змагальної діяльності та підготовки спортсменів. У сучасних умовах розвитку баскетболу спеціалізація розглядається як необхідна умова оптимального використання потенціалу кожного гравця в межах командної взаємодії. Ігрове амплуа визначає характер ігрових дій баскетболіста, його позиційне розташування на майданчику та обсяг виконуваних функцій у нападі й захисті [4].

У сучасному баскетболі традиційно виділяють п'ять основних амплуа: розігруючий захисник, атакуючий захисник, легкий форвард, важкий форвард та центровий, кожне з яких характеризується специфічними функціями та вимогами до підготовленості спортсмена [5].

Розігруючий захисник (point guard) є організатором гри команди. Він відповідає за розіграш м'яча, створення атакуючих можливостей для партнерів та контроль темпу гри. Розігруючий повинен володіти точними передачами, технікою ведення м'яча та здатністю до результативних кидків із середньої дистанції.

Атакуючий захисник (shooting guard) є основним снайпером команди. Його головна функція полягає у результативності з середньої та далекої дистанції. Від нього вимагається точність кидків, швидкість, стрибучість та здатність закінчувати атаку.

Легкий форвард (small forward) є універсальним гравцем, який може ефективно діяти як у нападі, так і в захисті. Його функції включають захист суперників на периметрі, підбори, швидкі контратаки та результативність із середньої дистанції. Важкий форвард (power forward) спеціалізується на боротьбі під кільцем. Він відповідає за підбори, захист у трисекундній зоні та

результативність із близької відстані. Для цієї позиції необхідні сила, стрибучість та вміння грати в контакті.

Центровий (center) є найвищим гравцем команди, який контролює гру під кільцем. Його функції включають підбори, блокшоти, захист у зоні та результативність із близької дистанції.

Крім основних ігрових амплуа, існують також додаткові спеціалізації, такі як «шостий гравець» (запасний гравець, який вносить енергію та різноманітність у гру), «утилітарний гравець» (універсальний гравець, здатний грати на будь-якій позиції) та інші. [1]. На рис. 1. представлено ігрове розташування баскетболістів різного ігрового амплуа на майданчику під час позиційному нападі команди [3].

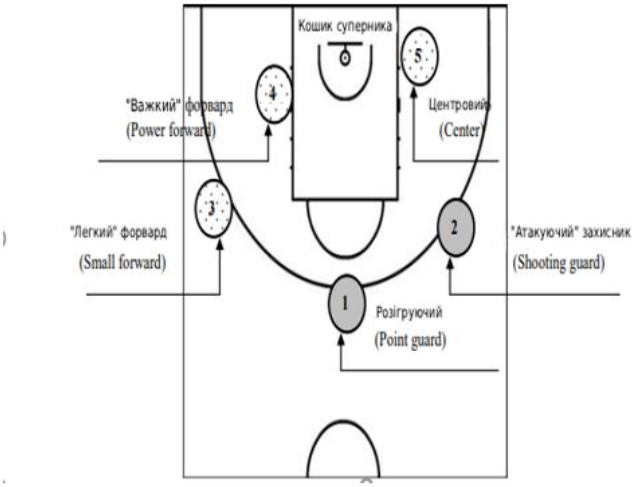


Рис. 1. Варіант розташування баскетболістів різного амплуа під час позиційного нападу (1-2 — гравці лінії захисту лінії захисту, 3-5 - гравці лінії нападу) ¶

Визначення ігрового амплуа відбувається на основі фізичних даних, технічних навичок та ігрового інтелекту гравця. Правильне визначення ігрових амплуа та розподіл ролей між гравцями є ключовим фактором успіху команди.

Висновки: У результаті проведеного дослідження встановлено, що спеціалізація гравців у баскетболі за ігровими амплуа є важливою складовою ефективної організації як тренувального процесу, так і змагальної діяльності команди. Раціональний розподіл ролей між гравцями сприяє підвищенню узгодженості командних дій, оптимальному використанню індивідуального потенціалу та зростанню результативності гри.

Список використаної літератури.

1. Крамаренко В., Єварницький І., Кравченко О. Ігрові амплуа в баскетболі: функції та вимоги до гравців. *Спортивні ігри*. 2024. № 4(34). С. 47–54. DOI: https://doi.org/10.15391/si.2024-4.11

2. Сушко Р. О, Дорошенко Е. Ю. Ефективність техніко-тактичних дій висококваліфікованих баскетболісток і шляхи їх удосконалення на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. №. 8. С. 57–65.

3. Шинкарук О. А. Відбір спортсменів і орієнтація їх підготовки в процесі багаторічного вдосконалення (на матеріалі олімпійських видів спорту). Навч. посібник. Київ: Олімпійська література, 2011. С. 30–76.

4. Bianchi F., Facchinetti T., Zuccolotto P. The role revolution: towards a new meaning of positions in basketball. *Electronic Journal of Applied Statistical Analysis*. 2017. Vol. 10. № 3. С. 712–734. DOI: https://doi.org/10.1285/i20705948v10n3p712

5. Anıl Duman E., Sennaroğlu B., Tuzkaya G. A cluster analysis of basketball players for each of the five traditionally defined positions. *Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers, Part P: Journal of Sports Engineering and Technology*. 2024. Vol. 238. Issue 1. P. 55–75. DOI: https://doi.org/10.1177/17543371211062064

ОСОБЛИВОСТІ ПІДВИЩЕННЯ СИЛОВОЇ ТА ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ-ЮНІОРІВ 17-18 РОКІВ

Олексій Савич

Науковий керівник: старший викладач Горіна В. В.

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. *У роботі обґрунтовано теоретичні та методичні засади підвищення ефективності силової та швидкісно-силової підготовленості велосипедистів-юніорів 17-18 років. Розроблено та експериментально перевірено тренувальну програму, спрямовану на оптимізацію структури навантажень. Встановлено достовірне покращення показників фізичної підготовленості спортсменів експериментальної групи.*

Ключові слова: *велосипедний спорт, силова підготовка, швидкісно-силові якості, юніори, тренувальний процес.*

Вступ. Сучасний етап розвитку велосипедного спорту характеризується підвищенням конкуренції та зростанням вимог до рівня підготовленості спортсменів, що зумовлює збільшення обсягів і інтенсивності тренувальних та змагальних навантажень. У цих умовах особливого значення набуває раціональна побудова тренувального процесу та впровадження ефективних підходів до фізичної підготовки [2,3].

Фізична підготовка є базовою складовою системи спортивного тренування, оскільки забезпечує функціональну основу для реалізації технічної та тактичної підготовленості. Важливу роль у досягненні високих спортивних результатів відіграють силові та швидкісно-силові якості, рівень розвитку яких значною мірою визначає ефективність змагальної діяльності спортсменів.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що питання вдосконалення силової та швидкісно-силової підготовленості спортсменів потребує подальшого дослідження, особливо з урахуванням вікових і функціональних особливостей організму у 17-18 років. Саме цей період є важливим етапом формування спортивної майстерності та адаптації до значних фізичних навантажень [1,4,5].

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена необхідністю розробки та наукового обґрунтування ефективних підходів до вдосконалення силової та швидкісно-силової підготовленості велосипедистів-юніорів.

Мета та завдання дослідження. Підвищити ефективність показників силової та швидкісно-силової підготовленості велосипедистів-юніорів 17-18 років.

Завдання дослідження. Проаналізувати стан досліджуваної проблеми в науково-методичній літературі. Розробити програму вдосконалення силової та швидкісно-силової підготовленості. Експериментально перевірити її ефективність.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 12 велосипедистів віком 17-18 років, які були розподілені на контрольну (КГ) та експериментальну групи (ЕГ) по 6 осіб. Використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури, педагогічне спостереження, педагогічне

тестування, анкетування та бесіда, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Оцінювання рівня підготовленості здійснювалося за допомогою тестів: біг 60 м, човниковий біг 4×9 м, стрибок у довжину з місця, підтягування, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба.

Результати дослідження та їх обговорення. Розроблена тренувальна програма передбачала збільшення частки спеціально-підготовчих вправ, спрямованих на розвиток силових та швидкісно-силових якостей, а також раціональне поєднання навантажень різної спрямованості в межах мікроциклу.

До програми було включено: вправи з обтяженнями (присідання, випади, станова тяга), пліометричні вправи (стрибки, вистрибування), вправи з власною вагою, спеціальні вправи на велосипеді (їзда вгору, проти вітру, на підвищених передачах), колове тренування.

Порівняльний аналіз динаміки показників силової та швидкісно-силової підготовленості велосипедистів-юніорів 17-18 років у контрольній та експериментальній групах засвідчив більш виражене зростання результатів у спортсменів, які тренувалися за розробленою програмою.

Зокрема, за результатами тестових вправ встановлено такі зміни: у бігу на 60 м приріст у контрольній групі становив близько 7-8%, тоді як в експериментальній – близько 11-12%, у човниковому бігу 4×9 м показники покращилися приблизно на 10% у контрольній групі та до 15-16% в експериментальній, у стрибку в довжину з місця приріст був незначним у контрольній групі (близько 2%), тоді як в експериментальній сягав майже 9-10%, у тесті на піднімання тулуба з положення лежачи спостерігалося підвищення результатів приблизно на 4% у контрольній групі та понад 10% в експериментальній, кількість підтягувань зросла орієнтовно на 20% у контрольній групі та майже на 23-25% в експериментальній, у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи приріст становив близько 15-16% у контрольній групі та до 20-22% в експериментальній.

Отримані дані свідчать про більш високі темпи приросту показників фізичної підготовленості у спортсменів експериментальної групи порівняно з контрольною.

Висновки. Аналіз літератури засвідчив важливість силової та швидкісно-силової підготовки в структурі тренувального процесу велосипедистів. Розроблена програма забезпечує ефективне підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів. Експериментально доведено її перевагу над традиційною системою тренування.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Перспективи подальших досліджень полягають у вдосконаленні індивідуалізації тренувального процесу велосипедистів-юніорів з урахуванням їх морфофункціональних особливостей, а також у впровадженні сучасних технологій контролю фізичних навантажень і відновлення.

Список використаної літератури.

1. Булатова М. М., Линець М. М., Платонов В. М. Розвиток фізичних якостей. *Теорія і методика фізичного виховання*. Київ. 2008. С. 175–296.

2. Горіна В. Дослідження функціонального стану велосипедистів 14–15 років у підготовчому періоді. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту*. Харків: ХДАФК, 2019. Вип. 3. С. 18–22.

3. Горіна В., Кукса Я. Особливості розвитку швидкісно-силових здібностей велосипедистів-шосейників 14-15 років. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних спорту: збірник наукових праць* [Електронний ресурс]. Харків : ХДАФК. 2018. Вип. 2 С. 32–36.

4. Кірієнко М. П. Велосипедний спорт: навчальна програма. Київ. 2017. 86 с.

5. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization Training for Sports. *Champaign: Human Kinetics*. 2019.

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Олексій Сало
Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Помещикова І. П.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Витривалість аналізується в двох аспектах – загальному та спеціальному, які забезпечують відповідно базову функціональну готовність та здатність виконувати специфічні для баскетболу дії у високому темпі. Методи розвитку витривалості: безперервний, повторний, інтервальний та ігровий, а засоби – циклічні й ациклічні вправи та спеціалізовані тренування.*

Ключові слова: *баскетбол, витривалість, втома, функціональна підготовленість.*

Вступ. Баскетбол є одним із найдинамічніших видів спорту, що вимагає від гравців високої інтенсивності та ефективності ігрових дій протягом усього матчу. У сучасних умовах розвитку баскетболу витривалість виступає ключовим чинником успішності спортсмена, адже саме вона забезпечує стабільність технічних і тактичних дій, знижує ризик травм та дозволяє зберігати концентрацію навіть у вирішальні моменти поєдинку.

Мета та завдання дослідження: здійснити аналіз сучасних науково-методичних підходів до розвитку витривалості у баскетболістів.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Витривалість у баскетболі має два основні аспекти: загальний та спеціальний. Загальна витривалість визначається здатністю організму виконувати тривалу роботу середньої інтенсивності, що формується завдяки розвитку серцево-судинної та дихальної систем. Спеціальна витривалість пов'язана з умінням підтримувати ефективність у специфічних для баскетболу діях – швидкісних переміщеннях, стрибках, кидках та захисних діях. Важливу роль відіграє також психологічна стійкість, адже здатність долати втому та зберігати концентрацію впливає на результативність гри.

Корягін В. наголошує, що без достатнього рівня розвитку стрибкової витривалості дуже важко вести боротьбу на «щиті» за відскок м'яча. Коли настає втома, баскетболіст не в змозі результативно виконувати кидки в кошик, протидіяти кидкам гравцями суперника тощо [2].

Білоносова О. та Мусієнко А. підкреслюють, що методика розвитку витривалості ґрунтується на регулюванні м'язової діяльності, функцій організму, а також на ефективному управлінні поведінкою, зокрема мотивацією і концентрацією уваги. Для розвитку витривалості автори пропонують використовувати різні методи, серед яких безперервний, повторний, інтервальний та ігровий методи. До засобів розвитку витривалості автори пропонують використовувати як циклічні вправи (біг, плавання, їзда на велосипеді), так і ациклічні вправи (стрибки, спортивні ігри), а також силові та ігрові вправи, що включають роботу з біговими ривками (виконання коротких спринтів з максимальною швидкістю), стрибкові вправи (тренування на розвиток м'язів нижньої частини тіла, що забезпечує більшу потужність при стрибках),

повторення технічних ігрових дій (дозволяє вдосконалити техніку виконання для підтримання технічних навичок під час тривалої гри) [1].

Чопик Т., Литвинов І., Дякун М. та Чопик А. пропонують для покращення функціональної підготовки молодих спортсменів застосовувати кругове тренування [5].

Назаренко Л. І. та Шпичка Т. О. для досягнення високого рівня розвитку силової й спеціальної витривалості пропонують спеціалізовані заняття на тренажерах, підібрані вправи та багаторазові повторення вправ з бігу, техніко-тактичних вправах з різною інтенсивністю, тривалістю роботи і відпочинку [3].

Розвивати спеціальну витривалість рекомендується в такій послідовності: 1. загальна витривалість; 2. швидкісна та швидкісно-силова витривалість; 3. спеціальна ігрова витривалість. У тренувальному процесі необхідно приділяти особливу увагу вправам, що максимально наближенні до ігрових ситуацій на майданчику, таким як човниковий біг, різні стрибки, бігові вправи з постійною зміною ритму та напрямку, інші види активності.

Важливим елементом є контроль витривалості, зокрема використання «Yo-Yo test», що дозволяє оцінити рівень спеціальної витривалості спортсмена. Більшість авторів пропонують для оцінки спеціальної витривалості баскетболістів використовувати човниковий біг 40 с [4].

Висновки. Найбільш ефективними методами розвитку витривалості є інтервальні, кругові та ігрові тренування, які моделюють специфіку баскетбольної гри. Контроль витривалості здійснюється за допомогою стандартизованих тестів «Yo-Yo test», човниковий біг 40 с і є необхідним для об'єктивної оцінки рівня підготовленості та корекції тренувального процесу.

Список використаної літератури.

1. Білоносова О., Мусієнко А. Розвиток витривалості у баскетболістів: теоретичні основи, методи та контроль. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності : зб. тез доп. IV Всеукр. наук.-практ. конф.*, м. Харків, 25 жовт. 2024 р. Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2024. С. 7–11.

2. Корягін В. Сучасні методи моніторингу рівня розвитку спеціальної витривалості баскетболістів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2024. С. 39–46. https://orcid.org/0009-0001-3582-3088

3. Назаренко Л. І., Шпичка Т. О. Методика розвитку спеціальної витривалості при підготовці жіночої баскетбольної студентської команди. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культур*и. 2020. Випуск 3 К (123) 20. С. 286–288.

4. Сенів М. Комплексний педагогічний контроль фізичної та функціональної підготовленості юних баскетболісток. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2019. № 1(9). С. 21–31.

5. Чопик Т., Литвинов І., Дякун М., Чопик А. Організаційні аспекти застосування кругового тренування щодо підвищення функціональних здібностей баскетболістів. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2025. Т. 2. №. 1. С. 165–170.

МОДЕЛЬНІ ХАРЕКТЕРИСТИКИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ

Дмитро Сашков
Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Стадник С. О.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків. Україна

Анотація. *У науковому дослідженні розглядається питання модельних характеристик спеціальної фізичної підготовленості спортсменів спортивних танців категорії «ювенали». Розроблено оціночні шкали спеціальної фізичної підготовленості спортсменів спортивних танців категорії «ювенали».*

Ключові слова: *спортсмени, модельні характеристики, спеціальна фізична підготовленість.*

Вступ

В основі характеристики, як виду спорту, спортивні танці – парно-танцювальний спорт, де партнер і партнерка мають тісну взаємодію, яка відображається у корекції рухів, вимагає чіткого музичного виконання різновидів танцювальних рухів (базових, допоміжних) і високого рівня спеціальної фізичної підготовленості [1, 2, 3, 4].

Мета та завдання дослідження: обгрунтувати модельні характеристики спеціальної фізичної підготовленості спортсменів спортивних танців категорії «ювенали» та визначити їх оціночні шкали.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися загальноприйняті методи дослідження: методи теоретичного аналізу і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні методи дослідження, обчислювальні, статистичні і інші методи кількісного аналізу представлення даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Для вирішення поставленої мети було проведено дослідження, у якому взяли участь 28 спортсменів спортивних танців категорії «ювенали». Для оцінки спеціальної фізичної підготовленості спортсменів спортивних танців категорії «ювенали» розроблено комплекс тестів. Комплекс включає в себе тестові рухи, які дозволяють об'єктивно і всебічно оцінити рівень спеціальної фізичної підготовленості спортсменів відповідно до вимог спортивних танців. Модельні характеристики для юних спортсменів категорії ««ювенали» на основі середньостатистичних показників даних представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Модельні характеристики спеціальної фізичної підготовленості спортсменів спортивних танців категорії «ювенали»

Тест	Параметр	Одиниці вимірювань	Модельна характеристика
Партнери (n=14)			
Т1. Виконання основного базового руху т. «Ча-Ча-Ча»	20с. кількість повторювань	рази	11,8-13,2
Т2. Сальто вперед, 'Tur Anler' (поворот у безопорному русі)	30с. кількість повторювань	рази	4,5-5,0
Т3. Chene (turns) по діагоналі зали	10с. кількість повторювань	рази	13,1-14,3
Партнерки (n=14)			
Т1.Виконання основного базового руху т. «Ча-Ча-Ча»	20с. кількість повторювань	рази	12,6-14,0
Т2. Сальто вперед, 'Tur Anler' (поворот у безопорному русі)	30с. кількість повторювань	рази	3,6-4,2
Т3. Chene (turns) по діагоналі зали	10с. кількість повторювань	рази	14,8-15.6
Сумісне виконання (n=28)			
Т4. Зміна позиції з обертанням партнерки на 360° (American spin), кількість разів	максимальна кількість повторювань	рази	24,8-25,5
Т5. Нижня та верхня зміна положення, стрибок партнерки вгору з підтримкою на руках партнера, кількість разів	максимальна кількість повторювань	рази	21.6-22.4
Т6. Виконання змагальної програми 'Jive' без зуп инки, кількість разів	максимальна кількість повторювань	рази	1,4-1,5

На основі одержаних показників дослідження провели оцінку рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів спортивних танців категорії «ювенали». Застосували трьохбальну систему оцінювання виконання тестів:

«відмінно» – 3 бала; «хорошо» – 2 бала; «задовільно» – 1 бал.

Результат який находиться на рівні середнєгрупового, оцінювали як «хорошо», вище середнього на величину стандартного відхилення як «відмінно», нижче середнєгрупового на величину стандартного відхилення як «задовільно» (табл 2)

Таблиця 2

Оціночні шкали спеціальної фізичної підготовленості спортсменів спортивних танців категорії «ювенали»

Тести СФП	Результати	Бали
Для партнера		
Т1. Виконання основного базового руху «Ча-Ча-Ча» за 20 секунд, кількість разів	12,5-13,2 12,0-12,4 11,8-11,9	3,0 2,0 1,0
Т2. Перекид вперед, 'Tur Anler' (поворот у безопорному русі) за 30 секунд, кількість разів	4.5-5,0 4,2-4,4 4,0-4,1	3,0 2,0 1,0
Т3. Chene (turns) по діагоналі зали за 10 секунд, кількість разів	13,5-14,3 13,4-13,5 13,1-13,3	3,0 2,0 1,0
Для партнерки		
Т1. Виконання основного базового руху «Ча-Ча-Ча» за 20 секунд, кількість разів	12,6-14,0 12.1-12,5 11,2-12,0	3,0 2,0 1,0
Т2. Перекид вперед, 'Tur Anler' (поворот у безопорному русі) за 30 секунд, кількість разів	3.6-4,2 3,3-3,5 3,0-3,2	3,0 2,0 1,0
Т3. Chene (turns) по діагоналі зали за 10 секунд, кількість разів	14,8-15.6 14,4-14,7 14,0-14,3	3,0 2,0 1,0
Для сумісного виконання		
Т4. Зміна позиції з обертанням партнерки на 360° (American spin), кількість разів	24,8-25,5 24,3-24,7 24,1-24,2	3,0 2,0 1,0
Т5. Нижня та верхня зміна положення, стрибок партнерки вгору з підтримкою на руках партнера, кількість разів	21,6-22,4 21,2-21,5 20,8-21,7	3,0 2,0 1,0
Т6. Виконання змагальної програми 'Jive' без зупинки, кількість разів	1,4-1,5 1,2-1,3 1,1-1,2	3,0 2,0 1,0

Відмінна оцінка спеціальної фізичної підготовленості спортсменів спортивних танців категорії «ювенали», згідно нормативним вимогам в акробатичному рок-н-ролі, являється модельною. В той же час інші показники можуть використані в якості проміжних модельних характеристик для спортсменів спортивних танців категорії «ювенали». Для одержання сумарної оцінки сумісного виконання тестів розроблені оціночні шкали, які визначають рівень спеціальної фізичної підготовленості спортсменів спортивних танців категорії «ювенали»

Висновки. Рівень спеціальної фізичної підготовленості, який відповідає відмінній оцінці (модельній), на наш погляд, являється рівнем оптимальної достатності для забезпечення змагальної діяльності і подальшого удосконалення спортсменів спортивних танців категорії «ювенали».

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть спрямовані на пошуки нових методів удосконалення підготовки спортсменів спортивних танців різної кваліфікації.

Список використаної літератури.

1. Батєєва Н. Удосконалення спеціальної фізичної та технічної підготовки кваліфікованих спортсменів з акробатичного рок-н-ролу в річному макроциклі : автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01. Харків, 2013. 22 с.

2. Кизім П. М., Гуменюк С. В., Батєєва Н. П. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості спортсменів категорії «Ювенали» з акробатичного рок-н-ролу з використанням засобів функціонального тренінгу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 4 (66). С. 47−52.

3. Лисенко А. О., Горбенко О. В. Спортивні танці (латиноамериканська програма) : навч. посіб. Харків: ФОП Бровін О.В., 2021. 442 с.

4. 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.

ПЕРЕДЗМАГАЛЬНІ ПСИХІЧНІ СТАНИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ЯК ФАКТОР СПОРТИВНОЇ УСПІШНОСТІ

Тимур Сидоренко
Науковий керівник: старший викладач Ляхова Т. П.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У тезах здійснено теоретичний аналіз передзмагальних психічних станів волейболістів як важливого чинника ефективності змагальної діяльності.*

Ключові слова: *волейбол, волейболістки, змагальна діяльність, психоемоційний стан.*

Вступ: Спортивна діяльність, особливо змагальна, відрізняється великою емоційністю. Виникнення тих чи інших станів визначається багатьма чинниками. Велике психічне перенапруга, нездатність мобілізуватися, коли це треба й інші перешкоди на шляху до мети, природно, викликають нездатність діяти. Передстартові стани емоційного збудження часто виникають задовго до змагань і можуть виснажити нервову систему спортсмена, дезорганізувати його діяльність. Проблема багатьох команд полягає в тому, що з ними не проводиться жодних занять, тренінгів, щоб знизити рівень передстартової тривожності [1, 5]. Якщо цьому не надавати уваги, то спортсмен, який виступає на змаганнях, може показати результат гірше, ніж на тренуваннях або ж на змаганнях менш важливих для нього.

У сучасному волейболі високих досягнень результативність змагальної діяльності визначається не лише рівнем фізичної та технічної підготовленості спортсменів, але й їхнім психічним станом безпосередньо перед грою. Передзмагальний психічний стан суттєво впливає на якість виконання техніко-тактичних дій, швидкість прийняття рішень та стійкість до стресових факторів. Особливої ваги ця проблема набуває у жіночому волейболі, де емоційна лабільність може зумовлювати значні коливання ефективності гри [2].

Мета та завдання дослідження: аналіз передзмагальних психічних станів волейболістів та їх вплив на результативність ігрової діяльності.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Підвищення ефективності та стабільності змагальної діяльності у волейболі на сучасному етапі розвитку спорту розглядається як одна з ключових науково-практичних проблем. Вона привертає зростаючу увагу дослідників у галузях теорії і методики фізичної культури, спортивного тренування та спортивної психології. Актуальність даного питання зумовлена посиленням конкуренції на спортивній арені та, відповідно, підвищенням вимог до рівня підготовленості спортсменок, де особливого значення набувають психологічні чинники. У цьому контексті вдосконалення психологічної підготовки тісно пов'язане з оптимізацією управління тренувальним і змагальним процесами. При цьому важливим фактором, що забезпечує надійність змагальної діяльності, є психологічна стійкість спортсмена, яка дозволяє йому з високим ступенем надійності

виконувати цільові завдання спортивної діяльності за рахунок оптимального використання нервово-психічних резервів [5].

Аналіз науково-методичну літератури дозволив виявити специфічні особливості волейболу, такі як екстремальність умов гри, зміна стану кожного гравця, динаміка психічного стану команди загалом. При цьому виділяють ряд передзмагальних станів: оптимальний психічний стан, успіху, неуспіху, емоційне збудження, схвильованість, невизначеність, невпевненість, напруженість, втома, перевтома, тривога, стреси, передзмагальний стрес, стан спортивної форми та інші. Слід враховувати, що в зазначених умовах спортсмен повинен якісно реалізовувати наступні функції: орієнтуватись у обстановці яка швидко змінюється, вибір правильних рішень в окремих ситуаціях, уміння об'єктивно оцінювати свій психічний стан та контролювати його перебіг [4]. Психологічний стан, як та інші психологічні категорії особистості, належать до фундаментальних психічних особливостей. На відміну від психічних процесів, які мають початок і закінчення, або, від психічних властивостей, які можуть бути виявлені в певних ситуаціях, психічні стани виступають як цілісна сутність психологічної активності, що постійно присутня і динамічно змінюється. До сукупності психічних особливостей стану відносять три компоненти – фізичний (тілесно-моторний), що характеризує м'язові відчуття, рухову активність; когнітивний (розумовий, пізнавальний), що характеризує емоційне ставлення до змагань; емоційний, характеризує спрямованість мислення спортсмена [3, 4].

Висновки. Передстартовий емоційний стан є одним із ключових чинників успішності волейболістів. Оптимальний рівень емоційного збудження забезпечує ефективну реалізацію технічних та тактичних дій. У зв'язку з цим, психологічна підготовка повинна посідати важливе місце в тренувальному процесі, причому більш пильну увагу вимагають індивідуальні показники кожного волейболіста.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть спрямовані на розробку індивідуальних програм психологічної підготовки для волейболістів різних амплуа та рівнів кваліфікації.

Список використаної літератури.

1. Гаврилюк В. М., Саранча М. П. Психологічні особливості волейболістів різних ігрових амплуа. *Біологічні дослідження*. 2016. С. 219–221.

2. Качанова Н. Дослідження психології спортсмена в умовах змагань. *Теорія та практика фізичної культури*. 2006. № 6. С. 32–33.

3. Колосов А. Б. Аналіз когнітивних чинників підвищення стрес-стійкості у спорті. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2004. № 6. С. 50–52.

4. Воронова В. І Психологія спорту. *Навчальний посібник*. Київ, 2007. 298 с.

5. Ложкін Г. В., Драчук А. І., Костюкевич В. М. Психологічний клімат спортивної команди. *Навчально-методичний посібник для студентів інституту фізичного виховання і спорту*. Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського. 2006. 242 с.

ТАКТИЧНІ ДІЇ БАСКЕТБОЛІСТІВ У ЗАХИСТІ

Анна Сівакова
Науковий керівник: старший викладач Чуча Н. І.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Класична класифікація розподіляє тактику гри в баскетбол у захисті на індивідуальні, групові та командні дії. Тактична підготовка в баскетболі спрямована на формування вміння доцільно й ефективно застосовувати засвоєні технічні прийоми в умовах суперництва двох команд. Особливо має значення протидія у захисті гравцю, який контролює м'яч.*

Ключові слова: *баскетбол; тактика гри; групові та командні взаємодії.*

Вступ. Баскетбол є командною грою, результат спортивної боротьби в якій прямо залежить від тактичної майстерності як окремих гравців, так і команди в цілому. Отже, тактична підготовка в баскетболі має величезне значення. Вона спрямована на формування вміння доцільно й ефективно застосовувати засвоєні технічні прийоми в умовах суперництва двох команд [2].

Протягом часу існування баскетболу, як виду спорту, класифікація тактики гри завжди мала розподіл на дії в нападі та захисті, та у сучасному вигляді ми розподіляємо їх на індивідуальні, групові та командні дії [2, 4, 5].

Мета та завдання дослідження. Обгрунтувати склад тактичних дій у захисті, їх класифікацію за матеріалами сучасних видань.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз науково-методичних та інтернет видань з тактики баскетболу.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналізуючи сучасні видання щодо тактики гри баскетбольних команд, ми виявили, що автори одноголосно притримуються класичної класифікації, яка розподіляє тактику гри як у нападі, так і у захисті, на індивідуальні, групові та командні дії. Найбільш повне вивчення різновидів тактичних командних дій припадає на гравців, які тренуються у групах спеціалізованої підготовки.

Горбуля В. О. зі співавт., Пасічник В., Поплавський Л. Ю. відзначають, що групові дії – це винятково важливі типові блоки, які формують фундамент узгоджених комбінаційних дій команди. Вони базуються на знаннях взаємодій у нападі та основах протидії цим взаємодіям, використовуючи їх найбільш слабкі ланки.

Взаємодії двох гравців. Основними способами взаємодії двох гравців у захисті є протидія розповсюдженим взаємодіям двох нападників: «передай м'яч і вийди», а також заслін, наведення, пересічення.

Взаємодії трьох гравців у захисті. Найбільш поширеними взаємодіями трьох гравців у нападі є «трикутник», «трійка», «мала вісімка», «перехресний вихід», «наведення на двох гравців», що зазвичай використовуються за участю гравців різних ігрових амплуа. Тому і протидія їх виконанню повинна бути організована також гравцями різних амплуа.

Як проти двох, так і проти трьох гравців в першу чергу активно нейтралізують дії гравця з м'ячем, іншим перешкоджають вільно рухатись за схемою взаємодії та отримувати м'яч без супротиву.

Командні тактичні дії в захисті – взаємодії всіх гравців команди, спрямовані на протидію вирішенням завдань ведення гри командою суперників.

Під час захисних дій команда намагається забезпечити таке: 1) завадити чистому виходу під щит гравця з м'ячем; 2) заблокувати або збільнити опір безперешкодним кидкам з будь-якої відстані, або триочкової зони; 3) звести нанівець короткочасну кількісну перевагу нападників над захисниками на певній ділянці поля. Захист у баскетболі по тактичній спрямованості поділяють на дві системи: особистого та зонного захисту [2, 4, 5].

Обидві системи безперервно вдосконалюються і мають велику кількість варіантів, що обумовлюється системою нападу суперника, складом команд і конкретними умовами проведення змагання.

Сутність особистого захисту – протидія одному гравцю від початку до завершення атаки суперника.

Головний принцип системи зонного захисту – оборона певних частин майданчика та гра проти гравців, які в неї потрапили. Якщо їх декілька, обирають найнебезпечнішого. І тримають оборону до завершення атаки суперника.

Крім того, слід зазначити, що використовують і поєднання двох систем захисту персональної та зонної, яку зазвичай називають комбінованою. В ній поєднують кращі сторони обох систем захисту, використовуючи у грі, коли це потрібно на погляд тренера. У зв'язку з цим гравцям доводиться розучувати велику кількість різноманітних взаємодій [2, 4].

Висновки. Тактика гри у захисті поділяється на індивідуальні, групові та командні дії. Вибір способу ведення захисних дій визначається насамперед особливостями гри суперника. Обраний варіант повинен максимально сприяти реалізації сильних сторін своєї команди проти слабких сторін суперника.

Список використаної літератури.

1. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю: система підготовки спортсменів у баскетболі. Київ. 2019. 165 с.
2. Горбуля В. О., Горбуля В. Б., Горбуля О. В. Баскетбол: тактика гри та методика навчання : навч.-метод. посіб. Запоріжжя: ЗНУ. 2017. 92 с.
3. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм. Тернопіль: Астон, 2014. 182 с.
4. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. Л. : ЛДУФК, 2015. 78 с.
5. Поплавський Л. Ю. Баскетбол. Київ. 2004. 448 с.

ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ПЛАВАННІ: ПЕДАГОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Данило Таран
Науковий керівник: д.пед.н., професор Момот О. О.
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка
Полтава, Україна

Анотація. *У роботі розглянуто педагогічні умови підвищення ефективності тренувального процесу в плаванні та обґрунтовано основні напрями його удосконалення. Визначено роль індивідуалізації, сучасних технологій та оптимізації навантажень у підготовці плавців.*

Ключові слова: *плавання, трен*увальний процес, педагогічні умови, індивідуалізація, спортивна підготовка.

Вступ. Плавання є одним із базових олімпійських видів спорту, що поєднує високі вимоги до фізичної підготовленості, технічної досконалості та психічної стійкості спортсмена. Сучасний рівень спортивних досягнень у плаванні характеризується постійним зростанням конкуренції, що вимагає вдосконалення підходів до організації тренувального процесу.

Ефективність тренувального процесу залежить не лише від обсягу фізичних навантажень, а й від науково обґрунтованих педагогічних умов, які забезпечують оптимальний розвиток рухових здібностей, формування правильної техніки плавання та збереження здоров'я спортсменів. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває питання вдосконалення методики підготовки плавців на різних етапах багаторічного тренування.

Мета та завдання дослідження: теоретичне обґрунтування та визначення педагогічних умов, що сприяють підвищенню ефективності тренувального процесу в плаванні, а також виявлення шляхів удосконалення навчально-тренувальної діяльності спортсменів.

Матеріал і методи дослідження. У ході дослідження було використано комплекс загальнонаукових та спеціальних педагогічних методів, що дозволили всебічно розглянути проблему підвищення ефективності тренувального процесу у плаванні.

Матеріалом дослідження слугували наукові праці вітчизняних і зарубіжних авторів, методичні рекомендації з теорії та методики спортивного тренування, а також узагальнений практичний досвід підготовки плавців різного рівня кваліфікації.

Результати дослідження та їх обговорення. Ефективність навчально-тренувального процесу в плаванні ґрунтується на дотриманні основних педагогічних принципів: свідомості й активності, систематичності, поступовості, доступності та індивідуалізації. Реалізація цих принципів дозволяє забезпечити гармонійний розвиток спортсмена та запобігти перевантаженням [1].

Важливим є застосування поетапного навчання техніки плавання, яке включає засвоєння окремих елементів рухів з подальшим їх поєднанням у цілісні

дії. Значну роль відіграє також використання методів наочного навчання, зокрема демонстрації техніки, відеоаналізу та моделювання рухів [1, 2].

Сучасні підходи передбачають інтеграцію теоретичної підготовки з практичною діяльністю, що дозволяє спортсменам краще розуміти біомеханіку рухів та закономірності розвитку фізичних якостей [2].

Розглянемо комплекс педагогічних умов підвищення ефективності тренувального процесу у плаванні:

Однією з ключових педагогічних умов підвищення ефективності тренувань є індивідуальний підхід до спортсменів. Він передбачає врахування вікових особливостей, рівня фізичної підготовленості, морфологічних даних, психологічних характеристик та стилю засвоєння навчального матеріалу.

Диференціація тренувальних навантажень дозволяє оптимізувати процес підготовки, підвищити його результативність і водночас зменшити ризик перевтоми та травматизму. Для цього використовуються індивідуальні плани підготовки, які коригуються залежно від поточних результатів спортсмена.

Особливу увагу слід приділяти роботі з юними плавцями, для яких надмірні навантаження можуть негативно впливати на розвиток організму.

Сучасний тренувальний процес у плаванні неможливо уявити без використання інноваційних технологій. Важливе значення має відеоаналіз техніки плавання, який дозволяє детально оцінити рухові дії спортсмена, виявити помилки та своєчасно їх виправити.

Також застосовуються системи електронного контролю часу, швидкості, частоти рухів та інших біомеханічних показників. Використання таких технологій сприяє об'єктивізації оцінювання результатів та підвищенню точності тренувального процесу.

Сучасні комп'ютерні програми дають змогу моделювати техніку плавання, що є особливо корисним на етапах навчання та вдосконалення спортивної майстерності.

Раціональне дозування фізичних навантажень є важливою педагогічною умовою ефективності тренувального процесу. У плаванні необхідно забезпечити баланс між аеробними та анаеробними навантаженнями, враховуючи специфіку дистанцій і стилів плавання.

Контроль інтенсивності та обсягу тренувань дозволяє досягти оптимального рівня функціональної підготовленості спортсменів без ризику перетренованості. Використання періодизації тренувального процесу забезпечує чергування фаз навантаження, відновлення та суперкомпенсації.

Особливу увагу слід приділяти відновлювальним заходам, включаючи активний відпочинок, масаж, водні процедури та раціональне харчування.

Психологічна підготовка є невід'ємною складовою ефективного тренувального процесу в плаванні. Вона включає формування мотивації до досягнення високих спортивних результатів, розвиток впевненості у власних силах та здатності долати стресові ситуації під час змагань.

Важливими є методи психорегуляції, які допомагають спортсменам контролювати емоційний стан, а також техніки візуалізації рухів і змагальних

ситуацій. Психологічний комфорт під час тренувань сприяє підвищенню працездатності та ефективнішому засвоєнню технічних елементів.

Ефективність тренувального процесу значною мірою залежить від якості матеріально-технічної бази. Сучасні плавальні басейни повинні відповідати санітарним, температурним і гігієнічним вимогам.

Наявність спеціалізованого обладнання, зокрема стартових тумб, доріжок, тренажерів для сухопутної підготовки, сприяє підвищенню якості тренувального процесу. Важливо також забезпечити безпеку спортсменів та комфортні умови для занять.

Висновки. Отже, підвищення ефективності тренувального процесу у плаванні можливе лише за умови комплексного підходу, який включає педагогічні, методичні, психологічні та організаційні аспекти. Ключовими педагогічними умовами є індивідуалізація навчання, раціональне дозування навантажень, використання сучасних технологій, а також забезпечення психологічної підтримки спортсменів. Реалізація цих умов сприяє підвищенню спортивної майстерності плавців і досягненню високих результатів на змаганнях.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть спрямовані на розгляд проблеми підвищення ефективності тренувального процесу в плаванні, що є актуальною та має широкі можливості для розвитку в умовах сучасного спорту.

Список використаної літератури.

1. Платонов В. М. Спортивне плавання: підручник для студентів закладів вищої освіти фізичного виховання і спорту. *Київ: Олімпійська література*. 2012. Книга 1. 480 с.

2. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Підручник. *К : Перша друкарня*. 2021. 672 с.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У БАСКЕТБОЛІ

Євгеній Терьохін
Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Терьохіна О. Л.
Національний університет «Запорізька Політехніка»
Запоріжжя, Україна

Анотація. *У тезах здійснено аналіз сучасних підходів до підготовки спортсменів у командних видах спорту на прикладі баскетболу. Розкрито зміст основних компонентів тренувального процесу, обґрунтовано їх взаємозв'язок та вплив на ефективність змагальної діяльності. Визначено роль індивідуалізації, відновлення та застосування сучасних технологій у системі підготовки спортсменів.*

Ключові слова: *баскетбол, підготовка спортсменів, командні види спорту, тренувальний процес, тактична підготовка.*

Вступ. На сучасному етапі розвитку спорту вищих досягнень спостерігається суттєве зростання рівня конкуренції, що зумовлює необхідність постійного вдосконалення системи підготовки спортсменів. Особливо це актуально для командних видів спорту, де досягнення високих результатів визначається не лише рівнем індивідуальної підготовленості гравців, але й ефективністю їх взаємодії у складі команди. Баскетбол, як динамічний і технічно складний вид спорту, вимагає комплексного підходу до організації тренувального процесу, що об'єднує фізичну, технічну, тактичну та психологічну складові [1, 2, 3, 4].

Мета та завдання дослідження: теоретичне обґрунтування сучасних підходів до підготовки спортсменів у командних видах спорту на прикладі баскетболу. Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання: проаналізувати структуру тренувального процесу в баскетболі; охарактеризувати сучасні методи підготовки спортсменів; визначити основні чинники, що впливають на ефективність змагальної діяльності.

Матеріал і методи дослідження. У процесі дослідження використано методи аналізу та узагальнення науково-методичної літератури, систематизації сучасних підходів до підготовки спортсменів, а також метод порівняльного аналізу ефективності різних тренувальних методик у командних видах спорту.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений аналіз свідчить про те, що сучасна система підготовки баскетболістів ґрунтується на принципах комплексності та індивідуалізації.

Фізична підготовка виступає базовим компонентом, оскільки забезпечує розвиток основних рухових якостей – сили, швидкості, витривалості та координації, що є визначальними для ефективного виконання ігрових дій. Сучасні підходи передбачають широке використання функціонального тренінгу та інтервальних навантажень, які моделюють специфіку змагальної діяльності.

Технічна підготовка розглядається як процес формування та вдосконалення рухових навичок, необхідних для успішного виконання ігрових елементів. Особливістю сучасних методик є інтеграція технічних вправ у

змодельовані ігрові ситуації, що сприяє формуванню стійких навичок у умовах, максимально наближених до реальної гри.

Тактична підготовка передбачає розвиток здатності спортсменів до прийняття ефективних рішень у змінних умовах гри. У цьому контексті важливого значення набуває застосування відеоаналізу, що дозволяє детально оцінювати як власну діяльність, так і дії суперників, сприяючи підвищенню рівня тактичного мислення.

Психологічна підготовка виступає необхідною умовою стабільності результатів у змагальній діяльності. Вона спрямована на формування стресостійкості, впевненості у власних можливостях та здатності до концентрації уваги в умовах підвищеного психоемоційного напруження.

Крім того, важливими складовими сучасної підготовки є процеси відновлення та індивідуалізація тренувального навантаження. Застосування сучасних технологій, зокрема засобів моніторингу фізичного стану спортсменів та аналізу їхньої ігрової діяльності, дозволяє оптимізувати тренувальний процес та підвищити його ефективність.

Висновки. Отже, сучасні підходи до підготовки спортсменів у командних видах спорту характеризуються комплексністю, науковою обґрунтованістю та орієнтацією на індивідуальні особливості спортсменів. Поєднання фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки, а також використання сучасних технологій забезпечує підвищення ефективності тренувального процесу та досягнення високих спортивних результатів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у розробці інноваційних методів індивідуалізації підготовки спортсменів, а також у впровадженні цифрових технологій для оптимізації тренувального процесу та підвищення якості управління спортивною діяльністю.

Список використаної літератури.

1. Мельник О. С., Гриценко Д. В. Особливості підготовки спортсменів у командних видах спорту. *Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту: збірник наукових праць*. Львів: ЛДУФК, 2022. С. 88–95.

2. Ткаченко І. М., Воронін К. П. Інноваційні методи тренувального процесу у баскетболі. *Сучасні тенденції розвитку спорту: матеріали наукової конференції*. Дніпро: ДДУФК, 2021. С. 132–138.

3. Johnson R., Williams P., Carter S. Performance optimization in team sports: modern training approaches. *International Journal of Sports Science*. 2020. Vol. 15. № 3. P. 210–218. https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1713123

4. Lee K., Park J., Kim H. The role of psychological training in team sports performance. *Journal of Human Kinetics*. 2022. Vol. 82. P. 145–153. https://doi.org/10.2478/hukin-2022-0031

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ТЕНІСИСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Анастасія Фірман

Науковий керівник: PhD, Пашкова В. І.

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. *Проаналізовано науково-методичні підходи до підготовки тенісистів на етапі попередньої базової підготовки, зокрема роль технічної, фізичної та тактичної складових у досягненні спортивних результатів. Обґрунтовано необхідність комплексного та науково спланованого підходу до підготовки тенісистів різної кваліфікації.*

Ключові слова: *теніс, підготовка, фізичні якості, техніка.*

Вступ: Досягнення значних результатів у тенісі тісно взаємопов'язане з удосконаленням тренувального процесу: розробкою тренажерних пристроїв; вдосконаленням техніки з тенісу; поділом її на загальну і спеціальну фізичну підготовку; із збільшенням обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, з поділом навантаження за спрямованістю фізіологічної дії; з широким впровадженням у підготовку тенісистів різноманітних засобів [1].

Мета дослідження: на основі аналізу науково-методичної літератури проаналізувати особливості підготовки тенісистів на етапі попередньої базової підготовки.

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

Результати дослідження. Рівень досягнень у великому тенісі залежить від теоретичної, фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості. При цьому саме тактична підготовленість має визначальний вплив на кінцевий результат матчу. Розуміння тактичних принципів у тенісі дозволяє гравцям проявляти креативність, приймати обґрунтовані рішення й адаптуватися до сильних і слабких сторін своїх суперників. Стратегічна підготовка на етапі попередньої базової підготовки сприяє ефективнішому прогнозуванню ходів і гнучкості у зміні тактики гри, залежно від ігрових умов та особливостей суперника [4].

Підготовка юних тенісистів – складний багаторічний поетапний процес, який передбачає досягнення певного рівня підготовленості гравців у таких різновидах, як – фізична, технічна і тактична підготовки [2].

Відповідно до навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю з тенісу технічна підготовка передбачає створення необхідних уявлень про спортивну техніку, оволодіння необхідними вміннями та навичками, удосконалення спортивної техніки за рахунок змінення її динамічних та кінематичних параметрів, а також засвоєння нових прийомів та елементів, забезпечення варіативності тенісної техніки, її адекватності умовам змагальної

діяльності та функціональним можливостям спортсмена, забезпечення стійкості основних характеристик техніки до дії чинників, що заважають [3].

Технічну і фізичну підготовку в сучасному тенісі відрізняють: високі темпи розвитку швидкісних і силових здібностей, гнучкості, координаційних здібностей, витривалості і системи тренування. У змагальній діяльності тенісистів характерними є гранична швидкість рухів і дій, високий рівень прояву сили та витривалості, а також значна координаційна складність. Однією з проблем підготовки юних тенісистів сьогодення, як зазначають Вовченко, І. І., Можарівський, Р., & Гедзюк, Д. О. (2021), є вдосконалення процесу навчання техніки гри і розвитку фізичних якостей [1].

Стосовно фізичної підготовки з великого тенісу за даними Коваленко Д. (2025), у 6-7 річних дітей підвищується рухлива активність, у 7-10 років існує доцільність виховувати швидкість рухів, у 6-9 років діти легко сприймають нові рухи, оволодівають технічними навичками гри, у 8-12 років більш сприятливі умови для розвитку загальної витривалості [2].

У тенісистів важливо розвивати всі фізичні якості, без формування яких неможливо досягти високих спортивних результатів. Отже, навчально-тренувальний процес в тенісі необхідно будувати так, щоб досягти найбільш високого рівня розвитку необхідних фізичних якостей, що в свою чергу неможливо без подальшого вдосконалення процесу даного напрямку у тенісистів різної кваліфікації на основі науковообґрунтованого планування [1].

За даними Шевченко О. (2022), сучасні програми тренувального процесу тенісистів, включають в себе різноманітний набір спеціально-підібраних вправ, які допомагають розвивати рівень технічної підготовленості тенісистів. Розроблено комплекси спеціальних вправ для забезпечення розвитку бистроти і швидкісно-силових здібностей, що сприяють збільшенню темпу та швидкості ударів під час гри [5].

Висновки: Ефективність підготовки тенісистів визначається комплексним поєднанням різних видів підготовки, серед яких провідну роль відіграє тактична підготовка. Тренеру-викладачу слід зосереджуватися на всебічному розвитку здібностей, необхідних для успішної діяльності спортсменів. Використання сучасних спеціально підібраних вправ забезпечує підвищення рівня технічної підготовленості та ефективності ігрової діяльності тенісистів.

Список використаної літератури.

1. Вовченко І. І., Чудовська О. В. Технічна і тактична підготовка тенісистів групи підвищення спортивної майстерності. *Біологічні дослідження-2013*. 2013. С. 269–270.

2. Коваленко Д. Фізична, техніко-тактична підготовленість юних тенісистів. *Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення*. Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. Черкаси. 2025. С. 74–76.

3. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Теніс. Київ. 2012. 159 с.

4. Соколов А. Основи тактичної підготовки в тенісі. *Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві*. Вінниця : ВДПУ. 2024. С. 65–67

5. Шевченко О. Застосування комплексів спеціально підібраних вправ у підготовці тенісистів 6-7 років. *Спортивні ігри*. 2022. № 3 (25). С. 164–173.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗМАГАЛЬНОЇ ТА ТРЕНУВАЛЬНОЇ НАДІЙНОСТІ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Лілія Фокіна
Науковий керівник: ст. викладач Красова І. В.
Харківська державна академії фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі розглянуто психологічні чинники змагальної та тренувальної надійності гімнасток у художній гімнастиці. Узагальнено сучасні науково-методичні підходи до психологічної підготовки спортсменок, зокрема ролі мотивації, індивідуальних психологічних особливостей та емоційної саморегуляції у забезпеченні стабільності спортивної діяльності. Встановлено, що психологічна підготовка має етапний характер і є важливим компонентом багаторічного тренувального процесу, що сприяє формуванню психічної надійності спортсменок.*

Ключові слова: *гімнастика художня, психологічна підготовка, змагальна та тренувальна надійність, мотивація, емоційна саморегуляція.*

Вступ. Художня гімнастика є яскравим складнокоординаційним видом спорту, що висуває підвищені вимоги до технічної точності, емоційної стабільності та психологічної стійкості спортсменок. У сучасних умовах зростання складності змагальних програм особливого значення набуває психологічна підготовка як фактор забезпечення стабільності тренувальної та змагальної діяльності [1]. Сучасні дослідження підкреслюють, що ефективність виступів значною мірою визначається рівнем розвитку мотиваційних чинників, індивідуальних психологічних особливостей та здатності до емоційної саморегуляції, які формують основу психічної надійності спортсменок [4, 5]. Мотивація забезпечує цілеспрямованість спортивної діяльності, тоді як індивідуальні психічні якості та емоційна саморегуляція визначають здатність спортсменок ефективно функціонувати в умовах тренувального та змагального стресу [3]. У зв'язку з цим актуальним є дослідження психологічних чинників, що визначають змагальну та тренувальну надійність гімнасток, а також їхню роль у системі багаторічної підготовки спортсменок.

Мета та завдання дослідження: теоретичне обґрунтування психологічних чинників змагальної надійності гімнасток, узагальнення науково-методичних підходів і виявлення ключових психологічних чинників (мотивації, індивідуальних особливостей та емоційної саморегуляції), що визначають стабільність тренувальної та змагальної діяльності в художній гімнастиці.

Матеріал і методи дослідження. Матеріалом дослідження слугували сучасні науково-методичні джерела з питань психологічної підготовки у спорті, зокрема в художній гімнастиці. Застосовано методи теоретичного аналізу, систематизації та узагальнення наукової літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз наукових джерел показав, що психологічна підготовка в художній гімнастиці є невід'ємною складовою тренувального процесу, спрямованою на формування психічної надійності та стабільності тренувальної і змагальної діяльності спортсменок [1]. У літературі підкреслюється значення мотиваційних чинників, індивідуальних

психологічних особливостей та здатності до емоційної саморегуляції, що в комплексі визначає ефективність тренувального та змагального процесу [5].

Мотиваційні чинники є базовою основою спортивної діяльності, що визначає залученість, наполегливість і стійкість до навантажень. Вони забезпечують цілеспрямованість тренувального процесу та внутрішню готовність до досягнення результату. Мотивація пов'язана з фізичною самооцінкою та емоційним інтелектом і позитивно впливає на емоційну регуляцію. Вона має динамічний характер і змінюється залежно від умов діяльності, а високий рівень самовизначення сприяє зростанню внутрішньої мотивації, що підкреслює важливість підтримки автономії спортсменок у тренувальному процесі [4].

Індивідуальні психологічні особливості спортсменок включають самооцінку, стресостійкість, упевненість, емоційну стабільність і здатність до адаптації. Вони формують психологічну основу надійності у тренувальній і змагальній діяльності та забезпечують стабільність виконання складних елементів. Самооцінка впливає на впевненість у власних можливостях, стресостійкість забезпечує збереження працездатності, а емоційна стабільність і саморегуляція дозволяють підтримувати концентрацію навіть у стресових умовах. Розвиток цих якостей сприяє ефективній адаптації та підвищує стабільність тренувальної і змагальної діяльності [3].

Емоційна саморегуляція є ключовим компонентом психологічної підготовки та передбачає контроль емоційного стану під час тренувань і змагань. Вона включає регуляцію збудження, подолання передзмагального хвилювання та відновлення після помилок. Саморегуляція пов'язана з концентрацією уваги і когнітивним контролем, що забезпечує точність виконання вправ у стресових умовах. Вона знижує вплив зовнішніх факторів (оцінювання суддів, суперники) і підвищує психологічну стійкість та стабільність виступів [2, 3].

У сучасній теорії спортивного тренування психологічна підготовка розглядається як багаторівневий та поетапно організований процес, що інтегрується у систему багаторічної підготовки спортсменів. Встановлено, що вона має чітко виражений етапний характер, який відображає закономірності становлення спортивної майстерності. Зазначені положення є особливо актуальними для складнокоординаційних видів спорту, зокрема художньої гімнастики, де рівень технічної складності, емоційна насиченість виступів і високі вимоги до точності виконання зумовлюють підвищену значущість психологічної підготовки на всіх етапах багаторічного тренування. На етапі початкової підготовки формується інтерес до занять, базова мотивація до спортивної діяльності та первинні навички самоконтролю. На етапі спеціалізованої підготовки відбувається розвиток стійкої мотивації, вольових якостей, здатності до подолання тренувальних і змагальних труднощів, а також поступове формування психологічної готовності до змагальної діяльності. На етапі вищої спортивної майстерності провідного значення набуває забезпечення психічної надійності спортсменів, стабільності емоційного стану та здатності до ефективної мобілізації функціональних і психічних резервів в умовах

відповідальних змагань, що узгоджується з положеннями багаторічної підготовки спортсменів, представленими в працях Платонов В. М. [1].

Висновки. Таким чином, психологічна підготовка у художній гімнастиці є важливим компонентом багаторічного тренувального процесу та визначає стабільність тренувальної і змагальної діяльності спортсменок через взаємодію мотиваційних чинників, індивідуальних психологічних особливостей та емоційної саморегуляції. Встановлено, що вона має етапний характер, який передбачає поступовий розвиток психічних якостей від базового рівня до високої спортивної майстерності.

Перспективи подальших досліджень. Перспективним напрямом є дослідження методик індивідуалізації психологічної підготовки спортсменок на різних етапах багаторічного тренування.

Список використаної літератури.

1. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. *Київ: Олімпійська література*, 2020. 704 с.
2. Gakh R. Process motivation as a factor of sports activity self-regulation. *European Scientific e-Journal*. 2025. DOI: https://doi.org/10.47451/soc2025-04-01
3. Krasmik, Y., Aimaganbetova, O., Iancheva, T., Zhantikeyev, S., Lashkova, E., Makhmutov, A., & Rakhmalin, B. (2024). Motivational determinants of athletes' self-realisation depending on their professional qualification. *BMC Psychology, 12*(1), Article 416. https://doi.org/10.1186/s40359-024-01895-3
4. Sports motivation: a narrative review of psychological approaches to enhance athletic performance [Електронний ресурс]. *PMC*. 2025. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12358434/ (дата звернення: 06.04.2026).
5. Yusiphova N. E. Research issues in the psychological preparation of adolescent gymnasts: A literature review [Електронний ресурс]. *Sports Science and Human Health*. 2024. DOI: https://doi.org/10.61727/sssppj/1.2024.954

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ІНДИВІДУАЛІЗОВАНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ У ЖІНОК 18-20 РОКІВ

Юлія Холод

Науковий керівник: д.пед.н., професор Сватьєв А. В.

Запорізький національний університет

Запоріжжя, Україна

Анотація. *Розглянуто ефективність індивідуалізованих фітнес-програм для жінок 18-20 років з урахуванням типу тілобудови. Встановлено їх позитивний вплив на морфологічні показники та пропорційність фігури.*

Ключові слова: *фітнес, тілобудова, індивідуалізація, морфологічні показники, жінки.*

Мета та завдання дослідження: визначити ефективність індивідуалізованої фітнес-програми для жінок 18-20 років, розробленої з урахуванням типу тілобудови.

Матеріал і методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; антропометричні методи; метод соматотипування; анкетування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

У дослідженні взяли участь 20 жінок, яких було розподілено на дві групи: контрольну та експериментальну по 10 осіб у кожній. На початковому етапі було проведено антропометричні вимірювання, визначено тип тілобудови (І, Т, О, А, Х), а також зібрано інформацію про ставлення учасниць до власної фігури та їх мотивацію до занять.

Експеримент тривав 10 тижнів. Жінки експериментальної групи займалися за спеціально розробленою програмою, в якій враховувалися особливості їх тілобудови. Зміст тренувань включав поєднання силових, аеробних і функціональних вправ із поступовим підвищенням навантаження. У контрольній групі використовувалася стандартна фітнес-програма без індивідуалізації.

Результати дослідження та їх обговорення. У сучасних умовах фітнес дедалі частіше використовується не лише як засіб підтримання здоров'я, але й як ефективний інструмент формування тілобудови. Як показують результати сучасних досліджень, поєднання силових і аеробних навантажень позитивно впливає на морфологічні показники, фізичну підготовленість і функціональний стан організму жінок молодого віку [2, 4]. Особливо це стосується жінок віком 18-20 років, коли завершуються процеси фізичного розвитку та формується відносно стабільна структура тіла [5]. Саме в цей період організм добре реагує на фізичні навантаження, що створює сприятливі умови для корекції пропорцій фігури. Разом з тим, у практиці фітнесу досить поширеним залишається використання стандартних програм тренувань без урахування індивідуальних особливостей, зокрема типу тілобудови, що значно обмежує їх ефективність, про що також зазначають вітчизняні та зарубіжні науковці [1, 3].

Отримані результати свідчили про суттєві відмінності між групами. У жінок експериментальної групи зафіксовано статистично достовірні зміни морфологічних показників: зменшення обхвату талії в середньому на 4,2 см, збільшення обхвату сідниць на 3,9 см, плеча на 2,9 см та грудей на 3,1 см ($p<0,05$). У контрольній групі подібні зміни були незначними і не мали

статистичної значущості. Це дозволяє стверджувати, що індивідуалізований підхід до побудови фітнес-програми є більш ефективним у порівнянні з традиційними підходами. Врахування типу тілобудови дало змогу цілеспрямовано впливати на проблемні зони та правильно розподіляти тренувальне навантаження. Наприклад, для жінок із типом «А» доцільним був акцент на розвиток верхньої частини тіла, тоді як для типу «О» – збільшення обсягу аеробної роботи. Такий підхід забезпечує більш гармонійні зміни пропорцій фігури.

Висновки. Результати дослідження підтвердили доцільність використання індивідуалізованих фітнес-програм у роботі з жінками молодого віку. Подібні підходи, спрямовані на персоналізацію тренувального процесу, розглядаються як один із ключових напрямів підвищення ефективності фізичної підготовки [3]. Їх застосування дозволяє більш цілеспрямовано впливати на морфологічні показники, підвищити ефективність тренувального процесу та досягти більш виражених позитивних змін у тілобудові, що узгоджується з результатами інших досліджень у цій сфері [2, 4].

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть спрямовані на вивчення впливу індивідуалізованих програм на функціональний стан організму, а також із розширенням вибірки та тривалості експерименту.

Список використаної літератури.

1. Мірошніченко В., Паришкура Ю., Брезденюк О., Редько С., Головкіна В. Модель ефективності фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом із жінками першого періоду зрілого віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2023. Вип. 8(168). С. 98–102. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).19.

2. Andrieieva O., Yarmak O., Kashuba V., Drozdovska S., Gineviciene V., Blagii O., Akimova-Ternovska M. Efficiency of a combined fitness program for improving physical condition in young women. *Physical Education Theory and Methodology*. 2020. Vol. 20. № 4. P. 195–204. DOI: 10.17309/tmfv.2020.4.01.

3. Drozdovska S., Andrieieva O., Yarmak O., Blagii O. Personalization of health-promoting fitness programs for young women based on genetic factors. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20 (Suppl. 1). P. 331–337. DOI: 10.7752/jpes.2020.s1046.

4. Halilaj B., Shabani G., Shabani A., Meha F. Differential effects of resistance- and endurance-based exercise programs on muscular fitness, body composition, and cardiovascular variables in young adult women. *Frontiers in Physiology*. 2021. Vol. 12. Article 668872. DOI: 10.3389/fphys.2021.668872.

5. Yarmak O., Buhaienko T., Zhukov O., Cherniakova Zh., Vorona V., Bilenkova L., Blagii O. Specificity of the relationship between the volume of physical activity and the physical condition of 18-19-year-old girls. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19. № 3. Art. 224. P. 1550–1555. DOI: 10.7752/jpes.2019.03224.

ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА БЛОКУЮЧИХ ГРАВЦІВ

Карина Хоменко
Науковий керівник: старший викладач Ляхова Т. П.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі проведено аналіз літературних джерел що до стрибкової підготовки блокуючих гравців.*

Ключові слова: *волейбол, стрибкова підготовка, волейболісти,блокуючи.*

Вступ: Сучасний етап розвитку волейболу характеризується значним підвищенням інтенсивності ігрового процесу, зростанням психофізичного навантаження, ускладненням тактичних взаємодій та збільшенням вимог до фізичної підготовленості спортсменів вимагають постійного нарощування рівня спеціальної фізичної підготовленості волейболістів, пошуку нових шляхів, способів та методів оптимізації цього напрямку навчально-тренувального процесу [1].

Особливого значення набуває гра біля сітки, де вирішальну роль відіграє блокування як основний елемент протидії нападаючим діям суперника. Блокуючі гравці виконують складні координаційні дії в умовах дефіциту часу, що потребує високого рівня розвитку швидкісно-силових якостей. Саме здатність швидко переміщуватися вздовж сітки, миттєво реагувати на дії суперника та виконувати ефективні стрибки визначає результативність блокування [4].

Мета та завдання дослідження: вивчення можливостей підвищення рівня швидкісно-силових якостей блокуючих гравців.

Матеріал і методи дослідження. В цьому дослідженні було застосовано метод аналізу актуальних наукових публікацій.

Результати дослідження та їх обговорення. У сучасному волейболі успішність змагальної діяльності залежить від багатьох факторів, основним з яких, за визначенням фахівців, є техніко-тактична підготовка спортсменів Поряд з високим рівнем фізичної підготовленості, необхідний прояв майстерного володіння технічними прийомами паралельно з вирішенням складних тактичних завдань. Технічній підготовці волейболістів відводиться провідна роль. Рішення тактичних завдань, пов'язаних з просторово-часовим дефіцитом в безперервно змінних умовах і оцінки техніко-тактичних дій з боку суддів вимагає гнучких і варіативних рухових навичок, що полягають в економічності та результативності дій, прояв яких на майданчику вказує на майстерне володіння гравцями технічними прийомами і тактичними діями, які досягаються за рахунок застосування сучасних засобів та методів, що оптимізують тренувальний процес та забезпечують максимальну готовність гравців до змагальної діяльності [2, 3].

Аналіз сучасного волейболу свідчить про домінування атакуючих дій над захисними, що неодноразово відзначалося в наукових дослідженнях вітчизняних та зарубіжних авторів і підтверджені статистичними даними минулої світової першості. Однак, прояв багатьох техніко-тактичних дій в нападі безпосередньо пов'язаний з розвитком техніки та тактики захисту, зокрема, блокування. Блок називають найскладнішим елементом у волейболі, оскільки він вимагає від

гравця не лише чудової координації, гарного стрибка та правильного перенесення рук, а й багатьох інших навичок [4].

Успішне блокування – найважливіша особливість команд – переможців у сучасному волейболі. Ключовими моментами ефективності блокування є передбачення ситуації, швидке прийняття рішень, швидкість реакції, швидкість рухових дій, стрибкова витривалість. У зв'язку з цим, одним із актуальних напрямів підвищення захисного потенціалу команд є підготовка блокуючих гравців. Саме блок у волейболі є координаційно-технічно складним прийомом захисту і оволодіння гравцями майстерністю блокування віртуозних та потужних атак суперника впливає на результат ігрової першості. У свою чергу, основою для майстерного групового блокування та ефективність його виконання визначається технікою та тактикою індивідуального блокування. Гарних блокуючих відрізняє вміння читати дії зв'язуючого гравця, швидка реакція, висока швидкість переміщення, а також грамотний вибір місця та часу стрибка. При цьому навіть ідеальне виконання елемента не гарантує успіху, оскільки у боротьбі над сіткою блокуючий спочатку на крок позаду нападаючого гравця [5].

Висновки. Швидко-силова підготовка є ключовим компонентом підготовки гравців у волейболі. Її високий рівень забезпечує ефективність блокування, підвищує конкурентоспроможність спортсменів та сприяє досягненню високих спортивних результатів. Раціональне використання засобів та методів тренування дозволяє значно покращити показники стрибкової здатності та швидкості дій у сітки.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають в подальшому пошуку сучасних засобів та методів, що оптимізують тренувальний процес та забезпечують максимальну готовність блокуючих гравців до змагальної діяльності.

Список використаної літератури.

1. Вертель О. В. Вплив навантажень швидкісно-силової направленості на формування техніко-тактичної підготовленості юних волейболістів 10-14 років : автореф. дис ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01 Харків. Держ. акад. фіз. культури. Харків, 2008. 21 с.

2. Гнатчук В. І. Взаємозвязок показників спеціальної фізичної підготовки та змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2006. № 3. С. 3–6

3. Демчишин А.Д. Спеціальна фізична підготовка волейболістів. Київ: Здоров'я, 2002. 83 с.

4. Стрельникова Э. Я, Мельник А. Ю., Ляхова.Т. П. Аналіз ігрових дій центральних блокуючих у змагальній діяльності жіночих волейбольних аматорських команд. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018, №2(64) С. 68–72

5. Кандиба П. О. Технічна і фізична підготовленість волейболістів різних ігрових амплуа. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і здоров'я: матеріли міжнародної науково-практичної інтернет-конференції*. Черкаси, 2022. С. 62–64.

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА В СУЧАСНОМУ БАСКЕТБОЛІ

Кирило Шулепа
Науковий керівник: ст. викладач Ольховікова І. В.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Сучасний баскетбол висуває надзвичайно високі вимоги до рухових здібностей та функціональних можливостей спортсменів. Ігрова діяльність характеризується постійною зміною ситуацій на майданчику. Під час гри гравці виконують сотні технічних і тактичних дій, здійснюють численні стрибки та швидкісні переміщення.*

Ключові слова: *технічна підготовка, баскетбол, рухові здібності, техніка.*

Вступ. Аналіз численних літературних джерел та праць провідних фахівців у галузі спортивної педагогіки свідчить про те, що сучасний баскетбол є надзвичайно динамічною, видовищною та захоплюючою грою. Він поєднує у собі різноманітні елементи: силові проходи крізь захист суперника, двох- та трьохочкові кидки, швидкі й точні передачі м'яча, ефективні дії у захисті, блокування та перехоплення, а також складні техніко-тактичні комбінації, які виконуються гравцями різних ліній як у нападі, так і в обороні [1, 7]. Завдяки високій емоційності та видовищності баскетбол виступає не лише засобом фізичного розвитку, а й формою активного відпочинку, що сприяє гармонійному розвитку особистості спортсмена [3, 6].

Мета та завдання дослідження: теоретична розробка та методологічне обґрунтування змісту та структури технічної підготовки в сучасному баскетболі.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Визначено, що гра вимагає від баскетболістів уміння швидко пересуватися по майданчику, здійснювати високі стрибки, демонструвати швидкісні якості та володіти широким арсеналом техніко-тактичних прийомів. Центральне місце у цьому процесі займає технічна підготовка, яка охоплює комплекс дій: ведення м'яча, різноманітні кидки, точні передачі, блоки та перехоплення. Без ґрунтовного оволодіння цими елементами неможливо досягти високого рівня майстерності [2, 4].

Тренувальний процес баскетболістів включає шість взаємопов'язаних напрямів підготовки: **фізичний, технічний, тактичний, психологічний, теоретичний та ігровий.** Кожен із цих напрямів має своє значення, але саме технічна складова є базою, на якій вибудовується вся система підготовки [4].

Наприклад, протягом однієї гри баскетболіст може здійснити до **100 стрибків** і близько **300 технічних прийомів**. Частота серцевих скорочень при цьому сягає **180-200 уд/хв**, що свідчить про надзвичайно високий рівень фізичного навантаження. Постійне протистояння із суперником вимагає від спортсмена всебічного розвитку фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості. Саме високий рівень спеціальних рухових здібностей є основою вдосконалення технічної майстерності.

Висновки. Оволодіння технікою гри – одне з ключових завдань багаторічної підготовки баскетболістів. Цей процес тривалий і складний, адже технічна складова займає значне місце на всіх етапах спортивного вдосконалення [5].

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Вивчити наукові данні щодо особливостей технічної підготовки баскетболістів різного віку.

Список використаної літератури.

1. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл Олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ : Експрес, 2003. 150 с.
2. Горбуля В. О., Горбуля В. О., Горбуля В. О. Дослідження функціональної підготовленості баскетболістів у підготовчому періоді. *Фізичне виховання, спорт і культура, здоров'я у сучасному суспільстві:* збірник наукових праць. 2012. № 3(19). С. 323–327.
3. Єфімов О. А., Помещикова І. П. Основи баскетболу. Навчальний посібник. Харків : ХДАФК, 2012. 108 с.
4. Козіна Ж. Л., Поярков Ю. М., Церковна О. В., Воробйова В. О. Спортивні ігри. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів. Том 2: Основи окремих видів спортивних ігор: Баскетбол, Волейбол. Харків, 2010. 228 с.
5. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації. Київ, 2009. 279 с.
6. Кравчук О. О., Козіна Ж. Л. Результати визначення показників індивідуальної ефективності ігрових дій баскетболістів у змагальному періоді з урахуванням їхньої структури підготовленості. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* Харків, 2006. № 11. С. 54–56.
7. Пащенко Н. О., Помещикова І. П., Чуча Ю. І., Чуча Н. І., Ширяєва І. В. Теорія та методика обраного виду спорту для студентів 2 курсу спеціалізації баскетбол. Навчальний посібник. Харків : ХДАФК, 2020. 201 с.

ВПЛИВ КРЕАТИНУ НА ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

Анастасія Яготінцева

Наукові керівники: к.пед.н., доцент Шапошнікова І. І.,
к.біол.н., доцент Корсун С. М.

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У тезах визначено роль креатину в процесах енергозабезпечення м'язової роботи швидкісно-силової спрямованості у спортсменів, а також розглянуто вплив дієтичних добавок креатину, зокрема креатин моногідрату на підвищення фізичної працездатності спортсменів.*

Ключові слова: *спортсмен, креатин, креатин моногідрат, фізична працездатність.*

Вступ. Сучасні наукові дослідження свідчать [3, 4, 5], що застосування різноманітних дієтичних добавок креатину є вагомим чинником у досягненні спортсменами високих спортивних результатів при виконанні ними м'язової роботи швидкісно-силової спрямованості. Відповідно до позиції Міжнародного товариства спортивного харчування (International Society of Sports Nutrition, ISSN) різні види дієтичних добавок креатину мають потужний вплив на оптимізацію креатинфосфокіназного (алактатного) механізму енергозабезпечення м'язової роботи спортсменів.

Метою та завданнями дослідження є аналіз впливу дієтичних добавок креатину на процес енергозабезпечення м'язової роботи швидкісно-силової спрямованості у спортсменів.

Матеріал та методи. Аналіз та узагальнення наукової-методичної літератури, систематизація сучасних наукових досліджень з питання ролі креатину у підвищенні фізичної працездатності спортсменів.

Результати дослідження та їх обговорення.

Креатин - метаболіт креатинфосфокіназного (алактатного) механізму ресинтезу АТФ, що утворюється в реакції перефосфорилювання АДФ з креатинфосфатом (КрФ). Ця реакція відбувається й у зворотному напряму у мітохондріях, куди швидко дифундує креатин і взаємодіє з АТФ, яка там постійно синтезується, та у вигляді КрФ надходить до міофібрил м'язів.

Креатин за хімічною будовою є азотовмісною органічною сполукою, що синтезується в організмі людини - в печінці, нирках і підшлунковій залозі з амінокислот: аргініну, гліцину та метіоніну, а також надходить до організму із білковою їжею, переважно з м'ясом (яловичина, свинина, баранина тощо), рибою (оселедець, лосось, тунець, тріска тощо) та морепродуктами [3].

У спортивній практиці креатин має вирішальну роль для забезпечення енергетичних процесів під час виконання спортсменами різного віку та статі потужної, інтенсивної та короткочасної м'язової роботи. В зв'язку з чим спортсменами використовується широкий спектр видів дієтичних добавок креатину (креатин моногідрату, креатин гідрохлориду, естер креатину, креатину із магнієм тощо), що спрямовано на підтримку та оптимізацію енергетичного

обміну, а саме креатинфосфокіназного (алактатного) процесу енергозабезпечення в скелетних і серцевому м'язах [2].

Серед численних форм креатинових добавок, представлених на ринку спортивного харчування найбільш дослідженою та доказово ефективною є креатин моногідрат, що складається із молекули креатину та молекули води.

Сучасні наукові дослідження креатин моногідрату підтверджують актуальність його застосування:

- у силових видах спорту: важкій атлетиці, пауерліфтингу, бодібілдингу – сприяє підвищенню сили, збільшення об'єму м'язів (1–2 кг за місяць), можливості виконувати більше повторень і підходів; оптимізації процесів відновлення організму спортсменів після інтенсивних фізичних навантажень [3];
- футболі, баскетболі, легкій атлетиці (спринт) – забезпечує швидке відновлення АТФ, покращує швидкісно-силові характеристики, підвищує вибухову потужність; сприяє оптимізації процесів відновлення організму спортсменів після інтенсивних фізичних навантажень [4, 5].

Узагальнення сучасних наукових даних щодо застосування креатину як ергогенної добавки свідчить про її безпечність при тривалому використанні у рекомендованих дозах, оскільки не спричиняє негативного впливу на показники соматичного та функціонального здоров'я спортсменів [3, 1]. Водночас, результати досліджень вказують на потребу у диференційованому застосуванні креатину, що має ґрунтуватися на системному контролі та корекції його використання з урахуванням специфіки виду спорту, рівня фізичної підготовленості, вікових характеристик, особливостей харчування, поєднання з іншими нутрієнтами, часу прийому та індивідуальної чутливості організму спортсменів [2, 4].

Висновки.

На сучасному ринку спортивного харчування представлено значну кількість різних видів добавок креатину. Однак численні дослідження підтверджують, що найбільш високоефективною ергогенною добавкою є креатин моногідрат. Саме він характеризується високою здатністю підвищувати силові показники й анаеробну витривалість, а також сприяти більш швидкому відновленню після інтенсивних фізичних навантажень.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Визначення оптимальних схем дозування прийому різних видів дієтичної добавки креатину залежно від виду спорту та характеру фізичних навантажень.

Список використаної літератури.

1. Antonio J., Candow D.G., Forbes S.C., Gualano B., Jagim A.R., Kreider R.B., Rawson E.S., Smith-Ryan A.E., VanDusseldorp T.A., Willoughby D.S., Ziegenfuss T.N. Common questions and misconceptions about creatine supplementation: what does the scientific evidence really show? *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 2021. Vol. 18. Article 13. DOI:

10.1186/s12970-021-00412-w. Available from: https://doi.org/10.1186/s12970-021-00412-w

2. Goldenko D., Pylypenko O., Mandziuk M. Effect of creatine on improving a person's physical performance: A literature review. *Ukrainian Journal of Medicine, Biology and Sport*. 2025. Vol. 10, No. 1. P. 38–47. DOI: 10.63341/ujmbs/1.2025.38. Available from: https://uajmbs.com.ua/uk/journals/t-10-1-2025/vpliv-kreatinu-na-pokrashchennya-fizichnikh-pokaznikiv-lyudini-oglyad-literaturi

3. Kreider R.B., Kalman D.S., Antonio J., Ziegenfuss T.N., Wildman R., Collins R., Candow D.G., Kleiner S.M., Almada A.L., Lopez H.L. International Society of Sports Nutrition position stand: safety and efficacy of creatine supplementation in exercise, sport, and medicine. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 2017. Vol. 14. Article 18. DOI: 10.1186/s12970-017-0173-z. Available from: https://link.springer.com/article/10.1186/s12970-017-0173-z

4. Varillas-Delgado D. Association of Genetic Profile with Muscle Mass Gain and Muscle Injury Prevention in Professional Football Players after Creatine Supplementation. *Nutrients*. 2024. Vol. 16, No. 15. Article 2511. DOI: 10.3390/nu16152511. Available from: https://www.mdpi.com/2072-6643/16/15/2511

5. Vargas-Molina S., García-Sillero M., Kreider R.B., Salinas E., Petro J.L., Benítez-Porres J., Bonilla D.A. A randomized open-labeled study to examine the effects of creatine monohydrate and combined training on jump and scoring performance in young basketball players. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 2022. Vol. 19, No. 1. P. 529–542. DOI: 10.1080/15502783.2022.2108683. Available from: https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/15502783.2022.2108683?needAccess=true

III. ТЕРАПІЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ

ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ХВОРИХ МОЛОДОГО ВІКУ З ДІАФІЗАРНИМ ПЕРЕЛОМОМ ВЕЛИКОГОМІЛКОВОЇ КІСТКИ НА ТЛІ ОСТЕОПОРОЗУ

Богдан Алексєєв

Науковий керівник: викладач, д.мед.н., професор Майкова Т. В.

Український державний університет науки і технологій, ННІ "Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту"

Дніпро, Україна

Анотація. *Розроблена комплексна програма фізичної терапії для хворих з ускладненими діафізарними переломами великогомілкової кістки. на тлі остеопорозу. Доведена її ефективність у формуванні кісткового мозолю.*

Ключові слова*: діафізарні переломи, затримка консолідації, остеопороз, фізична терапія.*

Вступ. Переломи діафізу великогомілкової кістки – актуальна проблема в травматології та ортопедичній хірургії, оскільки серед всіх переломів довгих трубчастих кісток займають провідне місце та супроводжуються руйнівними фізичними та психологічними наслідками, причиною яких є формування таких тяжких ускладнень переломів, як уповільнена консолідація та незрощення кістки [1]. Причому їх поширеність зростає у молодому віці [2].

Такі переломи пов'язані зі складною біомеханікою і залежать від навантаження, що прикладене до кістки, яке перевищує її міцність [3]. При цьому переломи характеризуються змінами механічних властивостей кістки, таких як жорсткість і міцність [3, 4].

При зниженні міцності, маси та порушенні мікроархітектоніки кісткової тканини формується спочатку остеопенія, яка прогресуючи трансформується в остеопороз. Саме він призводить до збільшення крихкості кістки та підвищеного ризику переломів та уповільненої консолідації [5, 6].

Мета та завдання дослідження. Розробити комплексну програму фізичної терапії (ФТ) для покращення консолідації відломків кістки. Завданнями були вивчити вплив остеопорозу на формування кісткового мозолю (КМ), обґрунтування комплексної програми ФТ та визначення її ефективності.

Матеріал і методи дослідження. Під наглядом знаходилися 23 пацієнти молодого віку (32,5±5,1) років з уповільненою консолідацією та незрощенням перелому великогомілкової кістки після хірургічної корекції. Серед методів дослідження застосовані: загальноклінічні, анкетування, функціональні, сонологічні, аналіз рентгенологічних досліджень, статистичні.

Результати дослідження та їх обговорення.

Фізична активність була зниженою у всіх хворих. За характером пересування: майже половина хворих (45,5%) пересувалися самостійно, хоча і повільно. Третина пацієнтів (33,3 %) пересувалися на ходунках, 21,2 % – на пахвових милицях. Недостатня мінералізація кісткової тканини виявлена у всіх обстежених хворих і супроводжувалося зниженням еластичності кістки, її

щільності та міцності. Для хворих ОГ розроблена комплексна програма ФТ, яка виконувалася в 3 етапи. На 1 етапі виконували вправи без навантаження, тренування, вправи на рівновагу та пропріоцепцію, шведський масаж в поєднанні з ароматерапією. На 2 етапі додавали часткове навантаження та екстракорпоральну ударно-хвильову терапію. На 3 етапі відбулося відновлення повної функції кінцівки, витривалості та повернення до активності, що існувала до травми. Корекція харчування виконувалася на всіх етапах.

Формування КМ починалося вже після 1 етапу у 73,9 % хворих з уповільненою консолідацією та 42,9 % – незрощенням перелому. Після 2 етапу КМ був сформований у всіх хворих з уповільненою консолідацією та 71,4 % – з незрощенням перелому. У решти пацієнтів з незрощенням перелому (28,6 %) починалося формування КМ.

Після закінчення 3 етапу 73,9 % хворих, в яких на початку дослідження спостерігались уповільнена консолідація та 57,1 % з первинно незрощенням перелому стали пересуватися самостійно, повільно. Решта 42,9 % пацієнтів, в яких на початку дослідження спостерігалося незрощення кістки, стали пересуватися на підлокітних милицях.

Висновки. Розроблена 3-етапна програма ФТ сприяла формуванню КМ у всіх хворих з уповільненою консолідацією та 71,4 % – з незрощенням перелому. Така динаміка стала підґрунтям для зростання фізичної активності пацієнтів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Полягають у аналізі стану мінералізації кісткової тканини у профільних хворих вищезазначених груп.

Список використаної літератури.

1. Pontin J.C.B., Damasceno A.P.C., de Souza H.J.M., Rocco I.S., Fração O.C., Matsunaga F.T. Epidemiological profile of patients with tibia diaphysis fracture treated at a tertiary level hospital. *Acta Ortop Bras*. 2024 Oct 28;32(5):e279748. doi: 10.1590/1413-785220243205e279748.

2. Larsen P., Elsoe R. Long-term effect of lower limb fractures A national register-based cohort study with a mean of 16.7 years follow-up. *Injury*. 2025 Apr;56(4):112239. doi: 10.1016/j.injury.2025.112239

3. Beisekenov N., Sadenova M., Azamatov B. et al. Analysis of Biomechanical Characteristics of Bone Tissues Using a Bayesian Neural Network: A Narrative Review. *J. Funct. Biomater*. 2025. Vol. 8. No 16(5). P. 168. doi: 10.3390/jfb16050168.

4. Hart N. H., Newton R. U., Tan J., Rantalainen T., Chivers P., Siafarikas A., Nimphius S. Biological basis of bone strength: anatomy, physiology and measurement. *J Musculoskelet Neuronal Interact*. 2020 Sep 1;20(3):347–371.

5. Вторинний остеопороз : монографія / М. А. Бистрицька та ін.; ред. В. В. Поворознюк, Н. В. Григор'єва, Н. В. Дєдух. Кропивницький : Поліум, 2021. 528 с.

6. Claes L. E. Basic Biology of Fracture Healing. In: Mechanobiology of Fracture Healing. *SpringerBriefs in Bioengineering*. Springer, Cham. 2022. doi: https://doi.org/10.1007/978-3-030-94082-9_2

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Олена Берелет

Науковий керівник: к.мед.н., доцент Великородний В. І.

ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій

Дніпро, Україна

Анотація. *У роботі розглянуто сучасні підходи до здорового харчування, їх еволюцію та вплив на організм людини. Визначено роль раціонального харчування у підтриманні енергетичного балансу та профілактиці захворювань.*

Ключові слова: *метаболізм, енергетичний баланс, мікробіота кишківника, нутрієнти, раціон.*

Вступ. Здоров'я людини є однією з найважливіших життєвих цінностей. Харчування відіграє ключову роль у забезпеченні нормального функціонування організму, впливаючи на обмін речовин, рівень енергії та загальний стан здоров'я [1].

У сучасних умовах проблема раціонального харчування набуває особливої актуальності у зв'язку зі зміною способу життя, зростанням споживання оброблених продуктів та зниженням рівня фізичної активності [4, 6].

Мета та завдання дослідження - аналіз еволюції харчування, визначення основних принципів раціонального харчування та характеристика впливу харчування на організм людини.

Результати дослідження та їх обговорення. Харчування є складним біологічним процесом, який забезпечує організм енергією, пластичними матеріалами та біологічно активними речовинами. Воно відіграє ключову роль у підтриманні гомеостазу, впливає на метаболічні реакції та загальний функціональний стан організму [1].

Еволюція харчування людини відображає зміну способів добування, обробки та споживання їжі. Перехід до індустріалізованого харчування супроводжується збільшенням споживання рафінованих продуктів, насичених жирів і простих цукрів, що призводить до дисбалансу нутрієнтів, порушення регуляції апетиту та зростання поширеності метаболічних захворювань, зокрема ожиріння і цукрового діабету 2 типу [6].

Важливим регуляторним механізмом є енергетичний баланс, який визначається співвідношенням між надходженням енергії та її витратами. Дефіцит енергії спричиняє виснаження організму, тоді як її надлишок призводить до накопичення жирової тканини, розвитку інсулінорезистентності та підвищення ризику серцево-судинних захворювань [1, 4].

Якість харчових компонентів також має значення. Харчові волокна покращують функцію травної системи, уповільнюють всмоктування глюкози, сприяють насиченню та є важливим субстратом для мікробіоти кишківника, що впливає на імунітет і метаболізм [3].

Мікробіота кишківника розглядається як важливий функціональний компонент організму, що бере участь у травленні, синтезі вітамінів і регуляції імунних та нейроендокринних процесів. Її дисбаланс пов'язаний із розвитком метаболічних і запальних захворювань [2, 5].

Раціональне харчування ґрунтується на принципах збалансованості, різноманітності, регулярності та відповідності енергетичної цінності раціону потребам організму. Дотримання цих принципів сприяє підтриманню нормальної маси тіла та профілактиці хронічних захворювань [4, 6].

Висновки. Здорове харчування є основою нормального функціонування організму та профілактики захворювань. Дотримання його принципів сприяє енергетичному балансу, покращенню обміну речовин і якості життя [1, 4]. Сучасні дослідження підкреслюють важливість комплексного підходу, що враховує не лише калорійність, а й якість продуктів і стан мікробіоти кишківника [2, 5].

Подальші дослідження доцільно спрямувати на вивчення впливу сучасних харчових продуктів на здоров'я людини, дослідження ролі мікробіоти кишківника, розробку індивідуалізованих рекомендацій щодо харчування, а також аналіз впливу харчування на тривалість і якість життя.

Список використаної літератури.

1. Гвоздій С. П, Шапкіна Т. І. Раціональне та здорове харчування. *Методичні вказівки до практичних занять з дисциплін «Безпека життєдіяльності та основи охорони праці», «Валеологія», «Основи медичних знань» для студентів усіх спеціальностей та форм навчання*. Одеса: Одес. нац. ун-т. ім. II. Мечникова: 2019. 36.

2. Valdes A. M., Walter J., Segal E., Spector T. D. Role of the gut microbiota in nutrition and health. *BMJ*. 2018. Vol. 361. k2179.

3. Barber T. M., Kabisch S., Pfeiffer A. F. H., Weickert M. O. The health benefits of dietary fibre. *Nutrients*. 2020. Vol. 12(10). Art. 3209. DOI: 10.3390/nu12103209.

4. «ПОВНОЦІННЕ ХАРЧУВАННЯ: інноваційні аспекти технологій, енергоефективного виробництва, зберігання та маркетингу: коллективна монографія/ за ред. проф. В. В. Євлаш, проф. В. О. Потапова, проф. М.І. Радченко, проф. Н. Л. Савицької – Х.: Світ книг 2016. С. 17–19.

5. Li X, Watanabe K, Kimura I. Gut Microbiota Dysbiosis Drives and Implies Novel Therapeutic Strategies for Diabetes Mellitus and Related Metabolic Diseases. Front Immunol. 2017 Dec 20.8.1882.

6. Милославський Д.К., Коваль С.М., Снігурська І.О., Старченко Т.Г., Божко В.В., Юшко К.О., Щенявська О.М. Модифікація способу життя та дієтичне харчування хворих на артеріальну гіпертензію у поєднанні з цукровим діабетом: рекомендації європейських консенсусів та реалії життя (огляд літератури) *Міжнародний ендокринологічний журнал*. 2018. Том 14. №2.

ЗАСТОСУВАННЯ ТЕЙПУВАННЯ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ: ЕФЕКТИВНІСТЬ, МОЖЛИВОСТІ ТА ОБМЕЖЕННЯ

Олена Берелет

Наукові керівники: к.б.н., доцент Козловська О. Г.,
викладач Малютова О. М.

Український державний університет науки і технологій
ННІ Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
Дніпро, Україна

Анотація. *У доповіді розглянуто особливості застосування тейпування в реабілітології, його вплив на функціональний стан опорно-рухового апарату. Визначено ефективність методу у відновленні після травм і зменшенні больового синдрому.*

Ключові слова: *тейпування, реабілітація, кінезіотейп, м'язи, біль.*

Вступ. У сучасній реабілітології значна увага приділяється неінвазивним методам відновлення, серед яких важливе місце займає тейпування [3]. Цей метод передбачає накладання спеціальних еластичних стрічок (тейпів) на шкіру з метою підтримки м'язів, зв'язок і суглобів без обмеження рухливості [1]. Тейпування широко використовується у спортивній медицині, фізичній терапії та профілактиці травм.

Мета та завдання дослідження. Метою дослідження є аналіз ефективності застосування тейпування у процесі фізичної реабілітації [2]. Завдання дослідження: визначити основні механізми дії тейпування [1]; оцінити вплив тейпів на зменшення болю та відновлення функцій [5]; проаналізувати доцільність використання методу в різних клінічних випадках [3].

Матеріал і методи дослідження. Матеріалом дослідження стали наукові публікації, клінічні спостереження та практичний досвід застосування тейпування. Методи дослідження включали аналіз літератури, порівняння результатів та узагальнення даних [2].

Результати дослідження та їх обговорення. Отримані результати свідчать про те, що тейпування може позитивно впливати на функціональний стан м'язово-скелетної системи, однак ступінь цього впливу залежить від клінічної ситуації та правильності застосування методу [1, 2]. Зокрема, встановлено, що використання кінезіотейпів сприяє зменшенню больового синдрому за рахунок зниження тиску на ноцицептори та покращення сенсорної стимуляції шкіри. Це особливо важливо у ранній фазі реабілітації, коли біль обмежує рухову активність пацієнта.

Завдяки підняттю шкіри над підлеглими тканинами створюється додатковий простір, що полегшує рух лімфи та зменшує набряки. Це робить метод доцільним при посттравматичних і післяопераційних станах. Також відзначається покращення пропріоцепції – здатності відчувати положення тіла у просторі, що сприяє кращому контролю рухів і стабілізації суглобів [3]. Важливою перевагою тейпування є збереження повного обсягу рухів. На відміну від жорстких фіксуючих пов'язок, тейпи не обмежують рухливість, що дозволяє пацієнтам виконувати активні вправи та брати участь у реабілітаційних

програмах без значних обмежень [1]. Це особливо актуально для спортсменів і осіб, які потребують швидкого повернення до фізичної активності.

Метод показав ефективність при лікуванні травм м'язів і зв'язок, дегенеративних захворювань хребта (зокрема остеохондрозу), порушень постави та у післяопераційній реабілітації [4]. Разом із позитивними аспектами існують і певні обмеження. Деякі наукові дослідження ставлять під сумнів клінічну ефективність тейпування як самостійного методу лікування, вказуючи на те, що його вплив може бути короткочасним або частково зумовленим ефектом плацебо [5]. Також відсутні єдині стандартизовані протоколи застосування, що ускладнює оцінку результатів і порівняння досліджень. У деяких випадках можливі шкірні реакції, такі як подразнення або алергія на матеріал тейпу.

Перспективи подальших досліджень. Дослідники наголошують, що найкращі результати досягаються при поєднанні тейпування з іншими методами фізичної терапії, такими як лікувальна фізкультура, масаж і фізіотерапевтичні процедури [2]. Таким чином, тейпування слід розглядати як ефективний допоміжний інструмент у комплексній реабілітації, а не як основний або єдиний метод лікування.

Висновки. Тейпування є сучасним і доступним методом фізичної реабілітації, який може ефективно застосовуватися як допоміжний засіб у відновленні функцій опорно-рухового апарату. Його використання сприяє зменшенню больового синдрому, покращенню мікроциркуляції, зниженню набряків та підвищенню стабільності суглобів, при цьому зберігається природна рухливість пацієнта [1].

Разом із тим, наукові дані свідчать про те, що ефективність тейпування не є однозначною і значною мірою залежить від правильності застосування, індивідуальних особливостей пацієнта та поєднання з іншими методами реабілітації [2, 5]. У зв'язку з цим тейпування доцільно розглядати не як самостійний метод лікування, а як складову комплексної терапії.

Отже, при грамотному використанні тейпування може підвищити ефективність реабілітаційних заходів, однак потребує подальшого наукового обґрунтування та стандартизації підходів до його застосування [3, 4].

Список використаної літератури.

1. Williams S., Whatman C., Hume P., Sheerin K. Kinesio taping in treatment and prevention of sports injuries: a meta-analysis of the evidence. *Journal of Sports Medicine*. 2016. Vol. 46. P. 153–164.

2. Csapo R., Alegre L.M. Effects of kinesio taping on skeletal muscle strength: a meta-analysis of current evidence. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2017. Vol. 20. P. 512–519.

3. Калмиков С., Калмикова Ю. Сучасні методи фізичної реабілітації при захворюваннях опорно-рухового апарату. Харків: ХДАФК, 2018. 156 с.

4. Білецька В. В. Фізична терапія при травмах і захворюваннях: навчальний посібник. Київ: *Олімпійська література*, 2019. 224 с.

5. Parreira P.C.S., Costa L.C.M., Hespanhol L.C. Current evidence does not support the use of kinesio taping in clinical practice: a systematic review. *Journal of Physiotherapy*. 2018. Vol. 64. P. 31–39.

ДІАФРАГМАЛЬНЕ ДИХАННЯ – КЛЮЧ ДО СПОРТИВНИХ УСПІХІВ І ЗДОРОВ'Я

Олена Берелет
Науковий керівник: к.філос.н., доцент Шпітун І.І.
ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури та спорту» Українського державного університету науки і технологій
Дніпро, Україна

***Анотація**. В тексті розглядається питання запровадження спеціальних дихальних технік у тренувальний процес для покращення результатів, зняття стресу і швидкого відновлення після фізичних навантажень у спорті.*

***Ключові слова**: діафрагмальне дихання, дихальні техніки, вдих, видих, навантаження, відновлення.*

Вступ. Дихання – один із найважливіших факторів при заняттях спортом. Перед кожним спортсменом та його тренером стоїть проблема забезпечення достатнього рівня кисню в крові під час тренувань та змагань: це знижує втому, дозволяє зберігати силу, швидкість, витривалість та концентрацію. Про усвідомлення важливості цієї проблеми свідчить значна кількість наукових робіт у фізкультурно-спортивних студіях, присвячених темі дихання. Можна виділити два основні напрямки досліджень: «зовнішнє дихання» спортсменів і техніки дихання у реабілітаційній фізичній культурі (наприклад, [3, 4]). Досліджуючи дихання волейболістів, марафонців, представників ігрових видів спорту, плавців, борців [1], важкоатлетів [2], науковці звертають увагу на ряд (4-12) показників: дихальний об'єм, частоту вдоху/видиху, життєву ємність легенів тощо, лишаючи поза увагою питання «як са́ме відбувається дихання?». Безумовно, тренерами-практиками ця проблема вирішується, але практика тільки виграла б, якби інтуїтивний пошук був доповнений науковим аналізом.

Мета та завдання дослідження. Розглянути можливість та привернути увагу до застосування контрольованих дихальних технік у тренувальний процес як засобу релаксації і нормалізації функцій дихальної та нервової систем.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізіологи виділяють 3 типи дихання: 1) верхнє (ключичне) дихання, при якому задіяна лише верхня частина легень; 2) грудне (реберне) дихання, що забезпечується роботою міжреберних м'язів; 3) діафрагмальне дихання – відбувається за рахунок скорочення м'язів діафрагми. Активне скорочення діафрагми забезпечує надходження повітря переважно в нижні, найбільш місткі відділи легень, оптимізуючи процес дихання [5]. На цьому факті базується ряд методик (технік) діафрагмального дихання.

До найбільш ефективних і доступних належать техніка «дихання по квадрату» та методика «4–7–8» [3, 4].

1. «Дихання по квадрату» передбачає ритмічне виконання чотирьох фаз дихального циклу: вдих – затримка – видих – затримка. Кожна фаза триває однакову кількість часу (зазвичай 4 секунди), що формує так званий «квадрат» дихання. Цикл повторюється протягом 3–5 хвилин, без напруження, в положенні

сидячи або лежачи, з рівною спиною. Така структура дихання сприяє стабілізації діяльності автономної нервової системи, зменшується частота серцевих скорочень, нормалізується артеріальний тиск та знижується рівень психоемоційного напруження.

2. Дихальна техніка «4–7–8». Ця методика є варіантом контрольованого дихання з акцентом на подовжений видих і затримку дихання, що сприяє глибокому розслабленню. Алгоритм такий: вдих через ніс (4 секунди) – затримка дихання (7 секунд) – повільний, контрольований видих через рот (8 секунд). Рекомендується виконувати 4–6 циклів за один підхід. У комплексі подовжений видих і затримка дихання забезпечують зниження рівня стресу, зменшення тривожності. Застосування обох технік однозначно покращує здоров'я атлета.

Неформальне експрес-опитування другокурсників ННІ ПДАФКіС УДУНТ, кожен з яких присвятив спорту 7-10 років, показало, що лише 7% із них про дихальні техніки «щось чули», але зацікавленість до способів поєднання методик із тренуваннями виявили всі. Переваги такого поєднання очевидні: максимальна вентиляція легень та насичення м'язів киснем; відновлення спокою і осмисленості; швидке і глибоке розслаблення; підвищення витривалості і здатності контролювати інтенсивність занять. Проблема, таким чином, переноситься з площини інформування та інструктування у площину вироблення корисної звички, придатної для тренувально-змагальної діяльності.

Висновки. Техніки діафрагмального дихання, які застосовуються в реабілітаційній та оздоровчій діяльності, цілком придатні для використання у спортивній практиці як засіб насичення організму киснем, нормалізації функцій дихальної та нервової систем, релаксації, відновлення і збереження здоров'я.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження впливу дихання на спортивні результати доцільно проводити, поєднуючи застосування методик діафрагмального дихання із тренуваннями.

Список використаної літератури.

1. Бовсуновська Н. М., Лупаїна І. С., Шевчук Т. В., Гарлінська А. М., Чайка Ю. Ю. Дослідження функції зовнішнього дихання в спортсменів-волейболістів. *Фізичне виховання та спорт*. 2025 №4. С.15–22. https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-4-02

2. Долбишева Н. Характеристика зовнішнього дихання спортсменів, які займаються силовими видами спорту. *Олімпійський і професійний спорт*. 2010. №4. С.93–97

3. Зинатулін С. Н. Правильне дихання: навч. посіб. Запоріжжя. ЗНУ, 2007. 115 с.

4. Струк Б. І., Сергєєва Т. П., Павлюк О. В., Павлова Н. В. Методичні рекомендації «Дихання в оздоровчій фізичній культурі» для студентів усіх напрямків підготовки бакалаврів денної форми навчання. Уклад.: Одеса. ОНАХТ, 2020. 56 с.

5. Hlastala, M. P., Berger A. J. Physiology of Respiration. 2nd Edn. *Oxford University Press, New York*, 2001. 275 p.

ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ПРЕФОРМОВАНОГО ЧИННИКА ЛАЗЕРОТЕРАПІЇ У КОМПЛЕКСНОМУ ЛІКУВАННІ *ACNE VULGARIS*

Анастасія Берчук, Людмила Тертична

Наукові керівники: д.мед.н., с.н.с. Торяник І. І.,
к.фіз.вих., доцент Дугіна Л. В.

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Лазеротерапія як преформований фізичний чинник широко застосовується у комплексному лікуванні acne vulgaris завдяки протизапальній, бактерицидній та себорегулюючій дії. У роботі проаналізовано ефективність різних видів лазерного випромінювання у пацієнтів із вугровою хворобою. Отримані результати свідчать про доцільність включення лазеротерапії до стандартних схем лікування акне.*

Ключові слова: *акне, лазеротерапія, преформовані чинники, шкіра.*

Вступ. Акне є одним із найпоширеніших дерматологічних захворювань, що суттєво впливає на якість життя пацієнтів [1]. Сучасні підходи до лікування передбачають використання як медикаментозних, фітотерапевтичних так і фізіотерапевтичних методів [3]. Особливу увагу привертає лазеротерапія як ефективний та мінімально інвазивний метод, котрий впливає на молекулярні механізми, стимулює загоєння ран, усунення келоїду [2, 4].

Мета та завдання дослідження. За мету ставили необхідність оцінити ефективність застосування лазеротерапії у пацієнтів з акне. Завданнями було:

1. Проаналізувати вплив лазеротерапії на клінічні прояви акне.
2. Визначити оптимальні параметри лікування.
3. Оцінити безпеку та переносимість методу.

Матеріал і методи дослідження. Обстежено групу пацієнтів із легким та середнім ступенем акне, яким проводили курс лазеротерапії із використанням низькоінтенсивного лазерного випромінювання (апарат АЛФ-01). Оцінка ефективності здійснювалася за клінічними показниками до та після лікування, а також за суб'єктивною оцінкою пацієнтів.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході дослідження встановлено, що застосування лазеротерапії у пацієнтів з акне сприяє вираженому покращенню клінічного стану шкіри. Після завершення курсу процедур спостерігалося достовірне зменшення кількості запальних елементів (папул, пустул), а також зниження інтенсивності еритеми та набряку у вогнищах ураження. У більшості пацієнтів відзначалося зменшення жирності шкіри, що свідчить про нормалізацію функції сальних залоз під впливом лазерного випромінювання. Окрім того, було зафіксовано зменшення кількості комедонів, що вказує на позитивний вплив терапії на процеси кератинізації. Суб'єктивна оцінка пацієнтів також підтвердила ефективність методу: більшість учасників дослідження відзначали покращення зовнішнього вигляду шкіри, зменшення дискомфорту, свербежу та болісності запальних елементів. Важливим аспектом є позитивний вплив лазеротерапії на психоемоційний стан пацієнтів, оскільки зменшення проявів акне сприяло підвищенню впевненості у собі та якості життя.

Під час проведення курсу лікування побічні ефекти були мінімальними та носили тимчасовий характер. У поодиноких випадках спостерігалася легка гіперемія або відчуття тепла в зоні впливу, які самостійно зникали протягом короткого часу та не потребували додаткового втручання. Жодних серйозних ускладнень або погіршення стану пацієнтів не зафіксовано, що свідчить про високий рівень безпеки методу. Отримані результати узгоджуються з даними сучасних наукових досліджень, які підтверджують, що лазеротерапія чинить комплексний вплив: зменшує бактеріальне навантаження (зокрема Propionibacterium acnes), пригнічує запальний процес, стимулює мікроциркуляцію та регенерацію тканин [1, 4, 5]. Це дозволяє не лише усунути наявні висипання, але й попередити появу нових елементів акне. Варто зазначити, що ефективність лазеротерапії значною мірою залежить від індивідуальних особливостей пацієнта, ступеня тяжкості захворювання та дотримання комплексного підходу до лікування. Найкращі результати спостерігалися при поєднанні лазеротерапії з базовим дерматологічним доглядом та, за необхідності, медикаментозною терапією. Таким чином, лазеротерапія є перспективним методом лікування акне, який демонструє високу ефективність, безпечність та добру переносимість у клінічній практиці.

Висновки. Лазеротерапія є ефективним і безпечним методом лікування акне, який може бути рекомендований як складова комплексної терапії. Вона сприяє зменшенню запалення та покращенню стану шкіри.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження мають бути спрямовані на визначення оптимальних режимів лазерного впливу та довготривалих результатів лікування, а також порівняння ефективності різних типів лазерів.

Список використаної літератури.

1. Казмірчук В. В. Аналіз причин розвитку та сучасний погляд на патогенез і методи лікування acne vulgaris [Text] / В.В. Казмірчук, Т.М. Моісеєнко, І.І. Торяник, В.Д. Макаренко, В.В. Невмержицький // «Development and modernization of medical science and practice: experience of poland and prospects of Ukraine». – Lublin, Republic of Poland, 2017. V.1. P. 102–117.

2. Prananda A. T., Syahputra R. A. Photobiomodulation therapy in keloid management: a comprehensive review. *Front Med (Lausanne).* 2025. 9;12:1550662. doi: 10.3389/fmed.2025.1550662.

3. Tetiana M. Moiseienko, Inna I. Torianyk, Gennadiy Ye. Khrystian, Viktoria A. Rybak, Nina F. Merkulova [et al.] Morphological efficacy evaluation of gel with carbon dioxide extract of hops in case of complicated wound infection *acne vulgaris. Wiad Lek.* 2021;74(1). P. 112–117.

4. Ucci S., Caradonna E., Aliberti A., Cusano A. Photobiomodulation in fibroblasts: from light to healing through molecular pathways, omics and artificial intelligence. *Front Bioeng Biotechnol*. 2025. 16(13): 1675619. doi: 10.3389/fbioe.2025.1675619.

5. Yoon SH, Huh BK, Abdi S, Javed S. The efficacy of high-intensity laser therapy in wound healing: a narrative review. *Lasers Med Sci.* 2024. 3;39(1):208. doi: 10.1007/s10103-024-04146-4.2024.

ЗАСТОСУВАННЯ ПРОГРАМ ДОЗОВАНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА У ВІДВІДУВАЧІВ ФІТНЕС-КЛУБІВ

Дмитро Бобильов
Науковий керівник: д.фіз.вих., професор Ольховий О. М.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі обґрунтовано доцільність застосування програм дозованої рухової активності як інструменту оптимізації функціонального стану поперекового відділу хребта у відвідувачів фітнес-клубів. Визначено ключові структурні компоненти тренувальних програм, спрямованих на редукцію больового синдрому та підвищення функціональної спроможності.*

Ключові слова: *біль у попереку, рухова активність, м'язова витривалість, фітнес.*

Вступ. Біль у попереку (low back pain) є провідною причиною втрати працездатності та одним із найбільш поширених м'язово-скелетних розладів у світі [1]. За сучасними епідеміологічними даними, спостерігається стійка тенденція до зростання поширеності даної патології серед осіб працездатного віку, зокрема серед осіб, які ведуть малорухливий спосіб життя або, навпаки, піддаються нераціональним фізичним навантаженням у процесі занять фітнесом. У відвідувачів фітнес-клубів біль у попереку часто асоціюється з порушенням техніки виконання вправ, дисбалансом м'язових груп та недостатнім рівнем нейром'язового контролю.

Мета та завдання дослідження: науково обґрунтувати ефективність застосування програм дозованої рухової активності для оптимізації функціонального стану поперекового відділу хребта у відвідувачів фітнес-клубів.

Матеріали і методи: аналіз наукової літератури, педагогічне спостереження, анкетування, візуально-аналогову шкалу болю.

Результати дослідження та їх обговорення. Встановлено, що біль у поперековому відділі хребта у відвідувачів фітнес-клубів має мультифакторний характер і супроводжується зниженням функціональної толерантності до навантаження, порушенням координаційних механізмів та зменшенням статичної витривалості м'язів тулуба. Значна частина осіб характеризується недостатнім рівнем рухової культури та відсутністю індивідуалізації тренувального процесу.

Наукові дані свідчать, що застосування структурованих програм фізичних вправ є ефективним засобом зменшення інтенсивності больового синдрому та покращення функціонального стану [2, 3]. Найбільш обґрунтованими є програми, які включають вправи на мобільність хребта, стабілізаційні вправи з активацією глибоких м'язів тулуба (m. transversus abdominis, m. multifidus), а також вправи аеробно-анаеробної спрямованості для м'язів-розгиначів хребта. Доведено, що систематичне виконання таких вправ сприяє покращенню нейром'язового контролю та зниженню ризику переходу больового синдрому у хронічний стан [4, 5].

Крім того, включення аеробних навантажень помірної інтенсивності позитивно впливає на загальний функціональний стан та сприяє підвищенню якості життя осіб із болем у попереку [2].

Висновки. Застосування програм дозованої рухової активності є ефективним напрямом оптимізації функціонального стану поперекового відділу хребта у відвідувачів фітнес-клубів. Найбільш доцільним є комплексний підхід, що поєднує мобілізаційні, статичні, аеробно-анаеробні та аеробні вправи з урахуванням індивідуальних особливостей.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у розробці індивідуалізованих програм тренування з урахуванням рівня підготовленості та вираженості больового синдрому.

Список використаної літератури.

1. Ferreira M. L., de Luca K., Haile L. M. et al. Global, regional, and national burden of low back pain, 1990–2020, its attributable risk factors, and projections to 2050: a systematic analysis of the Global Burden of Disease Study 2021. *The Lancet Rheumatology*, 2023. Vol. 5 №6. P. e316–e329. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37273833/

2. Hayden J. A., Ellis J., Ogilvie R. et al. Exercise therapy for chronic low back pain. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2021. №9. Article CD009790. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34580864/

3. George S. Z., Fritz J. M., Silfies S. P. et al. Interventions for the management of acute and chronic low back pain: revision 2021. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 2021. Vol. 51 №11. P. CPG1–CPG60. https://www.jospt.org/doi/10.2519/jospt.2021.0304

4. Steffens D., Maher C. G., Pereira L. S. M. et al. Prevention of low back pain: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 2016. Vol. 176 №2. P. 199–208. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26752509/

5. Searle A., Spink M., Ho A., Chuter V. Exercise interventions for the treatment of chronic low back pain: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Clinical Rehabilitation*, 2015. Vol. 29 №12. P. 1155–1167. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25681408/

РОЛЬ ЕКСЦЕНТРИЧНИХ СКОРОЧЕНЬ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ: БЕЗПЕКА ТА ДОЦІЛЬНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я І ПРОДУКТИВНОСТІ

Олександр Боднар

Наукові керівники: к.мед.н., доцент Самошкін В. В.,
викладач Малютова О. М.

Український державний університет науки і технологій
Навчальний Науковий інститут Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
Дніпро, Україна

Анотація. *У доповіді розглянуто вплив ексцентричних скорочень на нервову систему, зростання м'язової маси, зменшення больових відчуттів та захист тканин від травм.*

Ключові слова: *скорочення, травма, гіпертрофія, реабілітація, ексцентричний.*

Вступ.

У реабілітації пацієнтів з порушенням опорно-рухового апарату велика значення має вибір ефективних методів лікування. Одними із них є використання вправ з ексцентричним скороченням. Ексцентричне скорочення відбувається, коли м'яз подовжується під навантаженням, контрольовано опираючись руху. Це фаза "опускання" ваги, коли м'яз продовжує чинити силу, але вже в розтягнутому стані [2]. Ексцентричні рухи вважаються особливо ефективними для реабілітації, оскільки вони здатні унікальним чином запускати нервову систему та сигнальні шляхи, що сприяють здоров'ю/зростанню тканин [1].

Мета та завдання дослідження.

Метою дослідження є оцінка ефективності ексцентричних вправ як складової частини реабілітаційного процесу: визначення механізму дії ексцентричних навантажень на опорно-руховий апарат [1, 3], аналіз його впливу зменшення болю, м'язову гіпертрофію та зміцнення тканин [1, 4].

Матеріал і методи дослідження.

Матеріалом дослідження є наукові публікації, присвячені використанню вправ з ексцентричним скороченням. Методи досліджень лягли в основу аналізу ефективності цих вправ на доцільність застосування для здоров'я та продуктивності.

Результати дослідження та їх обговорення.

Результати дослідження показали, що найпопулярнішим безопераційним лікуванням є ексцентричні вправи. Думки розходяться щодо тривалості і частоти терапії, типу вправ. Проте у дослідженнях показані кращі результати, порівняно з програмами концентричних вправ [5].

Існує дві визначальні переваги ексцентричних м'язових скорочень:

- вироблення сили є унікально високим;
- витрати енергії на вироблення сили є унікально низькими [3].

Ще однією перевагою ексцентричних вправ є їхня здатність покращувати стабільність суглобів. Оскільки ексцентричні скорочення вимагають від м'яза контролю руху навантаження, вони можуть допомогти покращити стабільність

суглобів за рахунок активності пропріорецепторів, які були інактивовані після травми. Ці вправи та цей компонент вправи особливо корисні для людей похилого віку або тих, хто відновлюється після травми [4]. Існують переконливі докази того, що тренування з ексцентричними вправами призводить до значного збільшення сили. Вчені давно показали, що тренування з ексцентричними скороченнями пов'язані з меншою нервово-м'язовою активністю в сарколемі, частково через залежність від пасивних структур для вироблення сили, а також через нейронні впливи. На нейронному рівні деякі постулюють, що це зниження активності потенціалу дії м'язів відбувається через модуляції аферентних та рефлекторних шляхів, щоб захистити м'яз від пошкодження [1].

Важливо, що для безпечного виконання негативної роботи необхідний перехід від фази адаптації до фази, яка використовує вищі дози ексцентрично індукованої негативної роботи, щоб уникнути непотрібного пошкодження м'язів та усунути можливість побічних реакцій. Ексцентричні скорочення м'язів отримали набагато менше експериментальної уваги, ніж ізометричні або концентричні скорочення, особливо в реабілітаційних групах. Водночас вони чинять виражений вплив на стан опорно-рухового апарату [3].

Висновки.

Ексцентричні скорочення грають дуже важливу роль у реабілітації опорно-рухового апарату. Вони покращують стабільність суглобів, призводять до значного збільшення сили, зменшення болю та допомагають у боротьбі з м'язовою атрофією. Варто зазначити, що ексцентричні вправи використовуються як складова комплексної реабілітації. Також існує важливе застереження, що ексцентричні вправи є потужним стимулом, і що надмірне перетренування з цими скороченнями становить ризик [1, 3].

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.

Основними перспективами подальших досліджень є:

– використання ексцентричних вправ на ранньому етапі реабілітації, що може зменшувати атрофію та стимулювати загоєння тканин;

– вивчення впливу ексцентричних вправ на структуру тканин у вигляді покращення їх міцності та витривалості;

– профілактика травм.

Список використаної літератури.

1. Lindsey K Lepley, Luke Stoneback, Peter CD Macpherson, Timothy A Butterfield. Eccentric Exercise as a Potent Prescription for Muscle Weakness After Joint Injury. 2023 Apr 24. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10330137/#S1

2. Озеров В'ячеслав. Шлях до відновлення через рух. Концентричні, ексцентричні та ізометричні рухи. https://ozerov.in.ua/blog/shlyah-do-vidnovlennya/

3. Paul LaStayo, Robin Marcus, Lee Dibble, Fernando Frajacomo, Stan Lindstedt. Eccentric exercise in rehabilitation: safety, feasibility, and application. 2013. Vol 116, No. 11. https://doi.org/10.1152/japplphysiol.00008.2013

4. DrTCoaching. Eccentric Exercise for Rehabilitation. 2023. https://drtcoaching.com/blog/f/eccentric-exercise-for-rehabilitation

6. Ямінська О. І. Фізична терапія спортсменів із пателлярною тендинопатією. Київ: 2024. С. 13–15. https://reposit.uni-sport.edu.ua/server/api/core/bitstreams/14fbd4c0-9237-4531-8516-f67b9f548d0d/content

НЕЙРОФАСЦІАЛЬНА МОДУЛЯЦІЯ ЯК МЕТОД ЛІКУВАННЯ ХРОНІЧНОГО БОЛЮ ТА НЕЙРОМ'ЯЗОВИХ ДИСФУНКЦІЙ

Марія Грищук

Наукові керівники: к.біол.н., доцент Козловська О. Г.,
викладач Малютова О.М.

Український державний університет науки і технологій
Навчальний Науковий інститут Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
Дніпро, Україна

Анотація. *У статті розглянуто нейрофасціальну модуляцію як сучасний метод фізичної реабілітації. Описано роль фасціальної системи у формуванні болю та рухових порушень. Проаналізовано механізми дії методу, його вплив на нервову систему та біомеханіку тіла. Окрему увагу приділено практичному застосуванню нейрофасціальної модуляції та її ефективності при різних патологічних станах.*

Ключові слова: *нейрофасціальна модуляція, фасція, хронічний біль, реабілітація, нервова система.*

Вступ.

Хронічний біль є однією з найпоширеніших проблем сучасної медицини, яка значно впливає на якість життя людини. Він супроводжується обмеженням рухливості, зниженням працездатності та порушенням психоемоційного стану. Традиційні методи лікування часто спрямовані лише на усунення симптомів, не враховуючи складні механізми формування болю.

У сучасній фізичній реабілітації зростає інтерес до підходів, які враховують взаємозв'язок між різними системами організму. Одним із таких методів є нейрофасціальна модуляція, що поєднує вплив на фасціальну систему та нервову регуляцію.

Мета та завдання дослідження. Дослідити особливості нейрофасціальної модуляції та її значення у сучасній реабілітації.

Завдання:

• проаналізувати роль фасції в організмі людини;
• розглянути механізми виникнення хронічного болю;
• охарактеризувати принципи нейрофасціальної модуляції;
• описати техніку виконання методу;
• визначити ефективність застосування у практиці реабілітації.

Матеріал і методи дослідження. Фасція є складною сполучнотканинною структурою, яка утворює безперервну мережу в організмі людини. Вона оточує м'язи, органи, судини та нерви, забезпечуючи їх взаємодію. Окрім механічної функції, фасція виконує сенсорну роль, оскільки містить значну кількість рецепторів.

Хронічний біль часто пов'язаний із порушенням роботи нервової системи, зокрема явищем центральної сенситизації. У цьому стані нервова система стає надчутливою, що призводить до посилення больових відчуттів навіть при незначних подразниках. Також виникають зміни у м'язовому тонусі та рухових патернах. Нейрофасціальна модуляція є методом, який спрямований на

нормалізацію цих процесів. Вона базується на впливі на фасціальні структури з метою зміни сенсорного потоку до центральної нервової системи.

Як виконується нейрофасціальна модуляція. Процедура включає спеціальні мануальні техніки, які виконуються реабілітологом.

Основні етапи: оцінка стану пацієнта та визначення проблемних зон;

• виявлення ділянок підвищеного напруження фасції;

• застосування повільного контрольованого тиску на тканини;

• зміщення та розтягнення фасціальних структур;

• поєднання з активними рухами пацієнта.

Техніки виконуються м'яко, без різких рухів, з урахуванням індивідуальних особливостей людини. Важливою складовою є взаємодія з нервовою системою через стимуляцію рецепторів.

Механізми дії. Нейрофасціальна модуляція впливає на організм на кількох рівнях:

- *периферичний рівень***:**покращення кровообігу; зменшення м'язового напруження; відновлення еластичності тканин;
- *спінальний рівень:*зниження передачі больових імпульсів; нормалізація рефлекторної діяльності;
- *центральний рівень***:** перебудова нейронних зв'язків; зниження чутливості до болю; покращення моторного контролю.

Результати дослідження та їх обговорення.

Нейрофасціальна модуляція дозволяє не лише зменшити біль, але й усунути причини його виникнення. Вона сприяє відновленню рухових функцій і покращенню загального стану пацієнта.

Застосування цього методу сприяє зменшенню больових відчуттів, нормалізації м'язового тонусу та відновленню рухових функцій. Завдяки цьому підвищується якість життя пацієнтів.

Висновки.

Нейрофасціальна модуляція є перспективним напрямом сучасної фізичної реабілітації, який базується на комплексному підході до організму людини. Вона поєднує вплив на фасціальну систему та нервову регуляцію, що дозволяє досягати більш стійких результатів у лікуванні хронічного болю.

Перспективи подальших досліджень.

Подальші дослідження у цій сфері є необхідними для більш глибокого розуміння механізмів дії та розширення можливостей використання нейрофасціальної модуляції у клінічній практиці.

Список використаної літератури.

1. Suarez Rodriguez V., Fede C., Pirri C., et al. Fascial Innervation: A Systematic Review of the Literature. *International Journal of Molecular Sciences*, 2022. 23(10). 5674.

2. Fede C., Clair C., Pirri C., et al. *The Human Superficial Fascia: A Narrative Review*. International Journal of Molecular Sciences, 2025.26(3). 1289.

3. Findley T., Chaudhry H., Stecco A., & Roman M.. Fascia research – a narrative review. *Journal of Bodywork & Movement Therapies*. 2012. 16(1). C. 67–75.

4. Stecco A., Gesi M., Stecco C., & Stern R. *Fascial components of the myofascial pain syndrome*. Current Pain and Headache Reports. 2013. 17(8). 352.

5. Brandl A., & Schleip R. Immediate Effects of Myofascial Release Treatment on Lumbar Microcirculation: A Randomized, Placebo Controlled Trial. *Journal of Clinical Medicine*. 2023.

ЗАСТОСУВАННЯ ПАРАФІНОТЕРАПІЇ ЗАДЛЯ УСУНЕННЯ КОСМЕТИЧНИХ ДЕФЕКТІВ (РУБЦІВ) ШКІРИ ОБЛИЧЧЯ

Дар'я Дугіна, Яна Гірка

Наукові керівники: д.мед.н., с.н.с. Торяник І. І.,
д.мед.н., проф. Литовченко В. О.

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Парафінотерапія є доступним і безпечним методом фізіотерапевтичного впливу, що сприяє покращенню стану рубцевих змін шкіри обличчя. Завдяки термічному ефекту парафіну відбувається стимуляція кровообігу, пом'якшення тканин та підвищення еластичності шкіри.*

Ключові слова: *парафінотерапія, рубці, шкіра обличчя, косметологія, регенерація, еластичність.*

Вступ. Рубцеві зміни шкіри обличчя є поширеною косметичною проблемою, що впливає на естетичний вигляд та психологічний стан людини [1, 4]. Сучасна косметологія пропонує різноманітні методи корекції рубців, серед яких важливе місце займають фізіотерапевтичні процедури [3]. Парафінотерапія вирізняється простотою застосування та позитивним впливом на процеси відновлення шкіри [7].

Мета та завдання. Метою дослідження було оцінити ефективність застосування парафінотерапії для зменшення вираженості рубців шкіри обличчя. Серед завдань ставили:

1. Здійснити ретроспективний аналіз профільних науково-теоретичних джерел щодо механізмів впливу парафінотерапії на шкіру.
2. Визначити вплив процедури на стан рубцевої тканини.
3. Оцінити косметичний результат після курсу процедур.

Матеріали і методи. Дослідження проводилось за участю осіб із рубцевими змінами шкіри обличчя, яким застосовували курс парафінотерапії. Процедури виконувалися із використанням косметичного парафіну з дотриманням стандартної методики нанесення та температурного режиму. Оцінка ефективності здійснювалася на основі візуального аналізу стану шкіри, пальпаторного обстеження та порівняння результатів до і після процедур.

Результати та їх обговорення. У ході аналізу ефективності парафінотерапії встановлено, що її регулярне застосування чинить комплексний позитивний вплив на рубцево змінену шкіру обличчя. Основним механізмом дії є виражений тепловий ефект, який сприяє розширенню судин, покращенню мікроциркуляції крові та лімфовідтоку. Це, у свою чергу, активізує трофічні процеси в тканинах, підвищує насичення клітин киснем і поживними речовинами, що є необхідною умовою для регенерації шкіри. Під впливом тепла відбувається розм'якшення щільної рубцевої тканини, зменшення її напруження та часткове вирівнювання рельєфу шкіри [5]. Додатково встановлено, що парафін створює оклюзійний ефект, який запобігає втраті вологи та сприяє глибокому зволоженню шкіри [6]. Це особливо важливо для рубців, які часто характеризуються сухістю, зниженою еластичністю та порушенням бар'єрної функції. У результаті курсового застосування процедур відзначається

покращення гідратації шкіри, підвищення її пружності та еластичності. Візуально це проявляється у зменшенні вираженості рубців, їх освітленні та згладженні контурів. Важливим аспектом є стимуляція метаболічних процесів у дермі, зокрема активізація синтезу колагену та еластину [5]. Завдяки цьому відбувається поступове відновлення структури шкіри, підвищується її щільність і тургор. Також спостерігається зменшення суб'єктивних відчуттів, таких як стягнутість або дискомфорт у зоні рубців. Найбільш виражений ефект відзначається при свіжих рубцях, тоді як застарілі рубцеві зміни потребують більш тривалого та комплексного підходу. Слід підкреслити, що парафінотерапія демонструє кращі результати при поєднанні з іншими косметологічними методами, такими як масаж, застосування активних косметичних засобів або апаратні процедури [8, 9]. Комплексний підхід дозволяє підсилити терапевтичний ефект, скоротити терміни лікування та досягти більш стійких результатів. Водночас важливим є індивідуальний підбір режиму процедур з урахуванням типу шкіри, характеру рубців та загального стану пацієнта [2, 4]. Отримані результати свідчать про ефективність парафінотерапії як допоміжного методу корекції рубців шкіри обличчя. Вона забезпечує не лише косметичний ефект, але й сприяє відновленню фізіологічних функцій шкіри, що робить її доцільною складовою комплексного догляду та лікування.

Висновки. Парафінотерапія зарекомендувала себе як ефективний та безпечний, доступний метод корекції рубцевих змін шкіри обличчя. Її застосування покращує естетичний стан шкіри та сприяє відновленню її функціональних властивостей.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження доцільно спрямувані на вивчення комбінованого застосування парафінотерапії з іншими косметологічними методами та оцінку довготривалих результатів.

Список використаної літератури.

1. Деякі питання організації реабілітації у сфері охорони здоров'я : Постанова Кабінету Міністрів України від 16.12.2022 р. № 1462 : станом на 12 груд. 2023 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1462-2022-п#Text
2. Івасик Н.О. Фізична терапія та ерготерапія: підручник. – Львів: ЛДУФК, 2021. 310 с.
3. Клінічна косметологія :навч.-метод. посіб. для студентів вищ. навч. закладів. / О. В. Крайдашенко, О.О. Свинтозельский, О.А. Михайлик – Запоріжжя : [ЗДМУ], 2017. – 113 с.
4. *Фізіотерапія: Навч. посібник*. / За редакцією Я.-Р. М. Федоріва. – Львів: "Маг но-лія 2006", 2023. – 542 с.
5. Berman B, Maderal A, Raphael B. Keloids and Hypertrophic Scars: Pathophysiology, Classification, and Treatment. *Dermatol Surg*. 2017. 43(1): 3-18.
7. Ogawa R. Keloid and Hypertrophic Scars Are the Result of Chronic Inflammation in the Reticular Dermis // Int. J. Mol. Sci. 2017; 18 (3): 606
8. https://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/738/parafin
9. https://www.uhcw.nhs.uk › files › Physiotherapy

ЕЛЕКТРОСОН У ФІЗІОТЕРАПЕВТИЧНОМУ АЛГОРИТМІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ВІДНОВЛЕННЯ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ

Альона Карабанова, Сергій Данілов

Наукові керівники: д.мед.н., с.н.с. Торяник І. І.,
к.біол.н., доцент Федяй І. О.

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Електросон є ефективним методом фізіотерапії, що застосовується у комплексному лікуванні захворювань серцево-судинної системи завдяки його седативному та вегетокоригуючому впливу. Включення електросну до фізіотерапевтичного алгоритму сприяє покращенню функціонального стану пацієнтів і підвищенню ефективності реабілітації.*

Ключові слова: *електросон, серцево-судинні захворювання, фізіотерапія, вегетативна регуляція, реабілітація, стрес.*

Вступ. Захворювання серцево-судинної системи залишаються провідною причиною захворюваності та смертності у світі [2]. Важливу роль у їх розвитку відіграють порушення вегетативної нервової системи та психоемоційний стрес. Тому застосування немедикаментозних методів, зокрема електросну, є актуальним у сучасній фізіотерапії (преформовані чинники) [1, 3].

Мета та завдання. Метою роботи стало обґрунтування особливостей застосування електросну у фізіотерапевтичному алгоритмі лікування хвороб серцево-судинної системи. Завдання дослідження було:

1. Проаналізувати механізми дії електросну на організм людини.
2. Визначити показання та особливості застосування при хворобах серцево-судинної системи.
3. Оцінити ефективність включення методу комплекс реабілітації.

Матеріали та методи. У роботі використано аналіз сучасних наукових публікацій, клінічних рекомендацій та результатів спостережень за пацієнтами із серцево-судинними захворюваннями (артеріальна гіпертензія, ішемічна хвороба серця, нейроциркуляторна дистонія, інфаркт міокарда). Застосовувався комплексний підхід, що включав медикаментозну терапію, лікувальну фізкультуру, психорелаксаційні методики та електросон. Процедури електросну проводили за стандартною методикою з використанням імпульсних струмів низької частоти через очно-орбітальні електроди. Тривалість сеансів становила 20–40 хвилин, курс лікування – 10–15 процедур із урахуванням індивідуальних особливостей пацієнтів.

Результати та їх обговорення. Аналіз літературних даних і клінічних спостережень свідчить, що електросон чинить виражений вплив на центральну нервову систему, сприяючи формуванню стану, схожого до фізіологічного сну [4, 5]. Це досягається за рахунок впливу імпульсних струмів на підкіркові структури мозку, зокрема гіпоталамо-гіпофізарну систему, що забезпечує нормалізацію нейрогуморальної регуляції. Внаслідок цього знижується рівень тривожності, покращується якість сну та зменшується психоемоційне напруження. При захворюваннях серцево-судинної системи електросон

проявляє гіпотензивний ефект, сприяє нормалізації серцевого ритму та покращенню периферичного кровообігу [6]. У пацієнтів з артеріальною гіпертензією спостерігалося поступове зниження артеріального тиску, що пов'язано з підвищенням активності парасимпатичної нервової системи та зменшенням судинного тонусу. У хворих на ішемічну хворобу серця відзначалося зменшення частоти нападів стенокардії, що пояснюється покращенням коронарного кровообігу та зниженням потреби міокарда в кисні. Фізіотерапевтичний алгоритм із включенням електросну передбачає його застосування переважно на ранніх етапах реабілітації або в підгострий період захворювання. Метод доцільно поєднувати з лікувальною фізкультурою, дихальними вправами та іншими релаксаційними техніками [1, 3]. Важливим аспектом є індивідуалізація параметрів впливу, зокрема частоти імпульсів і тривалості процедур, залежно від стану пацієнта. Клінічні результати показують, що включення електросну до комплексної терапії сприяє підвищенню толерантності до фізичних навантажень, покращенню загального самопочуття та якості життя пацієнтів [4]. Також відзначається зниження потреби в деяких медикаментах, особливо седативних засобах. Водночас необхідно враховувати протипоказання, такі як гострі порушення мозкового кровообігу, епілепсія, наявність пухлин головного мозку та тяжкі порушення серцевого ритму [6]. Електросон виявився патогенетично обґрунтованим методом фізіотерапії, який впливає на ключові механізми розвитку серцево-судинних захворювань. Його застосування в складі комплексного лікування дозволяє досягти більш стабільних і тривалих терапевтичних ефектів.

Висновки. Електросон виявився ефективним методом у фізіотерапевтичному алгоритмі лікування захворювань серцево-судинної системи. Його застосування сприяло нормалізації вегетативної регуляції, зниженню артеріального тиску та покращенню функціонального стану пацієнтів. Комплексне використання методу підвищує ефективність реабілітації.

Перспективи подальших досліджень. Перспективним є вивчення оптимальних режимів електросну залежно від конкретних нозологій серцево-судинних захворювань; проведення рандомізованих контрольованих досліджень для більш точної оцінки ефективності методу у довгостроковій перспективі.

Список використаної літератури.

1. Григус І. М., Нагорна О. Б. Основи фізичної терапії. Одеса:Олді+. 2022. 150 с.
2. Коваленко В. М. Серцево-судинні захворювання: сучасні підходи до лікування. Київ, 2020. 285 с.
3. Соколова І. М. Фізична терапія при функціональних серцево-судинних розладах. – Харків, 2022. 189 с.
4. Cameron H Good, Allison J. Brager, Vincent F. Capaldi, Vincent Mysliwiec. Sleep in the United States Military. *Sleep.* 2020.45(1). P. 176–191.
5. Eric Suni. Sleep Hygiene. What it is, why it matters, and how to revamp your habits to get better nightly sleep. UPDATED MARCH 31, 2023.
6. Task Force of the ESC. Cardiovascular rehabilitation and exercise therapy. *Eur J Prev Cardiol.* 2021;28(1). P. 1–45.

МЕТОД СУГЛОБОВОЇ МОБІЛІЗАЦІЇ МАЛЛІГАНА ЯК ЗАСІБ ПОПЕРЕДЖЕННЯ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМУ

Станіслав Кисіль

Науковий керівник: д.фіз.вих, професор Афанасьєв С. М.

ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій

Дніпро, Україна

Анотація. *Метод суглобової мобілізації Б. Маллігана використовується у мануальній терапії, фізіотерапії та реабілітації. Особливості цього підходу перетворюють його також на дієвий засіб профілактики травм у спорті.*

Ключові слова: *метод Б. Маллігана, травма, розминка, суглоби.*

Вступ. За своєю суттю заняття спортом і фізичною культурою повинні приносити людині радість, здоров'я і довголіття, однак досить часто виникають ситуації, за яких травми, отримані під час активних навантажень, серйозно ускладнюють життя спортсмена. У спеціалізованій літературі [2, 3, 6] причини спортивних ушкоджень детально досліджені й класифіковані. Травматизм суглобів різної тяжкості, за деякими оцінками, досягає 38% від загальної кількості спортивних травм.

У фаховій літературі [1, 5] профілактиці травматизму приділяється значна увага. Зауважимо, що в рекомендаціях спортсмену відводиться переважно роль об'єкта, для якого створюються спеціальні умови шляхом усунення негативних факторів. При цьому в літературі практично поза увагою лишається вироблення навичок які дозволили б спортсменові самостійно запобігати травматизму, діючи свідомо й більш ефективно при виконанні розминки та відпочинку між навантаженнями.

Мета та завдання дослідження. Метою даного тексту є розгляд та обґрунтування доцільності використання методу суглобової мобілізації Б. Маллігана як засобу профілактики травм суглобів та підвищення ефективності тренувального процесу.

Матеріал і методи дослідження. Література та джерела, присвячені методам реабілітації та профілактики спортивного травматизму; методи desk-study, аналіз, синтез, класифікація, узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Проблема зменшення кількості травм суглобів у спорті актуалізує пошук нових методів профілактики травматизму, які базуються, зокрема, на оптимізації суглобової біомеханіки ще до моменту отримання ушкодження. Традиційні методи розминки часто не

усувають приховані «позиційні помилки», які обмежують амплітуду рухів та знижують ефективність атлета.

Техніка, запропонована новозеландським фізіотерапевтом Б. Малліганом у 1984 році, передбачає суглобову мобілізацію рухом шляхом поєднання ковзаючого «зовнішнього» руху із «власним» рухом ноги чи руки. Застосування пасивного суглобового зсуву під час динамічних вправ активує пропріоцепцію та «налаштовує» суглоб на роботу в оптимальній осі. Звідси – скорочена назва методики: MWM – Mobilizations With Movement – мобілізація з рухом.

Однією з переваг даної концепції є те, що відновлення руху в суглобах при терапії відбувається цілком без болю або ж при негайному зменшенню ступеня болю. Переваги застосування методики MWM [4, 7]: відбувається швидке відновлення рухливості, повертається повний обсяг рухів у суглобах; може застосовуватися для сухожиль, суглобів та хребта; покращується стан суглобів, що зменшує ризик нових травм; ефект зберігається тривалий час.

Крім того, методика MWM проводиться виключно у вертикальному положенні (при дії власних антигравітаційних механізмів підтримки ваги), а також допускає самомобілізацію (Self-MWM) з акцентом на найбільш навантажені суглоби залежно від виду спорту, що дозволяє зробити припущення: впровадження короткотривалих технік MWM у структуру розминки розширить безболісний діапазон рухів та підвищить функціональну готовність м'язів, чим виступить засобом профілактики травматизму і підвищення результативності.

Висновки. Метод суглобової мобілізації Б. Малліган MWM придатний в якості засобу попередження спортивного травматизму. Розробка стандартизованих протоколів розминки з елементами MWM є перспективним напрямком для покращення результатів та мінімізації ризиків травматизації.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження необхідно проводити на основі розробленого комплексу розминочних та релаксаційних вправ з елементами MWM.

Список використаної літератури.

1. Биба Л. М., Бабанін О. О. Спортивний травматизм під час занять фізичною підготовкою і його профілактика. Методичний посібник. Ужгород, 2010. 52 с.

2. Головащенко Р., Лаврентьєв О., Крупеня С., Звєрєв А., Деркач О. Травматизм у спортивній діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15,* 2022. 2(146), С. 18–23. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).04

3. Денисовець А., Пилипчук П. Попередження травматизму у спортивній діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2021. Серія 15. 10(141). С. 46–48. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).11

4. Мануальна медицина – перспективи в Україні. Кафедра медичної біології та генетики. Офіційний сайт Буковинського державного медичного університету. https://biology.bsmu.edu.ua/?p=1537

5. Мовчан В.П. Проблема травматизму в спорті та його профілактика. *Young Scientist*. 2018. № 4.2 (56.2). С. 207–211.

6. Подоляка П. С., Ногас А. О., Гуцман С. В., Андреєва О. Б. Спортивний травматизм у сучасному спорті. *Rehabilitation and Recreation*. 2022. 11. С. 220–226. https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.11.24

7. Mulligan Concept Teachers Association. https://bmulligan.com/

ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ПРИ БРОНХІАЛЬНІЙ АСТМІ, ЯК ПРОБЛЕМА

Станислав Кисіль, Кирило Олефір

Науковий керівник: викладач Бабенко К. К.

Український державний університет науки і технологій, ННІ "Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту"

Дніпро, Україна

Анотація. *У науковій літературі залишається актуальним питання про корисну дію фізичних вправ при бронхіальній астмі. На жаль думки науковців часто протилежні.*

Ключові слова: *здобувачі освіти, бронхіальна астма, фізичні вправи.*

Вступ. За час навчання у закладах вищої освіти, в сучасних умовах організації навчального процесу, на жаль здоров'я студентів та якість їх життя від курсу до курсу погіршуються, що обумовлено не тільки соціально-економічними, екологічними умовами, а й зневажливим їх ставленням до свого здоров'я, низьким рівнем рухової активності. Небажання займатися фізичними вправами та спортом формується вже у дитячому та підлітковому віці, що сприяє формуванню численних хронічних захворювань. Серед них значну увагу привертає бронхіальна астма (БА), яка при неефективному контролі призводить до інвалідності. Науковцями досить переконливо доведено зв'язок фізичної активності і малорухливого способу життя з наслідками БА [1, 2].

Мета та завдання дослідження. Вивчення проблеми використання фізичних вправ при бронхіальній астмі.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз наукових та методичних джерел, які включають результати вітчизняного та зарубіжного досвіду використання фізичних вправ при бронхіальній астмі.

Результати дослідження та їх обговорення. Однак, у науковій літературі залишається актуальним питання чи корисні фізичні навантаження для хворих на БА. За думкою одних науковців регулярна рухова активність корисно впливає на перебіг БА, та є дослідники , які іншої думки [3]. За даними GINA (міжнародна ініціатива, що випускає авторитетні посібники з діагностики, лікування та профілактики бронхіальної астми) «…фізична активність не впливає на функцію легень або симптоми астми…», на що звернули увагу та не погодилися з цим твердженням. Незгоду з такою позицією експертів GINA деякі дослідники аргументують власними дослідженнями за результатами яких встановлено, що фізичні вправи можуть посилювати симптоми бронхіальної астми, внаслідок обмеження швидкості видиха, викликаної фізичним навантаженням. З цієї причини хворі на БА часто уникають більш енергійних вправ, щоб запобігти цим симптомам [5]. З іншого боку обмеження рухової активності (РА) призводить до посилення симптомів БА та погіршення стану пацієнтів, тобто формується хибне коло бездіяльності, що погіршує якість життя (ЯЖ) та контроль над астмою [6]. Це, як правило, супроводжується страхом та панічними станами.

Висновки. Сучасні дослідження переконливо доводять про те, що використання фізичних вправ є необхідною умовою для збереження здоров'я при бронхіальній астмі.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Полягають у подальших дослідженнях проблеми використання терапевтичних вправ при бронхіальній астмі.

Список використаної літератури.

1. Афанасьєв С., Бабенко К. Проблемні питання щодо рухової активності студентів, які хворі на бронхіальну астму. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 2. С. 3–10. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-2-003.
2. Бабенко К. К., Афанасьєв С. М. Взаємозв'язок рівня фізичної активності студентів закладів вищої освіти, хворих на бронхіальну астму, з фізичним розвитком. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Серія 5: Педагогічні науки: реалії та перспективи. 2023. Вип. 95. С. 11–16.
3. Бабенко К., Афанасьєв С. Вплив технології правильного дихання на рухову активність студентів хворих на бронхіальну астму. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2025. № 1. С. 15–23.
4. Cordova-Rivera L., Gibson P. G., Gardiner P. A., Powell H., McDonald V. M. Physical activity and exercise capacity in severe asthma: Key clinical associations. *J. Allergy Clin. Immunol. Pract*. 2018. Vol. 6. P. 814–822. doi: 10.1016/j.jaip.2017.09.022.
5. Dimitri P, Joshi K, Jones N; Moving Medicine for Children Working Group. Moving more: physical activity and its positive effects on long term conditions in children and young people. *Arch Dis Child*. 2020. Vol. 105(11). P. 1035–1040. doi: 10.1136/archdischild-2019-318017.
6. Grosbois JM, Fry S, Tercé G, Wallaert B, Chinivesse C, groupe de travail Alvéole de la SPLF. Physical activity and pulmonary rehabilitation in adults with asthma. *Rev Mal Respir*. 2021. Vol. 38. P. 382–394.

ЗАСТОСУВАННЯ МАСАЖУ У СТРАТЕГІЇ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ У ПАУЕРЛІФТИНГУ ТА БОДІБІЛДИНГУ

Андрій Комісаров, Артур Задорожний

Наукові керівники: д.фіз.вих., проф. Джим В. Ю.,
д.мед.н., с.н.с. Торяник І. І.,
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Масаж розглядається як ефективний компонент комплексної стратегії посттравматичного відновлення у пауерліфтингу та бодібілдингу. Його застосування сприяє зменшенню больового синдрому, покращенню мікроциркуляції та прискоренню регенерації м'язових тканин. У роботі проаналізовано сучасні підходи до використання масажу та визначено його місце у відновлювальних програмах спортсменів силових видів спорту.*

Ключові слова: *масаж, відновлення, пауерліфтинг, бодібілдинг, травми, реабілітація.*

Вступ. Силові види спорту, такі як пауерліфтинг і бодібілдинг, характеризуються високими фізичними навантаженнями, що часто призводять до травм опорно-рухового апарату [2;4;6]. Ефективне відновлення після травм є критично важливим для збереження спортивної форми та запобігання рецидивам [3]. У цьому контексті масаж виступає як доступний і дієвий засіб реабілітації.

Мета та завдання дослідження. *Мета дослідження*: обґрунтувати ефективність застосування масажу у системі посттравматичного відновлення спортсменів силових дисциплін. Завданнями дослідження було:

1) провести аналіз профільних джерел науково-теоретичної літератури за актуальними прототипами (бодібілдинг, пауерліфтинг, травма, масаж, реабілітація);

2) визначити основні методики масажу, що застосовуються у реабілітації;

3) оцінити ефективність масажу у поєднанні з іншими відновлювальними засобами.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні використано аналіз науково-методичної літератури, узагальнення практичного досвіду тренерів і спортивних реабілітологів, а також порівняльний аналіз різних методик масажу. Було розглянуто класичний, спортивний, сегментарний та міофасціальний масаж. Методи дослідження включали теоретичний аналіз, систематизацію та узагальнення отриманих даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Отримані результати свідчать про те, що масаж є важливим елементом у відновленні спортсменів після травм у пауерліфтингу та бодібілдингу. Його застосування сприяє покращенню кровообігу, що, у свою чергу, забезпечує більш ефективне постачання кисню та поживних речовин до ушкоджених тканин [6]. Це прискорює процеси регенерації та знижує ризик розвитку хронічних ушкоджень. Особливу увагу приділено впливу масажу на зменшення м'язового гіпертонусу та спазмів, які часто супроводжують травми [3]. Використання спортивного та

міофасціального масажу дозволяє відновити еластичність м'язів і фасцій, що є важливим для повернення до повноцінних тренувань. Крім того, масаж сприяє зниженню больових відчуттів завдяки стимуляції нервових рецепторів і активації механізмів природного знеболення. У процесі дослідження встановлено, що найбільш ефективним є комплексний підхід, який поєднує масаж із фізіотерапією, лікувальними вправами, правильним режимом відпочинку. Регулярне застосування масажу дозволяє не лише прискорити відновлення, але й підвищити загальний рівень функціональної готовності спортсмена. Водночас важливим є індивідуальний підхід до вибору методики масажу залежно від характеру травми, стадії відновлення та фізичних особливостей спортсмена. Обговорення результатів підтверджує, що масаж має не лише фізіологічний [2], але й психологічний ефект, зменшуючи рівень стресу та покращуючи загальне самопочуття спортсмена [1, 5]. Це особливо важливо у період реабілітації, коли психологічний стан може впливати на швидкість відновлення. Таким чином, масаж є важливою складовою сучасних реабілітаційних програм у силових видах спорту.

Висновки. Масаж є ефективним засобом посттравматичного відновлення у пауерліфтингу та бодібілдингу. Його застосування сприяє зменшенню болю, покращенню кровообігу та прискоренню регенерації тканин. Найкращі результати досягаються при комплексному використанні масажу з іншими методами реабілітації.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження доцільно спрямувати на експериментальне вивчення ефективності різних видів масажу у конкретних видах травм. Актуальним є також розроблення індивідуалізованих програм відновлення для спортсменів різного рівня підготовки. Крім того, потребує вивчення поєднання масажу з сучасними технологіями реабілітації.

Список використаної літератури.

1. Єфіменко П. Б., Каніщева О. П., Сверчкова О. В. Масаж дорослих : навч. посіб. Київ : *Медицина* 2023. 215 с.

2. Єфіменко П., Каніщева О. Особливості проведення реабілітаційного масажу при дисфункціях м'язів передпліччя. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2021. 2(82). С. 57–62.

3. Єфіменко П. Б., Каніщева О. П. Особливості проведення часткового відновлювального масажу після надмірних фізичних навантажень при наявності больового синдрому м'язів. *Актуальні питання сучасного масажу*: матеріали X Міжнар. наук.-практ. конф., Харків. 2019. С. 22–26.

4. Капустник В. А., Костюк І. Ф. Професійні хвороби : підручник. Київ: *Медицина*. 2017. 536 с.

5. Вакуленко Л. О., Вакуленко Д. В., Кутакова О. В., Прилуцька Г. В. Масаж загальний та самомасаж : підручник. Тернопіль : ТДМУ, 2018. 380 с.

7. Thomas W. Myers. Anatomy Trains: Myofascial Meridians for Manual and Movement Therapists. *Publisher: Churchill Livingstone*. 2014. 3rd edition, 320 p.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН М'ЯЗІВ ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕНЕСЛИ ІШЕМІЧНИЙ ІНСУЛЬТ

Яровслав Крістов
Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Афанасьєва О. С.
Український державний університет науки і технологій
ННІ «ПДАФКіС»
Дніпро, Україна

Анотація. *Обґрунтовано доцільність індивідуалізації реабілітаційних програм і впровадження сучасних технологій у процес відновлення.*

Ключові слова: *інсульт, відновлення, м'язова система, терапевтичні вправи.*

Вступ. Судинні захворювання головного мозку, до яких в першу чергу відноситься інсульт, стають останніми роками однією з найважливіших медико-соціальних проблем, оскільки завдають величезного економічного збитку суспільству, тому що є причиною тривалої інвалідизації і смертності [1, 2, 3, 4, 5].

Мета та завдання дослідження. Розробити удосконалену та адаптовану програму фізичної реабілітації для хворих на ішемічний інсульт.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі судинного неврологічного відділення КП «Дніпропетровський обласний спеціалізований реабілітаційний центр «Солоний лиман» ДОР. У ньому взяли участь 30 осіб,які перенесли ішемічний інсульт. Серед обстежених було 14 жінок та 16 чоловіків. Вік обстежених коливався від 51 до 76 років. Середній вік склав 59,6±5,4 років. Під час дослідження використовували наступні методи: аналіз науково-методичної літератури, вивчення анамнезу, аналіз історій хвороб, оцінка сили та тонусу м'язів по Бєловой А.Н., метод математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Всі хворі отримали комплексне лікування протягом трьох місяців, заняття терапевтичними вправами із застосуванням Kinect проводились 1 раз на день і тривали 15-20 хвилин. Після проведених вище зазначених реабілітаційних заходів нами були отримані наступні дані. Динаміка функціонального стану м'язів пацієнтів обох груп представлена у таблицях 1 (сила м'язів) та 2 (тонус м'язів).

З таблиці 1 видно, що до проведення фізичної терапії середній бал оцінки сили м'язів у хворих обох груп був майже однаковим (2,5 б., $p>0,05$). При повторному обстеженні у пацієнтів ОГ виявлено достовірне збільшення сили м'язів до 3,1 балу ($p<0,05$), тоді як у хворих КГ відмічена лише тенденція до збільшення цього показника ($p>0,05$).

Таблиця 1

Показники оцінки сили м'язів в процесі експерименту

Група	до	після	t	P
Основна	2,5±0,6	3,1±0,4	2,2	<0,05
Контрольна	2,5±0,5	2,7±0,4	0,89	>0,05

Примітка: $p<0,05$ достовірність різниці між показниками

При аналізі оцінки тонусу м'язів простежувалася аналогічна ситуація (табл. 2). У хворих обох груп виявлено покращення стану м'язового тонусу, але в ОГ цей показник був значно вищий, що і визначило його достовірність.

Таблиця 2

Показники оцінки тонусу м'язів в процесі експерименту

Група	до	після	t	P
Основна	2,12±0,4	2,97±0,37	2,3	<0,05
Контрольна	2,26±0,6	2,46±0,6	0,58	>0,05

Примітка: p<0,05 достовірність різниці між показниками

Висновки. Після застосування методики фізичної терапії для хворих основної групи протягом трьох місяців отримано достовірне покращення з боку функціонального стану пацієнтів. Використання терапевтичних вправ із застосуванням кінекту доцільно та ефективно, що було доведено отриманими позитивними даними в процесі дослідження.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Полягають у подальшому удосконаленні та застосуванні розробленої методики на рівень функціональної незалежності

Список використаної літератури.

1. Віноградов М. М., Лазарєва О. Б. Високоінтенсивне тренування як засіб фізичної терапії при інсульті. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2021. № 1. DOI: 10.32652/spmed.2021.1.90-94. URL: https://doi.org/10.32652/spmed.2021.1.90-94

2. Тимрук-Скоропад К. А., Грип В. А. Фізична терапія як компонент комплексної реабілітаційної допомоги в разі інсульту. *Public Health Journal*. 2025. № 1. DOI: 10.32782/pub.health.2025.1.25. URL: https://doi.org/10.32782/pub.health.2025.1.25

3. Тимрук-Скоропад К. Вплив засобів реабілітації і фізичної терапії на функціональний стан пацієнтів похилого віку, які перенесли внутрішньомозковий інсульт. *Україна. Здоров'я нації*. 2025. № 1. С. 65–70. DOI: 10.32782/2077-6594/2025.1/13. URL: https://doi.org/10.32782/2077-6594/2025.1/13

4. Усова А. О. Фізична терапія після ішемічного інсульту в ранньому відновному періоді. *Public Health Journal*. 2025. № 1. DOI: 10.32782/pub.health.2025.1.26.URL:https://doi.org/10.32782/pub.health.2025.1.26

5. Щеглов Д., Бісмак О., Загородній В. Рання реабілітація пацієнтів з внутрішньомозковими інсульт-гематомами. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2025. № 2. DOI: 10.32782/spmed.2024.2.255-259.
URL: https://doi.org/10.32782/spmed.2024.2.255-259

ІНТЕГРАЦІЯ СУЧАСНИХ КІНЕЗІОТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДИК У ПРОЦЕС РЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ПРИ ТРАВМАХ НИЖНІХ КІНЦІВОК

Ганна Михайлова

Наукові керівники: к.біол.н., доцент Козловська О. Г.,
викладач Малютова О.М.

Український державний університет науки і технологій
ННІ Придніпровська державна академія фізичної культури та спорту
Дніпро, Україна

Анотація. *У статті досліджено комплексний підхід до відновлення функціонального стану нижніх кінцівок у спортсменів після травматичних ушкоджень. Розглянуто ефективність поєднання засобів фізичної терапії та інноваційних тренажерних систем для скорочення термінів реабілітації.*

Ключові слова*: реабілітація, фізична терапія, спортивний травматизм, кінезіотерапія.*

Вступ. Інтенсифікація сучасного тренувального процесу та висока конкуренція у спорті вищих досягнень неминуче призводять до зростання ризику виникнення травм опорно-рухового апарату. Травми нижніх кінцівок складають значну частку в загальній структурі спортивного травматизму, що вимагає розробки та впровадження науково обґрунтованих реабілітаційних програм, спрямованих на повне відновлення спортивної працездатності [2].

Мета та завдання дослідження.

Метою роботи є теоретичне обґрунтування та аналіз ефективності сучасних програм фізичної терапії для відновлення функцій опорно-рухового апарату спортсменів. Завдання дослідження включають вивчення впливу дозованих фізичних навантажень на динаміку відновлення рухливості суглобів.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс методів: системний аналіз сучасної науково-методичної літератури, узагальнення передового практичного досвіду провідних реабілітаційних центрів, а також вивчення протоколів відновлення атлетів після хірургічних втручань на колінному та гомілковостопному суглобах.

Результати дослідження та їх обговорення.

Проведений аналіз науково-методичної літератури, клінічних протоколів реабілітації та практичного досвіду відновлення спортсменів після травм нижніх кінцівок свідчить, що найбільш ефективним підходом у реабілітації є раннє залучення засобів активної кінезіотерапії. Впровадження вправ на пропріоцепцію та постуральний баланс дозволяє не лише відновити м'язову силу, але й суттєво покращити нейром'язовий контроль, що є критично важливим для запобігання рецидивам [1–3].

Особливу увагу слід приділяти гідрокінезотерапії, яка дозволяє розпочати рухову активність в умовах розвантаження суглобів, що сприяє швидшому зменшенню набряків та покращенню трофіки тканин. Додатково встановлено, що поєднання вправ на стабілізацію та координацію рухів підвищує ефективність відновлення функціональних можливостей кінцівки.

Результати вказують на те, що індивідуалізація навантажень з урахуванням специфіки виду спорту дозволяє скоротити загальний термін реабілітаційного періоду на 15-20% без ризику повторного травмування. При цьому поступове збільшення інтенсивності навантажень забезпечує безпечну адаптацію опорно-рухового апарату до тренувального процесу.

Висновки

Системна фізична терапія та реабілітація є фундаментом для успішного повернення спортсмена до активної діяльності. Ключовими факторами успіху є комплексність засобів, безперервність процесу та активна участь самого спортсмена у виконанні реабілітаційної програми.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.

Перспективним напрямом є розробка та впровадження алгоритмів використання технологій віртуальної реальності для контролю якості виконання вправ і підвищення ефективності реабілітації на етапі спортивної реконвалесценції. Доцільним також є застосування систем біологічного зворотного зв'язку та сенсорних пристроїв для об'єктивної оцінки координації, рівноваги та дозування навантаження. Це сприятиме персоналізації реабілітаційних програм і зниженню ризику повторних травм.

Список використаної літератури.

1. Laver K. E., Lange B., George S., Deutsch J. E., Saposnik G., Crotty M. Virtual reality for stroke rehabilitation. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2017.

2. Mishyn M., Pavlenko L., Cieslicka M., Kamaiev O., Taran L. Influence of the functional class of Paralympic cross-country sit-skiers on the effectivenessof competitive activity. Slobozhanskyi Herald of Science and Sport. 2022.

3. Глиняна О. О., Копочинська Ю. В. Основи кінезіотейпування. Основи кінезіотейпування. Видавництво: Вінниця. 2020.142 с. ISBN: 978-966-949-354-5

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ПРОФІЛАКТИЦІ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ В УМОВАХ МАЛОРУХЛИВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Оксана Овчар

Науковий керівник: ст. викладач Погасій Л. І.

Державний торговельно-економічний університет

Київ, Україна

Анотація. *Розглянуто проблему порушень постави серед молоді та дорослих, через гіподинамію. Висвітлено роль фізичної терапії у профілактиці через нормалізацію м'язового балансу, стабілізацію глибоких м'язів та корекцію положення тіла.*

Ключові слова: *фізична терапія, порушення постави, профілактика, малорухливий спосіб життя, фізичні вправи.*

Вступ. Порушення постави є поширена серед молоді і дорослих, через низьку рухливістю. За даними Центру медичної статистики МОЗ, у 2020 році понад 231 тис. дітей мали порушення постави, з них 92 тис. мають діагноз «сколіоз». До 9 класу кожна третя дитина стикається з викривленням хребта [4]. Серед дорослих близько 60–70% мають функціональні відхилення, а 20–30% випадків мають клінічно виражений характер і супроводжуються больовим синдромом.

Мета та завдання дослідження. Обґрунтувати ефективність фізичної терапії як засобу профілактики порушень постави. Проаналізувати поширеність порушень постави; визначити основні чинники їх виникнення; оцінити вплив різних видів фізичних вправ на формування правильної постави.

Матеріал і методи дослідження. Використано теоретичний аналіз науково-методичної літератури, статистичних даних та електронних ресурсів за темою дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Порушення постави часто викликають: неправильне положення сегментів тіла у різних позах; гіпокінезія та недостатній фізичний розвиток; знижений тонус м'язів тулуба й кінцівок,; перенесені або хронічні хвороби; спадкові особливості опорно-рухового апарату; вроджені аномалії та пологові травми; вікові зміни, що супроводжуються дегенеративними ураженнями хребта та суглобів [3]. Водночас багато фахівців погоджуються, що провідну роль серед причин порушень постави відіграє дисбаланс м'язової системи.

Регулярна фізична активність впливає на поставу через нормалізацію м'язового балансу, що зменшує ризик закріплення неправильних положень тіла у повсякденній діяльності та обмежує асиметричне навантаження на хребет.

Особливу користь мають вправи на рівновагу та стабільність, оскільки вони укріплюють глибокі м'язи тулуба, що відповідають за сегментарну фіксацію хребта і перешкоджають його викривленню. Прикладами вправ є планка, «птах-собака», однобічні стояння на рівновазі та вправи на нестабільних поверхнях; ці вправи розвивають м'язову витривалість і координацію.

Коригувальні вправи включають роботу над положенням лопаток, голови та таза, оскільки саме вони формують базу ергономічного положення тіла. До практичних прийомів належать ретракція лопаток для відновлення нормального

лопатково-ключичного взаємозв'язку, вправи для підсилення екстензорів шиї та мобілізації верхньогрудного відділу, та вправи на нейтралізацію тазового нахилу (наприклад, нахили таза і статичні утримання у нейтральному положенні). Комплексний підхід поєднує силові, мобілізаційні та фасилітаційні техніки, що дозволяє коригувати відхилення [1].

Серед безлічі форм фізичної активності, які сприяють корекції постави, виділяють плавання, йогу та різноманітні танцювальні дисципліни [3]. Плавання має суттєву користь для хребта, оскільки середовище води зменшує навантаження на суглоби й сприяє розслабленню хребетного стовпа під час інтенсивної роботи м'язів, розвитку гнучкості, балансу і м'язової сили, що забезпечує підтримку хребта. Танці, у свою чергу, ефективні для вдосконалення координації рухів і формування правильної постави. Дослідження показують, що впровадження спеціальних вправ забезпечує покращення сили м'язів спини, гнучкості хребта та стабілізації постави. Встановлено, що за відсутності фізичної активності ризик порушень постави зростає у 3,3 рази, що підкреслює ефективність фізичних вправ як засобу профілактики [2].

Висновки. Фізична терапія є основою у профілактиці порушень постави при малорухливому способі життя. Регулярне виконання вправ на рівновагу, стабільність та корекцію положення тіла сприяє формуванню м'язового корсета, покращенню гнучкості та зниженню ризику викривлень хребта. Для досягнення стійкого ефекту необхідні регулярність занять, прогресивне навантаження та індивідуальний підхід з урахуванням рівня підготовки.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку та апробацію індивідуалізованих програм фізичної терапії для різних вікових груп, та на оцінку їх довготривалої ефективності в умовах хронічної гіподинамії.

Список використаної літератури.

1. Важливість фізичної активності для підтримки фізичного та психічного здоров'я. URL: https://belok.ua/ua/blog/vazhnost-fizicheskoj-aktivnosti-dlya-podderzhaniya-fizicheskogo-i-psihicheskogo-zdorovya/

2. Земенко М. В. Силові вправи та розвиток гнучкості як засоби профілактики порушень постави учнів середніх класів в умовах НУШ : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра : спец. 014.11 Середня освіта (Фізична культура). Харківський національний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2025. 56 с. URL: https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/21677

3. Самокиш І., Шандіцева П., Світлаков Ю., Самокиш В. Роль комплексних фізичних вправ у профілактиці та корекції порушень постави в підлітковому віці. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2025. № 5(192). С. 147–148. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).32.

4. Чому кожен третій школяр в Україні має порушення постави і як цього уникнути. URL: https://osvita.ua/school/consult/95406/ (дата звернення: 02.04.2026).

СПОРТИВНІ ТАНЦІ У КАРДІОРЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ

Денис Петров
Науковий керівник: старший викладач Лисенко А. О.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У дослідженні проаналізовано можливості застосування спортивних танців як ефективного засобу медичної реабілітації спортсменів із серцево-судинними захворюваннями. Визначено біомеханічні особливості постави та роботи спинних м'язів, які забезпечують стабільність рухів і точність виконання. Отримані результати підтверджують перспективність використання спортивних танців як альтернативного методу лікувальної фізкультури для пацієнтів із ішемічною хворобою серця.*

Ключові слова: *спортивні танці; серцево-судинні захворювання; реабілітація; біомеханіка; постава; кардіотренування.*

Вступ. Спортивні танці (СТ) – це не лише мистецтво, але й високо-фізичний вид спорту, що вимагає від спортсменів відмінної технічної підготовки, витривалості та контролю над фізіологічними процесами. Останнім часом СТ привернули пильну увагу медичної спільноти, зокрема кардіологів, які досліджують альтернативні методи реабілітації при серцево-судинних захворюваннях (ССЗ) [2]. Чому СТ привернули увагу лікарів-кардіологів?

Фізіологічна адаптивність (контрольоване фізичне навантаження) – унікальна властивість танцювальних рухів полягає у гнучкому дозуванні навантаження, що дозволяє регулювати рівень фізичної активності відповідно до стану пацієнта із серцевими захворюваннями [10].

Ефективність навантаження кардіотренувань – аеробний характер танцю сприяє зміцненню серцевого м'яза, покращенню кровообігу та природною регуляції серцевого ритму, знижуючи ризик аритмій [7].

Зниження ризику ускладнень – регулярні танцювальні тренування сприяють зменшенню рівня LDL («поганого» холестерину), що критично важливо для пацієнтів із ішемічною хворобою серця (ІХС), є ключовим фактором у профілактиці ІХС [9].

Психоемоційна стабільність – медичні дослідження підтверджують, що ритмічні рухи в парі позитивно впливають на зниження рівня стресу та покращують психологічну адаптацію пацієнтів після оперативного втручання, що позитивно впливає на серцево-судинну систему (ССС) [4].

У контексті медичного контролю тренування важливим аспектом стає реабілітація спортсменів, особливо тих, хто має ССЗ, зокрема ІХС. Традиційні методи лікувальної фізкультури (ЛФК) включають ходьбу, плавання, велоергометри та інші аеробні вправи. Однак танцювальна терапія відкриває нові перспективи в кардіореабілітації, дозволяючи поєднувати естетику руху, технічну майстерність та контроль фізичних навантажень [3].

Отже, **мета дослідження** – проаналізувати можливості застосування СТ як ефективного засобу медичної реабілітації спортсменів із ССЗ, враховуючи біомеханічні особливості руху та принципи кардіологічного контролю тренувань.

Результати дослідження та їх обговорення. СТ являють собою складний синтез мистецтва руху, фізичної підготовки та науково обґрунтованих біомеханічних принципів. Вони ґрунтуються на збалансованій взаємодії кінематичних та динамічних характеристик, які визначають ефективність виконання рухових структур [1].

У СТ правильна постава є не лише естетичною вимогою, а й критичним фактором забезпечення стабільності рухів. Основу постави складає хребет і його сполуки з тазовим поясом. Хребет має вигини: шийний (попереду), грудний (назад), поперековий (вперед), крижах-куприковий (назад). Правильна постава забезпечує вертикальне вирівнювання хребта, стабільність м'язової системи та рівновагу центру маси тіла [6].

Виконання складних технічних елементів у СТ вимагає гармонійної роботи спинних м'язів, що відіграють ключову роль у стабілізації тіла. Функції спинних м'язів у танцювальному русі: *регуляція рівноваги* – забезпечує стабільність корпусу при виконанні обертальних рухів; *оптимізація амортизації* – зменшує навантаження на суглоби та запобігає травмам; *координація рухів* – сприяє узгодженню м'язової активності у всіх фазах танцювальних фігур.

Наукові дослідження О. Літовченко підтверджують, що усвідомлена робота спинних м'язів дозволяє танцівнику зберігати баланс у складних композиційних позиціях та вдосконалювати технічну точність рухів [6].

Детальне вивчення біомеханічних характеристик дозволяє аналізувати рухові навички спортсменів, коригувати техніку танцю та оптимізувати тренувальний процес [8].

В основі танцювального кроку вперед лежить звичайний крок, який у теорії біомеханіки визначається як *проста ходьба*. Процес кроку – це циклічне локомоторне рухове дійство. Для того щоб розпочати рух уперед, необхідно порушити баланс (рівновагу), змістити загальний центр маси тіла вперед у межах площі опори (стопи).

Фізіологічні параметри танцювального кроку взаємопов'язані з *екстрофізіологічним* чинником – музикальністю виконання. У теорії музики використовується поняття *«тривалість»,* що означає часовий інтервал між двома метричними ударами [5].

Наукові дослідження підтверджують, що систематичні танцювальні тренування сприяють зміцненню ССС шляхом регуляції серцевого ритму, покращення судинного тонусу та оптимізації кровообігу.

Вплив танцю на функціонування ССС: *аеробне навантаження* – стимулює роботу серцевого м'яза та зміцнює міокард; *ритмічність рухів* – сприяє стабільності серцевих скорочень та адаптації судинного русла; *контроль дихання* – покращує газообмін та оксигенацію тканин.

Здоров'я ССС відіграє ключову роль в загальному стані організму та його здатності функціонувати ефективно. ССЗ залишаються однією з основних причин смертності у всьому світі, що підкреслює важливість профілактичних заходів. Фізичні вправи є одним із найпростіших і доступних способів покращення стану серця та судин. Регулярна фізична активність сприяє

зміцненню серцевого м'яза, покращенню кровообігу та зниженню ризику розвитку хронічних захворювань [7].

Танці – один із найшвидших способів покращити серцево-судинне здоров'я, оскільки вони роблять ваш пульс стабільним і знижують ризик серцевої недостатності. Танці допомагають контролювати ліпіди, що сприяє зниженню рівня «поганого» холестерину. Найефективнішими у цьому випадку вважаються саме СТ [10].

Використання СТ як класичного фізичного навантаження при реабілітації пацієнтів з ІХС стало перспективним напрямом після Кубка світу Всесвітньої танцювальної ради. Відмінність даного підходу від традиційної танцювальної терапії полягає у спрямованості на фізіологічну та біохімічну адаптацію, а не психоемоційну реабілітацію.

Основні переваги використання танцювальних рухів у реабілітації: *ритмічне навантаження* – сприяє стабільному серцевому ритму та тренуванню судинного тонусу; *контрольоване дихання* – покращує оксигенацію тканин, активуючи газообмін у легенях; *оптимізація моторної активності* – запобігає вторинним порушенням серцевого м'яза.

Дослідження І.Н. Волкова (1964) показали, що схема *ресинтезу АТФ*, яка є основою тренувальних програм у циклічних видах спорту, може ефективно використовуватися у реабілітації пацієнтів з ІХС і серцево-судинними патологіями у 1995 році за системою реабілітації «Спринт».

Пацієнту без виявлених ускладнень для розширення рухової активності призначають нетрадиційні фізичні вправи, які ґрунтуються не на класичних схемах реабілітації (ходьба, плавання, велоергометр), а на базових елементах СТ. Зокрема, використовуються Вальс, Танго, Квікстеп, Румба, Ча-Ча-Ча, Самба, Пасодобль, що забезпечують аеробне та/або анаеробне фізичне навантаження. Немає заперечень щодо впровадження танцювальної реабілітації для пацієнтів із ССЗ, включаючи тих, хто переніс оперативне лікування.

Висновки. На основі аналізу рухової активності та кардіореабілітаційних підходів доведено, що СТ можуть бути альтернативним методом лікувальної фізкультури для пацієнтів після операцій на серці. Танцювальні рухи забезпечують аеробне та анаеробне навантаження, сприяючи адаптації серцевого ритму; контрольована фізична активність допомагає покращити оксигенацію тканин та судинну компенсацію; принцип дозування рухів відповідає методології ресинтезу АТФ, розробленій Волковим (1964).

Запропонований підхід передбачає індивідуалізацію реабілітаційного процесу, що враховує рівень фізичної готовності пацієнта, тип танцю та дозування навантажень.

Список використаної літератури.

1. Гранько Н. Професійні захворювання виконавців спортивних бальних танців та шляхи їх попередження у старших підлітків. *Витоки педагогічної майстерності. Вип. 14,* 2014. С. 41–46. ISSN 2075146X. УДК 793.33:613.62

2. Колоденко О. В. Сучасні підходи до фізичної реабілітації хворих з ішемічною хворобою серця та супутньою патологією після хірургічної

реваскулярізації міокарду. *Scientific Journal «ScienceRise: Medical Science»,* № 9(17)2017. С. 28–32. https://doi.org/10.15587/2519-4798.2017.111159

3. Костенко В., Балаж М. Організація реабілітаційної допомоги хворим на ішемічну хворобу серця на амбулаторному етапі: проблеми та перспективи. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* №1/2020. С. 61–67. DOI: https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.1.61-67

4. Лань О. *Психологічні та педагогічні особливості створення танцювальної вистави у виконанні дітей (досвід народної школи-студії сучасного танцю «Акверіас»).* Кінезіологія танцю та техніко-естетичних видів спорту. ІІ ч. : навчально-методичний посібник / упоряд. О. А. Плахотнюк. Львів : СПОЛОМ, 2018. С. 243–249.

5. Лисенко А. О. Біомеханічні аспекти свінгових рухів у спортивних танцях європейської програми. *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. 186 с. УДК: 796.011. С. 84–86.

6. Літовченко О. *Вагомість правильної постави у професійній діяльності танцівника.* Кінезіологія танцю та техніко-естетичних видів спорту. ІІ ч. : навчально-методичний посібник / упоряд. О. А. Плахотнюк. Львів : СПОЛОМ, 2018. С. 92–98.

7. Семеренко Г. І. Вплив фізичних вправ на здоров'я серцево-судинної системи. URL: https://bhealthyclinic.com.ua/news/vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniy-na-zdorove-serdechno-sosudistoy-sistemy/

8. Юрченко О., Лисенко Л. Біомеханічний аналіз техніки виконання рухових дій висококваліфікованих спортсменів в бально-спортивних танцях. *Біомеханіка спорту, оздоровчої рухової активності, фізичної терапії та ерготерапії: актуальні проблеми, інноваційні проекти та тренди: матеріали І Всеукраїнської електронної НПК з міжнародною участю (25.05.2021, м. Київ) / ред. В. О. Кашуба та ін. Київ: НУФВСУ,* 2021. С. 63–65. https://doi.org/uni-sport.edu.ua/content/naukovi-konferenciyi-ta-seminary

9. ZDOROVYM.com.ua. Вплив спорту на здоров'я серця. URL: https://zdorovym.com.ua/zdorovia/vplyv-sportu-na-zdorovia-sertsia/

10. COMMENTS.ua. Зміцнення за всіма напрямами: вісім переваг танців, про які ви могли не знати. URL: https://health.comments.ua/

КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ТУНЕЛЬНОГО СИНДРОМУ У СТУДЕНТІВ-КІБЕРСПОРТСМЕНІВ

Єгор Рогач

Науковий керівник: к.пед.н., доцент Петренко Ю. І.

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. *У роботі розглядається застосування кінезіотейпування як профілактичного засобу тунельного синдрому у студентів-кіберспортсменів. Обґрунтовано доцільність впровадження засобу у тренувальний процес кіберспортсменів.*

Ключові слова: *кіберспорт, тунельний синдром, кінезіотейпування, студенти, профілактика.*

Вступ. Стрімкий розвиток кіберспорту зумовив появу специфічних професійних захворювань серед гравців, насамперед пов'язаних із перенавантаженням верхніх кінцівок. Тривале перебування у статичній позі з повторюваними дрібними рухами пальців і зап'ястя під час ігрових сесій створює умови для розвитку тунельного синдрому – компресії серединного нерва у карпальному каналі. Це проявляється болем, оніміннням та слабкістю кисті, що суттєво знижує як спортивну результативність, так і якість повсякденного життя студента. Кінезіотейпування як сучасний неінвазивний метод фізичної реабілітації та профілактики знаходить широке застосування у спортивній медицині, однак його потенціал у роботі з кіберспортсменами залишається малодослідженим у вітчизняній науковій літературі.

Мета дослідження: обґрунтувати доцільність застосування кінезіотейпування як засобу профілактики тунельного синдрому у студентів-кіберспортсменів.

Завдання дослідження: 1) проаналізувати наукові джерела щодо механізмів виникнення тунельного синдрому у кіберспортсменів та методів його профілактики; 2) вивчити особливості рухової активності та постурального навантаження студентів-кіберспортсменів у процесі педагогічного спостереження; 3) з'ясувати суб'єктивну оцінку скарг і потреб у профілактиці за допомогою анкетування учасників.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилось на базі Харківської державної академії фізичної культури. У ньому взяли участь 18 студентів-кіберспортсменів віком 18-22 роки з ігровим стажем не менше 1 року та тренувальним навантаженням понад 4 години на добу. Застосовувались наступні методи: 1) аналіз та узагальнення літературних джерел – опрацьовано 18 наукових публікацій з питань кінезіотейпування, тунельного синдрому та особливостей навантаження кіберспортсменів; 2) педагогічне спостереження – фіксувалися характер та тривалість ігрових сесій, положення кисті та зап'ястя під час гри, наявність вимушених поз і перерв; 3) анкетування – учасникам пропонувалася авторська анкета з 12 питань щодо наявності дискомфорту у ділянці зап'ястя, частоти скарг, обізнаності про кінезіотейпування та готовності до його використання.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз літературних джерел засвідчив, що тунельний синдром є одним із найпоширеніших професійних порушень серед геймерів, а його розвиток тісно пов'язаний із тривалим статичним навантаженням і монотонними рухами в зап'ястковому суглобі [1, 3]. Кінезіотейпування, завдяки механізму підйому шкіри та фасцій над підлеглими тканинами, сприяє покращенню мікроциркуляції, зниженню тиску на серединний нерв та зменшенню набряку, що підтверджується численними закордонними дослідженнями [2].

За результатами педагогічного спостереження встановлено, що більшість студентів-кіберспортсменів утримують зап'ястя у вимушеному положенні протягом усієї ігрової сесії, не роблячи профілактичних пауз, що свідчить про значне перенавантаження структур карпального каналу.

Анкетування показало, що 75% респондентів відчувають дискомфорт або біль у ділянці зап'ястя та кисті після тривалих тренувань, 60% не знайомі з методом кінезіотейпування, а 80% висловили готовність застосовувати профілактичні засоби за умови їх простоти та доступності. Отримані дані підтверджують актуальність проблеми та свідчать про недостатню обізнаність студентів-кіберспортсменів у питаннях профілактики захворювань опорно-рухового апарату.

Висновки. Студенти-кіберспортсмени зазнають систематичного перевантаження структур карпального каналу в процесі тренувань; більшість із них мають ознаки дискомфорту у ділянці зап'ястя, проте не застосовують жодних профілактичних заходів. Кінезіотейпування є теоретично та практично обґрунтованим засобом профілактики тунельного синдрому у цієї категорії спортсменів, що відрізняється доступністю, простотою застосування та відсутністю протипоказань при правильному використанні.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Розроблення комплексної програми профілактики, яка поєднуватиме кінезіотейпування з коригуючою гімнастикою та ергономічними рекомендаціями щодо організації тренувального процесу.

Список використаної літератури.

1. Нагорна В., Мятига О. М. Фізична терапія синдрому зап'ястного каналу у кіберспортсменів. *Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини: збірник наукових праць.* Харків. 2023. (4). С. 70–73.

2. Johanes Surya Salim, Iqbal Ramadhan, Rabiatun Nasution. The Effect of Kinesiotaping and Nerve Glide Exercise on Wrist Functional Activity in Carpal Tunnel Syndrome Patients at Citama Hospital Bogor Regency 2025. *Jurnal keperawatan dan fisioterapi (JKF),* 2025. 8(1). P. 172–180. https://doi.org/10.35451/94zhvf49

3. Makuch Rafał, Chrościcka Alicja, Gała Kamil et al. Enhancing Awareness and Management of Carpal Tunnel Syndrome Among Medical Professionals and Athletes. *Quality in Sport*. Online. 7 July 2024. Vol. 16. p. 52211. https://doi.org/10.12775/QS.2024.16.52211

ЗАСТОСУВАННЯ УФО-ТЕРАПІЇ У ХВОРИХ ІЗ ДІАБЕТИЧНИМИ ВИРАЗКАМИ ШКІРИ СТОПИ

Іван Соболь, Юлія Щокіна

Наукові керівники: к.мед.н., доцент Калмиков С. А.,
д.мед.н., с.н.с. Торяник І. І.

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Ультрафіолетова (УФО) терапія розглядається як допоміжний метод лікування діабетичних виразок стопи, що сприяє зменшенню мікробного навантаження та стимуляції репаративних процесів. У роботі проаналізовано ефективність УФО у поєднанні зі стандартною терапією (контроль глікемії, дебридмент, перев'язки). Отримані результати свідчать про прискорення загоєння та зниження частоти ускладнень при комплексному підході.*

Ключові слова: *діабетична стопа, УФО-терапія, рани, загоєння виразок, мікроциркуляція, інфекція.*

Вступ. Діабетичні виразки стопи є одним із найпоширеніших ускладнень цукрового діабету та часто призводять до інвалідизації [1]. Порушення мікроциркуляції, інфекція та нейропатія ускладнюють процес загоєння ран [2;3]. УФО-терапія привертає увагу як потенційний метод, що може покращити місцеві захисні механізми та стимулювати регенерацію тканин [7].

Мета та завдання дослідження. Метою дослідження є оцінка ефективності УФО-терапії у комплексному лікуванні хворих із діабетичними виразками стопи. Завданнями є: визначити вплив УФО на швидкість загоєння ран; оцінити зміни мікробного контамінаційного рівня; проаналізувати динаміку клінічних показників (біль, набряк, грануляція тканин).

У ході дослідження було встановлено, що включення УФО-терапії до комплексного лікування хворих із діабетичними виразками стопи позитивно впливає на перебіг ранового процесу. У пацієнтів, які отримували стандартну терапію в поєднанні з УФО, відзначалося більш швидке очищення ранової поверхні від некротичних тканин і фібринозних нашарувань порівняно з контрольною групою. Уже на ранніх етапах лікування спостерігалося зменшення ознак запалення — гіперемії, набряку та больового синдрому.

Важливим результатом стало достовірне зниження рівня мікробного обсіменіння ран. УФ-випромінювання чинить виражену бактерицидну дію, що особливо актуально при наявності полімікробної флори, характерної для діабетичних уражень. У більшості випадків спостерігалося пригнічення росту патогенних мікроорганізмів, що дозволяло зменшити потребу в тривалому застосуванні антибактеріальних препаратів. Це, у свою чергу, сприяло зниженню ризику антибіотикорезистентності та побічних ефектів.

Крім антимікробного ефекту, УФО-терапія продемонструвала здатність стимулювати репаративні процеси. У пацієнтів відзначалося більш раннє формування грануляційної тканини та активізація епітелізації. Покращення мікроциркуляції в зоні ураження сприяло кращому постачанню кисню та поживних речовин до тканин, що є критично важливим при діабетичній

ангіопатії. Також спостерігалося підвищення місцевої імунної відповіді, що додатково сприяло боротьбі з інфекцією.

Аналіз тривалості загоєння показав, що у групі з використанням УФО-терапії терміни повного або часткового закриття виразок були коротшими. У частини пацієнтів вдалося досягти значного зменшення площі рани вже протягом перших тижнів лікування. Водночас слід зазначити, що ефективність терапії значною мірою залежала від ступеня компенсації цукрового діабету, глибини та площі ураження, а також дотримання пацієнтами рекомендацій щодо догляду за стопами.

Обговорюючи отримані результати, варто підкреслити, що УФО-терапія не є самостійним методом лікування, а повинна застосовуватися як складова комплексного підходу [4, 5, 6]. Найбільш виражений ефект спостерігається при поєднанні з адекватним контролем глікемії, регулярним хірургічним очищенням рани, використанням сучасних перев'язувальних матеріалів і розвантаженням ураженої кінцівки [1]. Таким чином, УФО-терапія може розглядатися як ефективний додатковий інструмент у лікуванні діабетичних виразок стопи, що сприяє покращенню клінічних результатів і якості життя пацієнтів.

Висновки. УФО-терапія є ефективним допоміжним методом у лікуванні діабетичних виразок стопи. Її використання сприяє прискоренню процесів загоєння та зниженню інфекційних ускладнень. Найкращі результати досягаються при застосуванні в комплексі з базовою терапією.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження доцільно спрямувати на оптимізацію режимів УФО-терапії та визначення індивідуальних показань до її застосування. Важливим є проведення рандомізованих контрольованих досліджень для оцінки довготривалих результатів. Також перспективним є вивчення поєднання УФО з іншими фізіотерапевтичними методами.

Список використаної літератури.

1. Внутрішня медицина [Текст] : підручник / Р. О. Сабадишин [и др.] ; ред. Р. О. Сабадишин. Вінниця : Нова книга. 2019. 552 с.
2. Григус І. М., Нагорна О. Б. Основи фізичної терапії. Одеса : Олді+. 2022. 150 с.
3. Григус І. М., Нагорна О. Б. Реабілітаційне обстеження в практиці фізичного терапевта : навч. посіб. Рівне. 2023. 134 с.
5. Armstrong D. G., Boulton A. J. M., Bus S.A. Diabetic Foot Ulcers and Their Recurrence. *N Engl J Med*. 2017.15;376(24). P. 2367–2375.
6. Saiko G, Lombardi P, Au Y, Queen D, Armstrong D, Harding K. Hyperspectral imaging in wound care: A systematic review. *Int Wound J*. 2020.17(6). P. 1840–1856.
7. Armstrong D. G. Basic Principles of Wound Management. UpToDate, Post TW (Ed), UpToDate. Waltham (MA): UpToDate Inc.; 2019.
8. Nair K. R., Chong S. Y., Selvaraj D. J. Photobiomodulation as an Adjunct Therapy in Wound Healing *Int J Low Extrem Wounds*. 2023. 22(2). P. 278–282.

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ПАТОЛОГІЇ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА У СПОРТСМЕНОК ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

Яна Терещенко
Науковий керівник: к.мед.н., доцент Пічурін В. В.
Український державний університет науки і технологій
ННІ Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
Дніпро, Україна

Анотація. *Розглянуто проблему ураження поперекового відділу хребта у художніх гімнасток, особливості його реабілітації. Представлені ефективні засоби реабілітації при дегенеративних змінах поперекового відділу хребта, акцентовано увагу на комплексному підході.*

Ключові слова: *художня гімнастика, протрузія, реабілітація, стабілізація.*

Вступ

Художня гімнастика характеризується високими вимогами до гнучкості та амплітуди рухів, що призводить до значного навантаження на хребет. За даними досліджень, 60–80% спортсменок відчувають біль у попереку [3], а до 70% мають дегенеративні зміни міжхребцевих дисків [5]. Це зумовлює актуальність проблеми реабілітації після завершення спортивної кар'єри.

Мета дослідження: з'ясувати вплив засобів фізичної реабілітації на функціональний стан поперекового відділу хребта у художніх гімнасток.

Завдання дослідження: проаналізувати поширеність та характер уражень поперекового відділу хребта у художніх гімнасток; визначити ефективні засоби реабілітації; оцінити результати відновлення.

Матеріал і методи дослідження: аналіз наукової літератури, метод педагогічного спостереження, опитування спортсменок.

Результати дослідження та їх обговорення

В результаті аналізу наукової літератури встановлено, що у спортсменок художньої гімнастики патологія хребта має різну локалізацію. Найбільш поширеним є ураження поперекового відділу хребта, де больовий синдром спостерігається у 60–80% випадків, а дегенеративні зміни міжхребцевих дисків – до 70% [3, 5]. Ураження шийного відділу відмічаються приблизно у 20–30% випадків, тоді як патології грудного відділу зустрічаються рідше – близько 10–20%, що пов'язано зі специфікою навантажень у художній гімнастиці. Згідно з даними літератури, в реабілітації патології хребта ефективними є засоби фізичної реабілітації, а саме:

- ЛФК (лікувальна фізична культура):загально-розвиваючі вправи, спеціальні вправи на укріплення м'язів-стабілізаторів;
- методи декомпресії хребта (витягування, зокрема підводне – тепла вода знижує навантаження за рахунок розслаблення м'язів);
- фізіотерапія, механотерапія, бальнеотерапія

Застосування зазначених засобів сприяє зменшенню компресійного навантаження на поперековий відділ хребта, активізації м'язів-стабілізаторів та покращенню кровообігу у відповідному сегменті. Укріплення м'язів тазового поясу забезпечує перерозподіл навантаження з поперекового відділу, а методи

декомпресії сприяють зниженню больового синдрому та відновленню рухливості [1, 2, 4].

Отримані результати свідчать про ефективність комплексного застосування зазначених засобів реабілітації, що дає підстави рекомендувати їх для відновлення функціонального стану поперекового відділу хребта у спортсменок.

Висновки

1. Встановлено, що комплексне застосування засобів фізичної реабілітації сприяє покращенню функціонального стану поперекового відділу хребта, зокрема зменшенню больового синдрому та відновленню рухливості.
2. Виявлено, що поєднання вправ на укріплення м'язів-стабілізаторів, декомпресії хребта та контрольованого навантаження є ефективним у процесі реабілітації та сприяє відновленню функцій опорно-рухового апарату.
3. Доведено, що системний підхід до реабілітації, який включає зазначені методи, забезпечує підвищення функціональних можливостей та покращення загального стану спортсменок.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку Вивчення і впровадження сучасних методів профілактики на ранніх етапах підготовки спортсменок з метою попередження розвитку патологій хребта та оптимізації функціонального стану опорно-рухового апарату.

Список використаної літератури.

1. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів. Київ: Олімпійська література, 2004. С. 680.
2. Bahr R., Krosshaug T. Understanding injury mechanisms: A key component of preventing injuries in sport. *British Journal of Sports Medicine*. 2005. Vol. 39, No. 6. P. 324–329.
3. Hutchinson M. R. Low back pain in the pediatric athlete. *Clinical Sports Medicine*. 2010. Vol. 29, No. 3. P. 349–365.
4. Kujala U. M., Taimela S., Erkintalo M. Spine abnormalities in athletes: A radiographic study. *Sports Medicine*. 1996. Vol. 21, No. 5. P. 313–320.
5. McGill S. Low Back Disorders: Evidence-Based Prevention and Rehabilitation. Champaign, IL: Human Kinetics, 2007. P. 161–240.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ, СТРЕСУ ТА ЯКОСТІ СНУ У ПАЦІЄНТІВ ІЗ ПСИХОСОМАТИЧНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

Вероніка Ткаченко, Вероніка Чуприна

Науковий керівник: к.біол.н. Мізін В. В.

Український державний університет науки і технологій

ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»

Дніпро, Україна

Анотація. *Досліджено вплив комплексної програми фізичної терапії на рівень тривожності, сприйнятого стресу та якості сну у пацієнтів із психосоматичними порушеннями. Встановлено статистично значуще зниження показників тривожності та стресу, а також покращення якості сну після курсу втручання.*

Ключові слова: *фізична терапія, тривожність, стрес, сон, GAD-7, PSS-10, PSQI, реабілітація.*

Вступ. Тривожні розлади та хронічний стрес є важливими чинниками погіршення якості життя та функціонального стану людини [1]. Вони часто супроводжуються соматичними проявами, такими як м'язове напруження, головний біль, вегетативні порушення та розлади сну [2]. Порушення сну, у свою чергу, підсилюють тривожність та формують патологічне замкнене коло [3].

У межах сучасної біопсихосоціальної моделі фізична терапія розглядається як ефективний немедикаментозний підхід до корекції як фізичних, так і психоемоційних порушень [4]. Регулярна фізична активність сприяє нормалізації функцій нервової системи, зниженню рівня кортизолу, покращенню сну та загального самопочуття [5].

Мета та завдання дослідження.

Мета – оцінити вплив комплексної програми фізичної терапії на рівень тривожності, стресу та якість сну у пацієнтів.

Завдання: визначити вихідний рівень тривожності, стресу та якості сну; оцінити динаміку показників після курсу фізичної терапії; встановити взаємозв'язок між змінами психоемоційного стану та сну.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 35 пацієнтів (жінки – 19, чоловіки – 16) віком 22–45 років із помірним рівнем тривожності.

Для оцінки психоемоційного стану та якості сну використовували валідовані опитувальники:

GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7) – шкала для оцінки рівня генералізованої тривожності;

PSS-10 (Perceived Stress Scale, 10-item version) – шкала оцінки рівня сприйнятого стресу;

PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) – Пітсбурзький індекс якості сну, що використовується для комплексної оцінки суб'єктивної якості сну [3].

Оцінювання проводилось двічі: до початку та після 4-тижневого курсу фізичної терапії. Програма фізичної терапії включала: фізтерапевтичні вправи (3 рази на тиждень); дихальні вправи (щоденно); аеробне навантаження помірної інтенсивності (20–30 хв); елементи релаксаційних технік.

Статистичний аналіз здійснювався із застосуванням описової статистики та парного t-критерію Стьюдента. Застосовували кореляційний аналіз за Пірсоном. Рівень статистичної значущості приймався на рівні $p<0,05$.

Результати дослідження та їх обговорення. До початку втручання середній рівень тривожності за шкалою GAD-7 становив 12,5±2,3 бала, що відповідає помірному рівню. Після курсу фізичної терапії цей показник достовірно знизився до 7,9±2,0 бала ($p<0,05$). Рівень сприйнятого стресу за шкалою PSS-10 після фізичної терапії зменшився з 22,1±3,4 бала до 16,5±3,0 бала ($p<0,05$). Оцінка якості сну за індексом PSQI показала вірогідне покращення, оскільки загальний бал знизився з 9,2±2,1 до 5,8±1,7 бала ($p<0,05$). Такі дані свідчать про перехід від порушеного до відносно задовільного сну.

У 80% пацієнтів після 4 тижнів фізичної терапії спостерігалося комплексне покращення показників, а саме: зниження тривожності, нормалізація сну та зменшення рівня стресу. Встановлено статистично значущий зворотний кореляційний зв'язок між рівнем тривожності та якістю сну ($r = -0,64$; $p < 0,05$), що свідчить про покращення сну зі зниженням тривожності. Також виявлено прямий кореляційний зв'язок між рівнем тривожності та сприйнятим стресом ($r = 0,68$; $p < 0,05$). Отримані результати узгоджуються з сучасними науковими даними щодо анксіолітичного та стрес-протекторного ефекту фізичних вправ, який реалізується через: активацію ендорфінової системи; зниження активності гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі; нормалізацію вегетативного балансу; покращення циркадних ритмів [4, 5].

Висновки. Комплексна програма фізичної терапії сприяє статистично значущому зниженню рівня тривожності та стресу. Фізична терапія позитивно впливає на якість сну пацієнтів. Виявлено взаємозв'язок між покращенням психоемоційного стану та нормалізацією сну. Фізична терапія є ефективним немедикаментозним компонентом реабілітації пацієнтів із психосоматичними порушеннями.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження доцільно спрямувати на вивчення довготривалих ефектів фізичної терапії, а також порівняння ефективності різних програм втручання з урахуванням індивідуальних особливостей пацієнтів.

Список використаної літератури.

1. Chen X., Li Y., Zhang H. The effect of physical activity on anxiety through sleep quality: a longitudinal study. *BMC Psychiatry*. 2025. Vol. 25.
2. Ferreira D. P., Passos G. S., Youngstedt S. D., Santana M. G. Effects of exercise on anxiety and depression in patients with insomnia: a systematic review and meta-analysis. *Physiology & Behavior*. 2026.
3. Yuan Y., Huang W., Hu C. The interaction of physical activity and sleep quality with depression and anxiety in older adults. *Frontiers in Public Health*. 2025.
4. Whitehead J. P. et al. Relationships between sleep quality, anxiety and depression: cross-sectional analysis. *Brain Sciences*. 2025.
5. Tang B. et al. Analysis of the correlation between physical activity level, sleep quality and anxiety. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2025.

ЕРГОНОМІЧНІ ТА БІОМЕХАНІЧНІ АСПЕКТИ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ У КІБЕРСПОРТІ

Едуард Толстой
Науковий керівник: к.пед.н., доцент Петренко Ю. І.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У тезах розглянуто ергономічні та біомеханічні чинники виникнення професійних захворювань у кіберспортсменів. Обґрунтовано основні напрями профілактики патологій опорно-рухового апарату у студентів, які займаються кіберспортом.*

Ключові слова: *кіберспорт, ергономіка, біомеханіка, профілактика, професійні захворювання.*

Вступ. Кіберспорт є одним із найбільш динамічно зростаючих видів змагальної діяльності у світі. Водночас тренувальні сесії, що тривають від 6 до 12 годин на добу, формують специфічне навантаження на опорно-руховий апарат гравця. На відміну від традиційних видів спорту, де фізична активність є провідним компонентом, кіберспорт характеризується вимушеною статичною позою, мікрорухами верхніх кінцівок та інтенсивним зоровим навантаженням. Наслідком цього є зростання захворюваності на тендиніти, синдром карпального каналу, міофасціальні больові синдроми шийно-плечової ділянки та порушення постави. Попри очевидну актуальність проблеми, питання ергономічної організації робочого місця та урахування біомеханічних закономірностей у профілактиці захворювань кіберспортсменів залишаються поза увагою більшості тренерів і самих спортсменів [1].

Мета дослідження: проаналізувати ергономічні та біомеханічні аспекти профілактики професійних захворювань опорно-рухового апарату у студентів-кіберспортсменів.

Завдання дослідження: 1. Систематизувати дані науково-методичної літератури щодо найпоширеніших захворювань опорно-рухового апарату у кіберспортсменів та їх біомеханічних передумов; 2. Виявити характерні ергономічні порушення в організації навчально-тренувального процесу студентів-кіберспортсменів шляхом педагогічного спостереження; 3. Провести анкетування для оцінки особливостей організації робочого місця та скарг студентів-кіберспортсменів.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Харківської державної академії фізичної культури. Учасниками виступили 18 студентів-кіберспортсменів віком 18-22 роки, ігровий стаж яких становив від 1 до 5 років. У роботі використовувалися такі методи: – аналіз та узагальнення літературних публікацій вітчизняних та зарубіжних авторів з питань ергономіки робочого місця, біомеханіки постуральних навантажень, профілактики захворювань у кіберспортсменів і представників «сидячих» професій); – педагогічне спостереження (проводилося під час навчально-тренувальних сесій з метою фіксації положення тіла, голови, верхніх кінцівок та характеру взаємодії гравця з обладнанням. Оцінювалися висота та нахил монітора, положення клавіатури і миші, поза гравця, наявність підлокітників і можливість спирання

передпліч на стіл); – анкетування (авторська анкета містила 14 запитань, спрямованих на виявлення суб'єктивних скарг, тривалості тренувань, організації робочого місця та наявності симптомів перевтоми опорно-рухового апарату).

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз літературних джерел показав, що провідними біомеханічними чинниками ризику у кіберспортсменів є: тривале утримання голови у положенні нахилу вперед, що збільшує навантаження на шийний відділ хребта при нахилі лише на 30-45˚; не нейтральне положення зап'ястя при роботі з мишею та клавіатурою; відсутність опори для передпліч, що провокує перевантаження трапецієподібних та ромбоподібних м'язів [2]. Ергономічно неоптимальна організація робочого місця є безпосереднім тригером розвитку міофасціального больового синдрому і тендинопатій [3].

Педагогічне спостереження виявило, що 86% студентів тренуються з нахилом голови більш ніж на 20 градусів відносно вертикалі, 73% не мають підлокітників або не використовують їх, а висота монітора у більшості гравців не відповідає рекомендованому рівню очей. Лише 18% учасників роблять регламентовані перерви з елементами розминки протягом ігрової сесії.

За результатами анкетування 62% опитаних скаржаться на періодичний біль у шиї та плечах, 51% – на симптоми в зап'ястях (біль, оніміння), а 43 % відзначають зниження концентрації уваги через фізичний дискомфорт після 5-6 годин тренувань.

Висновки. Профілактика професійних захворювань у кіберспорті має базуватися на суворому дотриманні ергономічних стандартів. Корекція біомеханічних параметрів посадки та оптимізація робочого простору є першочерговими заходами, які дозволяють запобігти хронічним захворюванням опорно-рухового апарату у студентів-кіберспортсменів вже на початку спортивної кар'єри.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у вивченні впливу динамічних пауз та спеціальних кінезіологічних вправ на відновлення біомеханічного балансу тіла після тривалих ігрових сесій.

Список використаної літератури.

1. Antoine Dupuy, Mark J. Campbell, Andrew J. Harrison & Adam J. Toth On the necessity for biomechanics research in esports. *Sports Biomechanics.* 2024. 23:12. P. 2431–2443. https://doi.org/10.1080/14763141.2024.2354440

2. Ayushi Dr., Jaganjyoti Das Dr., Harsirjan Kaur. Biomechanical and Musculoskeletal Disorders in E-Sports Player: An Integrative Review of Literature. *International Journal of Innovative Science and Research Technology (IJISRT)* Volume. 11 Issue.1, January. 2026. P. 257–268 https://doi.org/10.38124/ijisrt/26jan146

3. Fitri AA., Isnaini Herawati I. Forward Head Posture, Musculoskeletal Disorders, and Gaming Habits: A Cross-Sectional Study MIFI. *Indonesian Scientific Journal of Physiotherapy*. 2025. 13(1). P. 120–26. https://ejournal2.unud.ac.id/index.php/mifi/index

УВЧ-ТЕРАПІЇ У СКЛАДІ КОМПЛЕКСНОГО ФІЗІОТЕРАПЕВТИЧНОГО АЛГОРИТМУ ВІДНОВЛЕННЯ ПАЦІЄНТІВ З ПЕРЕЛОМАМИ ДИСТАЛЬНОГО ВІДДІЛУ ПЕРЕДПЛІЧЧЯ

Тетяна Філоненко

Наукові керівники: д.мед.н., с.н.с. Торяник І. І.,
к.фіз.вих., доцент Каніщева О. П.

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *УВЧ-терапія є ефективним фізіотерапевтичним методом (преформовані чинники) у комплексному відновленні пацієнтів із переломами дистального відділу передпліччя, який об'єктивно сприяє зменшенню запальних реакцій та прискоренню регенерації тканин. Використання чітко структурованого фізіотерапевтичного протоколу дозволяє оптимізувати процес відновлення та покращити функціональні результати.*

Ключові слова: *УВЧ-терапія, перелом дистального відділу передпліччя, фізична терапія , регенерація, реабілітація, запалення.*

Вступ. Переломи дистального відділу передпліччя є одними з найпоширеніших травм опорно-рухового апарату [1, 3]. Ефективне лікування таких ушкоджень потребує не лише адекватної іммобілізації, але й раннього застосування фізіотерапевтичних методів [2]. УВЧ-терапія займає важливе місце в реабілітації завдяки своїм протизапальним і трофічним ефектам [4].

Мета та завдання. Метою роботи було обґрунтувати застосування УВЧ-терапії в рамках фізіотерапевтичного алгоритму при переломах дистального відділу передпліччя. Завданнями дослідження стало:

1. Провести науково-теоретичний аналіз механізмів дії УВЧ-терапії при кісткових ушкодженнях.
2. Окреслити особливості застосування УВЧ на різних етапах загоєння перелому.
3. Оцінити ефективність включення УВЧ у комплекс реабілітаційних заходів.

Матеріали та методи. У роботі використовували аналіз сучасних науково-теоретичних джерел інформації (глибиною пошуку у 18 років), клінічні рекомендації та результати спостережень за пацієнтами з переломами дистального відділу передпліччя [3]. Застосовувався комплексний підхід до лікування, який включав іммобілізацію, медикаментозну терапію та фізіотерапевтичні процедури [4]. УВЧ-терапію призначали з урахуванням стадії загоєння, індивідуальних особливостей пацієнта та наявності протипоказань. Методика передбачала використання електромагнітного поля ультрависокої частоти з дозуванням за тепловим відчуттям.

Результати та їх обговорення. Застосування УВЧ-терапії перелому сприяло зменшенню набряку та больового синдрому за рахунок покращення мікроциркуляції та лімфовідтоку [2, 4]. Електромагнітне поле стимулювало біохімічні процеси в тканинах, активувало клітинний метаболізм, прискорювало проліферацію фібробластів, що розглядали як важливий фактор для формування кісткової мозолі. На стадії репарації УВЧ-терапія сприяла більш швидкому

утворенню первинної кісткової тканини та її мінералізації [5]. Фізіотерапевтичний алгоритм застосування УВЧ включав кілька етапів. На першому етапі (1–5 доба) використовували низькоінтенсивні дози без вираженого теплового ефекту для запобігання посиленню запалення. На другому етапі (5–14 доба) інтенсивність поступово збільшували, що сприяло активації регенеративних процесів. На третьому етапі (після 2 тижнів) УВЧ поєднували з такими методами, як фізичні вправи, масаж, магнітотерапія, теплолікування.

Клінічні спостереження показали, що пацієнти, які отримували УВЧ-терапію, мали менш пролонговані терміни зрощення перелому та пришвидшене відновлення функції кінцівки. Узгоджувались із літератрними даними факти зменшення больового синдрому дозволяло раніше розпочати активні рухи, що запобігало розвитку контрактур [1, 2, 3, 6]. Важливим також стало дотримання протипоказань, серед яких була наявність металевих конструкцій у зоні впливу, гострі гнійні процеси та онкологічні захворювання. За нашими даними, долучення УВЧ-терапії до комплексного лікування переломів дистального відділу передпліччя видавалось обґрунтованим і доцільним. Ресурсами зазначеного засобу не лише оптимізували процеси загоєння, але й підвищували ефективність інших реабілітаційних заходів, формуючи цілісний підхід до лікування.

Висновки. УВЧ-терапія була ефективним компонентом фізіотерапевтичного алгоритму при переломах дистального відділу передпліччя. Її застосування сприяло зменшенню запалення, прискоренню регенерації та покращенню функціональних результатів лікування. Раціональне використання методу дозволило скоротити терміни реабілітації пацієнтів.

Перспективи подальших досліджень. Полягають у об'єктивній доцільності спрямування подальшого науково-дослідницького пошуку на оптимізацію параметрів УВЧ-терапії залежно від віку та вихідного функціонального стану пацієнтів. Перспективним видається також вивчення комбінованого застосування УВЧ з іншими сучасними фізіотерапевтичними методами для підвищення ефективності лікування.

Список використаної літератури.

1. Білецька В. В. Фізична терапія при травмах і захворюваннях: навчальний посібник. Київ: *Олімпійська література*, 2019. 224 с.
2. Богдановська Н.В., Кальонова І.В. Фізична реабілітація засобами фізіотерапії: підручник. Суми: Університетська книга, 2023. 328 с.
3. Калмиков С., Калмикова Ю. Сучасні методи фізичної реабілітації при захворюваннях опорно-рухового апарату. Харків: ХДАФК, 2018. 156 с.
4. Фізіотерапія: підручник для студентів вищих медичних навчальних закладів/ В.Д. Сиволап, В.Х. Каленський; ЗДМУ.- З.: ЗДМУ, 2014.196 с.
5. Meena S., Sharma P., Kumar A. S., Dawar A. Fractures of Distal Radius: An Overview. *Journal of Family Medicine and Primary Care*. 2014. 3(4). P. 325–332.
6. Mollon B., da Silva V., Busse J. W., Einhorn T.A., Bhandari M. Electrical Stimulation for Long-Bone Fracture-Healing: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials *The Journal of Bone & Joint Surgery*. 2008. 90(11). P. 2322–2330.

ЗАСТОСУВАННЯ ГОЛКОРЕФЛЕКСОТЕРАПІЇ У СУБ'ЄКТІВ ІЗ НЕВРИТОМ ЛИЦЕВОГО НЕРВА

Катерина Ходієнко, Катерина Барчан
Наукові керівники: к.фіз.вих., доцент Підкопай Д. О.
д.мед.н., с.н.с. Торяник І. І.,
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Голкорефлексотерапія розглядається як ефективний метод у комплексному лікуванні пацієнтів із невритом лицевого нерва. Її застосування сприяє зменшенню неврологічної симптоматики, покращенню мікроциркуляції та відновленню функції мімічних м'язів. У роботі проаналізовано сучасні підходи до використання акупунктури та визначено її ефективність у реабілітації.*

Ключові слова: *голкорефлексотерапія, неврит лицевого нерва, акупунктура, реабілітація, відновлення, фізична терапія.*

Вступ. Неврит лицевого нерва є поширеним захворюванням периферичної нервової системи, що супроводжується порушенням функції мімічних м'язів. Це призводить до значного зниження якості життя пацієнтів та розвитку психологічного дискомфорту. У зв'язку з цим актуальним є пошук ефективних методів відновлення, серед яких важливе місце займає голкорефлексотерапія [1-3, 5, 6].

Мета та завдання дослідження. Мета дослідження – обґрунтувати ефективність застосування голкорефлексотерапії у суб'єктів із невритом лицевого нерва. Завдання дослідження:

1) здійснити аналіз сучасних літературних джерел за профільними прототипами (акупунктура; неврит лицевого нерва, реабілітація, відновлення, фізична терапія, заходи, форми, засоби).

2) визначити механізми впливу голкорефлексотерапії на периферичну нервову систему;

3) визначити ефективність методу у поєднанні з іншими реабілітаційними заходами.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження базується на аналізі науково-методичної літератури, клінічних рекомендацій та узагальненні практичного досвіду. Використано методи теоретичного аналізу, порівняння та систематизації даних. Розглянуто застосування голкорефлексотерапії на різних етапах перебігу захворювання (гострий, підгострий та відновний періоди).

Результати дослідження та їх обговорення. Отримані результати свідчать про ефективність голкорефлексотерапії як складової комплексного лікування невриту лицевого нерва. На гострому етапі захворювання застосування акупунктури сприяє зменшенню набряку нерва, покращенню локальної мікроциркуляції та зниженню інтенсивності больового синдрому. Це створює сприятливі умови для попередження прогресування патологічного процесу та розвитку ускладнень. У підгострому періоді голкорефлексотерапія активізує процеси відновлення нервової провідності, стимулює регенерацію нервових волокон і сприяє відновленню функції мімічних м'язів. Важливим є вплив на нейром'язову передачу, що дозволяє зменшити прояви асиметрії

обличчя. Поєднання акупунктури з лікувальною фізкультурою, масажем і медикаментозною терапією забезпечує більш швидке досягнення позитивних результатів. На етапі відновлення застосування голкорефлексотерапії сприяє закріпленню функціональних результатів та запобіганню розвитку ускладнень, таких як контрактури мімічних м'язів і синкінезії. Встановлено, що регулярне проведення процедур позитивно впливає на тонус м'язів, покращує їх координацію та сприяє нормалізації рухової активності.

Грунтація отриманих результатів підтверджує, що механізм дії голкорефлексотерапії полягає у стимуляції біологічно активних точок, що призводить до активації центральних і периферичних регуляторних механізмів [4]. Це забезпечує покращення кровопостачання, нормалізацію функціонального стану нервової системи та зниження запальних процесів. Водночас ефективність методу залежить від індивідуальних особливостей пацієнта, тривалості захворювання та правильності підбору точок впливу [7;8]. Отже, застосована нами голкорефлексотерапія є важливим компонентом сучасної реабілітації пацієнтів із невритом лицевого нерва, особливо при комплексному підході до лікування останнього.

Висновки. Голкорефлексотерапія є ефективним методом у комплексному лікуванні невриту лицевого нерва. Її застосування сприяє зменшенню симптомів, відновленню функції мімічних м'язів та покращенню якості життя пацієнтів. Найбільша ефективність досягається при комплексному застосуванні з іншими методами реабілітаційної терапії.

Перспективи подальших досліджень полягають подальшому вивченні оптимальних схем застосування голкорефлексотерапії; проведення клінічних досліджень із більшою вибіркою пацієнтів. Перспективною також видається розробка версій щодо поєднання акупунктури з інноваційними методами фізичної терапії.

Список використаної літератури.

1. Андрійчук О. Я. Основи практичної діяльності у фізичній терапії та ерготерапії: навч.-метод. посіб. Луцьк : ПП «Волинська друкарня». 2022. 264 с.
2. Григус І. М., Нагорна О. Б. Основи фізичної терапії. Одеса:Олді+. 2022.150 с.
3. Зарічнюк І. Р., Нестерчук Н. Є. Основні аспекти індивідуального реабілітаційного плану у фізичній терапії. *Public Health Journal*.2024.1(5). С. 66–72.
4. Козявкін В. І. Медична реабілітація. Львів. 2018. 375 с.
5. Мухін В. М. *Фізична реабілітація.* Київ : Олімпійська література, 2015. 488 с.
6. Степаненко О. В. Фізичні фактори в медичній реабілітації. – Київ, 2018. 215 с.
7. Freedman M., and Bierwirth P. A. Pragmatic use of acupuncture in a neurology practice: experience in an outpatient veterans administration neurology clinic. *Med. Acupunct*. 2018. 30. С. 242–244.
8. Xiangyu Guo, Tao Ma. Effects of Acupuncture on Neurological Disease in Clinical- and Animal-Based Research. *Front. Integr. Neurosci.* 2019.13. P. 47–51.

СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У СУЧАСНИХ УМОВАХ ТА НАПРЯМКИ ЙОГО ПОКРАЩЕННЯ

Олена Чернявська, Марія Грищук

Науковий керівник: викладач Бабенко К. К.

Український державний університет науки і технологій, ННІ "Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту"

Дніпро, Україна

Анотація. *Дослідження присвячено вивченню факторів, які впливають на здоров'я студентської молоді.*

Ключові слова: *молодь, здоров'я, рухова активність.*

Вступ. Для держави значне значення має стан здоров'я молоді, особливо студентської, яка в майбутньому повинна вирішувати складні завдання економічного її розвитку та захисту. Погіршення стану здоров'я молоді в останнє десятиріччя набуває значних масштабів.

Мета та завдання дослідження. Вивчення проблеми здоров'я студентської молоді та факторів, які на нього впливають.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз наукових та методичних джерел, які включають результати вітчизняного та зарубіжного досвіду використання фізичних вправ.

Результати дослідження та їх обговорення. На життя студентської молоді в значній мірі впливає низка факторів: зміна місця проживання, умов самостійної роботи, економічні проблеми, зміна режиму та якості харчування, негативний вплив екологічного середовища, складних, нестабільних соціально-економічних умов, війни, психічних чинників [1, 4]. Дієвим фактором, який впливає на стан здоров'я студентів при навчанні в закладі вищої освіти є часта необхідність поєднання навчання з роботою, що створює передумови для підвищення стомлюваності.

Великі психофізіологічні навантаження під час навчання висувають високі вимоги до стану здоров'я студентів та їх фізичної працездатності. Тривалі стресові ситуації є основою надлишкового напруження компенсаторних систем організму, несприятливого перебігу адаптаційних процесів до «зриву адаптації» у процесі навчання та розвитку дезадаптаційного синдрому і формування багатьох хронічних захворювань та погіршення якості життя [1, 3, 5]. Дія цих факторів значно посилюється, якщо молода людина має відхилення в стані здоров'я. За даними науковців значна кількість студентів страждають на захворювання серцево-судинної системи, сенсорної, органів травлення, дихання та інш. Одною з причин захворювання науковці вважають низький рівень рухової активності, що значно обмежує їх можливості до реалізації свого потенціалу в майбутній професійній діяльності [1, 2, 5]. Існують переконливі дані про те, що підвищення рухової активності може бути важливою ланкою в оптимізації навчального процесу та адаптації студентів до викликів освітнього процесу, психологічної стійкості та їх оздоровлення.

Висновки. Здоров'я студентської молоді та якість їх життя в значній мірі залежить від стану їх рухової активності.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Полягають у дослідженні рухової активності та її впливу на стан здоров'я студентів при окремих захворюваннях внутрішніх органів; розробці відповідних програм.

Список використаної літератури.

1. Афанасьєв С., Бабенко К. Проблемні питання щодо рухової активності студентів, які хворі на бронхіальну астму. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 2. С. 3–10. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-2-003.

2. Бабенко К. К., Афанасьєв С. М. Взаємозвязок рівня фізичної активності студентів закладів вищої освіти, хворих на бронхіальну астму, з фізичним розвитком. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Серія 5: Педагогічні науки: реалії та перспективи. 2023. Вип. 95. С. 11–16.

3. Овдій М., Коршак В., Костюченко Є., Соломаха К., Перепелиця М. Фізична підготовленість і якість життя студентської молоді в залежності від маси тіла. *Український науково-медичний молодіжний журнал*. № 1(86). С. 66–69.

4. Сидоренко О. Р., Бережна І. І. Використання здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі студентів спеціальної медичної групи закладів вищої освіти. *Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації* : збірник статей IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Харків: ХДАФК, 2018. 333 с. С. 313–314.

5. Футорний С., Рудницький О. Характеристика стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2013. № 2. С. 99–105.

ПІДВИЩЕННЯ АДАПТИВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ ВАЖКОАТЛЕТІВ

Вероніка Чуприна, В'ячеслав Абрашин
Науковий керівник: к.біол.н., доцент Кудрявцева В. Є.
Український державний університет науки і технологій
ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»
Дніпро, Україна

***Анотація**. У роботі розглянуто питання підвищення адаптивних можливостей організму спортсменів важкоатлетів шляхом індивідуальної корекції імунної системи (аутоцитокінотерапії) на основі застосування аутоцитокінів.*

***Ключові слова**: важкоатлети, адаптація, аутоцитокінотерапія, корекція імунної системи.*

Вступ. Сучасний спортивний тренувальний макроцикл і особливо – змагальний період пов'язані з фізичними та психоемоційними навантаженнями великого об'єму і інтенсивності, часто на межі функціональних можливостей організму спортсмена Дуже важливим фактором, що забезпечує високу адаптивну здатність, є стан імунної системи спортсмена [1, 2, 3].

Мета та завдання дослідження: підвищення адаптивних можливостей організму спортсмена шляхом індивідуальної корекції імунної системи на тлі застосування цитокінів.

Методи дослідження: аутоцитокіни виділені із крові спортсменів, імунологічні методи: – циркулюючі імунні комплекси (ЦІК) та НСТ-тест, біохімічні - ліпідограма, С-реактивний білок, тригліцеріди [4].

Результати дослідження та їх обговорення: було досліджено 20 спортсменів – важкоатлетів. Спортсмени розподілені на 2 групи. І група – контрольна, куди увійшли 10 спортсменів. У цій групі макроцикл підготовки до змагань не включав введення аутоцитокінів. У ІІ групу увійшли 10 спортсменів, яким проводилась імунокоригуюча терапія для підвищення фізичної витривалості, яка включала введення в організм імунотропного засобу - аутоцитокінів, виділених із крові спортсмена. За допомогою аутоцитокінів, виділених з організму спортсменів, досягається прямий коригуючий вплив на систему імунітету, спрямований на підвищення рівня повноцінних імунних реакцій, ефективне та швидке усунення наслідків мембранних деструктивних процесів в умовах стресорного фактора – високої психоемоційної напруги та граничних фізичних навантажень. Додатково спортсменам обох груп перед змаганнями за 2-3 місяці і в змагальний період призначають особливо збалансовану дієту, складену методом індивідуального підбору продуктів харчування, що враховує ступінь імунної адаптації його організму на тестові антигени, виділені з відповідних харчових продуктів. Результати проведення аутоцитокінотерапії спортсменам ІІ групи (підшкірного введення аутоцитокінів) показали абсолютне сприйняття цього імунотропного засобу їх організмом, оскільки в цьому випадку цей засіб є індивідуальним для кожного спортсмена і за жодних обставин не викликає побічних реакцій. Препарат вводили мікроін'єкціями, після чого останній відразу потрапляв у кровоносну систему,

що важливо для швидкості реакцій. В імунній системі створюються оптимальні умови для того, щоб скоригувати й посилити функцію контролю за станом клітин організму спортсмена, послаблених мембранними деструктивними процесами, пов'язаними з межовим навантаженнями і стресорними чинниками, відновленням функцій імунної та серцево-судинної систем [5].

Для оцінки стану імунного статусу та серцево-судинної системи в різні періоди спортивної діяльності (перед змаганнями, після змагань, період між змаганнями) були оцінені вище зазначені показники лабораторних досліджень.

Динаміка змін показників І-ої і ІІ-ої груп спортсменів свідчила про те, що І група спортсменів в умовах психоемоційних та фізичних навантажень відреагувала значними відхиленнями показників від референтних значень у 90% випадків. ІІ група спортсменів в тих же умовах відреагувала значно меншими відхиленнями показників стану організму - лише у 10% випадків, які практично не виходили за межі референтних значень.

Висновки. Таким чином, за допомогою аутоцитокінотерапії – аутоцитокінів, виділених з організму спортсмена, досягався прямий коригуючий вплив на його імунну систему, що сприяло підвищенню рівня повноцінних імунних реакцій та ефективному швидкому усуненню наслідків мембранних деструктивних процесів в умовах стресорного чинника – високого психоемоційного напруження і граничних фізичних навантажень.

Перспективи подальших досліджень: підвищення адаптивних можливостей організму шляхом корекції імунного стану спортсменів циклічних видів спорту.

Список використаної літератури.

1. Маленюк Т. В. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі та спорті : *навч. посібник.* Кропивницький: Видавець Лисенко В.Ф. 2023. 182 с.

2. Жалдак А., Іванько О., Депутат Ю. Вивчення досвіду застосування неінвазивних методів для оцінки функціонального стану організму при фізичних та психоемоційних навантаженнях. *Ukrainian Scientific Medical Youth Journal* 2 (124). 2021. С. 53–63.

3. Переверзєва С., Царьова Н. Переваги і недоліки командного та індивідуального підходу у спортивних іграх. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти.* 2025. Том.1. С. 139–150.

4. Калюга Н. В. Чередник О. В., Кудрявцева В. Є.,Чередник Д. О., Руденко Н. С., Каплин О. О. Спосіб підвищення фізичної витривалості спортсмена. Патент на корисну модель № 58599 від 11.04.2011. Бюл. №7. 4 с.

5. Міщенко В. С., Лисенко Є. Н., Виноградов В. Є. Реактивні властивості кардіореспіраторної системи як відображення адаптації до напруженого фізичного тренування у спорті: Монографія. К.: *Науковий світ*. 2007. 351 с.

МІСЦЕ МАГНІТОТЕРАПІЇ У КОМПЛЕКСНОМУ ВІДНОВЛЕННІ ОСІБ ІЗ ПЕРЕЛАМАМИ ДИСТАЛЬНОГО ВІДДІЛУ ПЕРЕДПЛІЧЧЯ

Михайло Ясько, Ксенія Афанасьєва

Наукові керівники: к.фіз.вих., доцент Гончаров О. Г.,
д.мед.н., с.н.с. Торяник І. І.,
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Магнітотерапія розглядається як складова комплексного відновлення осіб із переломами дистального відділу передпліччя. Її застосування сприяє прискоренню репаративних процесів, зменшенню болю та набряку, а також покращенню функціонального стану кінцівки. У роботі визначено ефективність магнітотерапії у поєднанні з іншими методами реабілітації.*

Ключові слова: *магнітотерапія, перелом, дистальний відділ, передпліччя, відновлення.*

Вступ. Переломи дистального відділу передпліччя належать до найбільш поширених травм опорно-рухового апарату [8]. Вони часто супроводжуються тривалим періодом відновлення та ризиком розвитку ускладнень, таких як контрактури та зниження функції кисті. У зв'язку з цим актуальним є пошук ефективних засобів фізичної терапії [1, 2, 3, 5], серед яких важливе місце займає магнітотерапія [4, 6].

Мета та завдання дослідження. Мета дослідження – обґрунтувати доцільність застосування магнітотерапії у комплексному відновленні осіб із переломами дистального відділу передпліччя. Завдання дослідження стосувались аналізу сучасних наукових підходів до використання магнітотерапії; визначення її впливу на процеси зрощення кісткової тканини; визначення ефективності останньої у поєднанні з фізичними вправами та масажем.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження базується на аналізі науково-методичної літератури, клінічних рекомендацій та узагальненні практичного досвіду застосування фізіотерапевтичних методів. Використано методи теоретичного аналізу, порівняння та систематизації даних. Розглянуто застосування магнітотерапії на різних етапах відновлення – іммобілізаційному, постіммобілізаційному та функціональному.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати дослідження свідчать про доцільність включення магнітотерапії до програм комплексної реабілітації пацієнтів із переломами дистального відділу передпліччя. На ранніх етапах відновлення (у період іммобілізації) застосування низькочастотного магнітного поля сприяє зменшенню набряку, покращенню мікроциркуляції та зниженню інтенсивності больового синдрому. Це створює сприятливі умови для перебігу репаративних процесів у кістковій та м'яких тканинах. У постіммобілізаційному періоді магнітотерапія відіграє важливу роль у відновленні функції ураженої кінцівки. Вона сприяє активізації остеогенезу, підвищенню еластичності м'яких тканин та зменшенню залишкових запальних явищ. На функціональному етапі реабілітації застосування магнітотерапії дозволяє закріпити досягнуті результати та запобігти розвитку ускладнень, зокрема контрактур і хронічного больового синдрому. Встановлено, що

комплексний підхід, який включає магнітотерапію та являється більш ефективним порівняно з ізольованим використанням окремих методів. Обговорення результатів показує, що магнітотерапія має виражений біостимулюючий ефект, який реалізується через покращення трофіки тканин, активацію клітинного метаболізму, низки молекулярних реакцій та нормалізацію судинного тонусу [3, 7]. Водночас ефективність методу залежить від правильного підбору параметрів впливу (частоти, інтенсивності, тривалості процедур) та індивідуальних особливостей пацієнта [6]. Таким чином, магнітотерапія є важливим компонентом сучасних програм фізичної реабілітації при переломах передпліччя.

Висновки. Магнітотерапія є ефективним засобом у комплексному відновленні осіб із переломами дистального відділу передпліччя. Її застосування сприяє зменшенню болю, прискоренню зрощення кістки та відновленню функції кінцівки. Найбільша ефективність досягається при поєднанні з іншими методами фізичної терапії.

Перспективи подальших досліджень полягають у подальшому спрямуванні досліджень у бік клінічного порівняння різних режимів магнітотерапії. Актуальним видається визначення оптимальних параметрів впливу залежно від стадії відновлення; вивчення поєднання магнітотерапії з інноваційними реабілітаційними технологіями.

Список використаної літератури.

1. Герцик А. Створення програм фізичної реабілітації / терапії при порушеннях діяльності опорно-рухового апарату. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. 6. С. 37–45.
2. Григус І. М., Нагорна О.Б . Основи фізичної терапії. Одеса : Олді+. 2022. 150 с.
3. Степаненко О. В. Фізичні фактори в медичній реабілітації. Київ. 2018. 215 с.
4. Фізична терапія та курортологія : навч. посіб. для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня 1 курсу мед. ф-ту спец. 227 - «Фізична терапія, ерготерапія» / уклад. : Д. І. Дац, С. М. Канигіна, О. О. Черепок, Н. Г. Волох. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2023. 161 с.
5. Prachita Walank. Physiotherapy Management in Distal End Radius Fractures - A Narrative Review. *International Journal of Health Sciences and Research.* 2025. 15(7). P. 145–152.
6. Caliogna L., Medetti M., Bina V., Brancato F.M.? Castelli A., Eugenio Jannelli E., [et al.] Pulsed Electromagnetic Fields in Bone Healing: Molecular Pathways and Clinical Applications. *Int J Mol Sci.* 2021. 9;22(14). 7403.
7. Rodríguez-Merchán E.C. A Review of Recent Developments in the Molecular Mechanisms of Bone Healing. *Int. J. Mol. Sci*. 2021;22:767.
8. Liang K., Du Y., Chen L., Wang L., Li R., Yan Z., Liu Y. Contrary Roles of Wnt/β-Catenin Signaling in BMP9-Induced Osteogenic and Adipogenic Differentiation of 3T3-L1 Preadipocytes. *Cell Biochem. Biophys*. 2020.78. P. 347–356.

IV. ФІТНЕС ТА РЕКРЕАЦІЯ

КАЛАНЕТИКА В ОЗДОРОВЧІЙ АЕРОБІЦІ, БІОМЕХАНІЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ

Юліанна Арестова
Науковий керівник: старший викладач Мошенська Т. В.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Розглянуто каланетику як сучасний напрямок оздоровчої аеробіки. Проаналізовано біомеханічні особливості використання вправ та методичні підходи до їх виконання у тренувальному процесі.*

Ключові слова: *каланетика, оздоровча аеробіка, фізична активність, статичні вправи.*

Вступ. В сучасних умовах зростає інтерес до оздоровчих видів активності. Одним із таких напрямків є каланетика. Це система вправ, що базується на виконанні статичних і малорухомих позицій з високим м'язовим напруженням [2, 3]. Система розроблена Каллан Пінкні. Каланетика належить до оздоровчої аеробіки та спрямована на покращення м'язового тонусу, гнучкості та загального фізичного стану організму. Завдяки своїм особливостям вона може застосовуватися як у фітнесі, так і в реабілітаційних програмах [5, 6]. Водночас потребує наукового обґрунтування з позиції біомеханіки та методики тренування.

Мета та завдання дослідження. Проаналізувати каланетику як ефективний напрям оздоровчої аеробіки з урахуванням біомеханічних та методичних аспектів. Узагальнити сучасні наукові підходи до використання каланетики, розкрити біомеханічні особливості використання вправ, визначити методичні принципи побудови тренувальних занять.

Матеріал і методи дослідження. Використано методи аналізу та узагальнення науково-методичної літератури. Опрацьовано праці з теорії фізичного виховання, оздоровчої аеробіки та біомеханіки рухів.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз літератури показав, що каланетика ґрунтується на виконання статичних вправ, які передбачають тривале утримання положення тіла або окремих його частин. З біомеханічної точки зору такі вправи характеризуються ізометричним режимом роботи м'язів, що сприяє їх зміцненню без значного навантаження на суглоби [4].

Виконання вправ в повільному темпі забезпечує контроль за рухами, сприяє формуванню правильної техніки рухів та знижує ризик травм. Особливістю каланетики є залучення глибоких м'язів-стабілізаторів, які відіграють важливу роль у підтриманні постави та стабільності тіла.

З методичної точки зору каланетика має низку особливостей. Тренувальні заняття повинні будуватися за принципом поступовості, від простих вправ до складніших. Також важливим є правильне дозування навантаження, оскільки тривале статичне напруження може викликати втому м'язів [4, 5, 7]. Зазвичай заняття включають розминку, основну та заключну частину заняття. Значна

увага приділяється правильному диханню, що сприяє покращенню кровообігу та підвищенню результативності тренування. Каланетика також має позитивний вплив на психоемоційний стан людини. Тому що повільний темп заняття, концентрація на виконанні вправ сприяють зниженню рівня стресу [1]. Це робить її доступною для широкого кола людей з різним рівнем підготовленості.

Таким чином, поєднання біомеханічних особливостей та методичних підходів забезпечує ефективність каланетики як засобу оздоровчої аеробіки.

Висновки. Каланетика є дієвим напрямком оздоровчої аеробіки, що базується на виконанні статичних вправ із ізометричним навантаженням. Біомеханічні особливості вправ забезпечують зміцнення м'язів, розвиток гнучкості та стабілізацію опорно-рухового апарату. Методика занять передбачає поступовість, індивідуалізацію навантаження та контроль техніки виконання вправ. Використання каланетики сприяє покращенню не лише фізичного, а й емоційного стану людини.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення впливу каланетики на різні показники фізичного стану людини.

Список використаної літератури.

1. Гарлінська А. М., Корнійчук Н. М., Солодовник О. В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. 2022.

2. Кобзєва Д. О., Непша О. В. Каланетика–сучасна оздоровча методика, з використанням ізотонічних вправ. In *Сучасна наука: тенденції та перспективи: матеріали регіональної internet-конф. молодих учених (15-19 травня 2017 р.)* (pp. 363-365). Мелітополь.

3. Коломійцева О. Е., Жук В. О. Каланетика у фізичному вихованні студенток вишу. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2017. С. 63–71.

4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання в 2-х томах. 2012

5. Синиця С., Шестерова Л. Оздоровча аеробіка спортивно-педагогічне вдосконалення. 2010

6. Kolomiytseva O. E., Anatskyi R. V. Fitness callanetics in physical education of girl students. *Physical education of students*. 2017. 21(2). P. 66–71.

7. Ogunleye O. R., Waziri B. K. Effects of Callanetics Exercises on Mental Health Among Occupational Women in the Federal Capital Territory. *Faculty of Natural and Applied Sciences Journal of Health, Sports Science and Recreation*. 2025. 2(3). P. 33–42.

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ СИЛОВИХ ТРЕНУВАНЬ У ФІТНЕСІ З УРАХУВАННЯМ СОМАТОТИПУ

Сергій Бабенко
Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Тихорський О. А.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Розглянуто особливості індивідуалізації силових тренувань у фітнесі з урахуванням характеристик соматотипу. Обґрунтовано доцільність диференціації навантаження для підвищення ефективності занять.*

Ключові слова: *фітнес, силові тренування, соматотип, навантаження, індивідуалізація.*

Вступ. У сучасному фітнесі актуальним є підвищення ефективності силових тренувань за рахунок їх індивідуалізації. У практиці тренажерних залів часто використовуються уніфіковані програми, які не враховують морфологічні особливості клієнтів. Водночас наукові дані свідчать, що соматотип (ектоморфний, мезоморфний, ендоморфний) впливає на реакцію організму на силові навантаження, темпи адаптації та характер втоми [5].

Мета та завдання дослідження: обґрунтувати підходи до індивідуалізації силових тренувань у фітнесі з урахуванням соматотипу.

Матеріали і методи: Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з теорії силового тренування, спортивної морфології та фітнесу.

Результати дослідження та їх обговорення. Встановлено, що соматотип є важливим чинником, який визначає ефективність силових тренувань. Зокрема, ектоморфи характеризуються низьким рівнем м'язової маси та швидким розвитком втоми, що потребує використання помірних обсягів навантаження та більш тривалого відновлення. Мезоморфи мають найбільш сприятливі передумови для розвитку сили та м'язової маси, що дозволяє застосовувати широкий спектр тренувальних режимів. Ендоморфи, схильні до накопичення жирової тканини, потребують поєднання силових і аеробних навантажень з підвищеною щільністю роботи [4].

Дослідження підкреслюють необхідність індивідуального підбору обсягу та інтенсивності навантаження у силовому тренуванні залежно від індивідуальних особливостей [1]. У роботах 2. Nunes J. P. та співавт. показано, що морфологічні характеристики суттєво впливають на метаболічну відповідь організму під час фізичного навантаження [2].

Практична реалізація індивідуалізації у фітнесі може включати варіювання кількості підходів і повторень, інтенсивності (у % від 1-повторного максимума), тривалості відпочинку та щільності тренування. Додатково ефективним є використання суб'єктивних шкал навантаження, що дозволяє коригувати тренувальний процес у реальному часі [3].

Таким чином, диференційований підхід до побудови силових тренувань з урахуванням соматотипу сприяє підвищенню ефективності занять, зниженню ризику перевтоми та покращенню адаптаційних процесів.

Висновки. У результаті аналізу літературних джерел встановлено, що соматотип є значущим фактором, що впливає на ефективність силових тренувань

у фітнесі, а індивідуалізація навантаження за морфологічними ознаками підвищує ефективність тренувального процесу та оптимізує адаптацію організму.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у розробленні практичних програм силових тренувань для клієнтів тренажерних залів різних соматотипів з експериментальною перевіркою їх ефективності.

Список використаної літератури.

1. Krieger J. W. Single vs. multiple sets of resistance exercise for muscle hypertrophy: a meta-analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2010. Vol. 24. №.4. P. 1150–1159. DOI: 10.1519/JSC.0b013e3181d4d436.

2. Nunes J. P., Grgic J., Cunha P. M., Ribeiro A. S., Schoenfeld B. J., de Salles B. F., Cyrino E. S. What influence does resistance exercise order have on muscular strength gains and muscle hypertrophy? A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Sport Science.* 2021. № 21. P. 149–157. DOI: 10.1080/17461391.2020.1733672.

3. Tykhorskyi O. The effectiveness of the training process of highly qualified bodybuilders of the mesomorphic body type in the competitive period. *Slobozhansky Scientific and Sports Bulletin*. 2016. №5. P. 83–88.

4. Włodarczyk M, Adamus P, Zieliński J, Kantanista A. Effects of Velocity-Based Training on Strength and Power in Elite Athletes—A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021. №18(10):5257. https://doi.org/10.3390/ijerph18105257

5. Zhang X., Wang R., Zhao F., Jiang C. Auto-regulation method vs. fixed-loading method in maximum strength training: A systematic review and meta-analysis. *PeerJ*, 2021. vol. 12 651112, URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33776802/

СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТРЕНДИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ МОЛОДІ

Анастасія Біловол

Науковий керівник: викладач Абдула Н. І.

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. *Розглянуто особливості занять фітнесом сучасної молоді крізь призму актуальних фітнес-трендів. Встановлено, що цифровізація та розвиток мобільних технологій підвищують мотивацію і рівень фізичної активності. Використання фітнес-додатків і смарт-гаджетів сприяє регулярності занять і зацікавленості у тренуваннях. Проаналізовано популярні напрями: гібридні тренування, ф'южен-пілатес і тренування на природі, які поєднують ефективність із задоволенням. Визначено, що фітнес стає засобом підтримки здоров'я, саморозвитку та довготривалого благополуччя молоді.*

Ключові слова: *фітнес, цифрові фітнес-технології, сучасні фітнес-тренди, молодь, фізична культура, мотивація, здоровий спосіб життя.*

Вступ. Пандемія COVID-19 стала потужним поштовхом до цифровізації фітнесу. Тренування перейшли у смартфони, зробивши їх доступними будь-де. Сьогодні мобільні додатки виступають персональними цифровими наставниками, пропонуючи індивідуальні програми та контроль прогресу. Користувачі можуть відстежувати результати в реальному часі й порівнювати їх з іншими, що підвищує інтерес до занять. У результаті фізична активність перетворюється на бажану звичку, до якої хочеться повертатися [6].

Разом із цим з'являються нові формати активності: трейл-біг, ф'южен-пілатес і гібридні програми, які поєднують різні види навантаження в одному тренуванні. Важливу роль відіграють також wellness-стекінг і напрям Mind-Body 3.0, що формують цілісне розуміння здоров'я. Фізична активність дедалі більше поєднується з ментальним благополуччям, відновленням, сном і управлінням стресом, що особливо актуально для молоді. Ключовим етапом розвитку є концепція Longevity fitness, яка орієнтує на довготривалу якість життя. Такі підходи підвищують мотивацію, адже поєднують ефективність тренувань із задоволенням і новим досвідом [1, 2, 5].

Мета тренувань молоді не просто короткострокові здобутки, а формування звичок, які залишаться на все життя. У міру дорослішання підлітки можуть переходити до більш просунутих силових, потужних або витривалих тренувань під наглядом. Але основи: мобільність, рівновага, постава та безпечні рухи завжди повинні залишатися пріоритетом. Відстеження прогресу допомагає розвивати послідовність та мотивацію. Чи то через простий щоденник тренувань, чи то через фітнес-додаток, спостереження за тим, наскільки далеко вони просунулися, часто є найбільшим мотиватором з усіх [1]. Мотивація сучасної молоді до занять фітнесом формується під впливом цифрових технологій, гаджетів та актуальних трендів, що роблять тренування цікавішими. Прагнення до естетичного тіла та зміцнення здоров'я поєднується з бажанням саморозвитку й підвищення самооцінки. Завдяки цьому фітнес перетворюється на невід'ємну складову стилю життя та свідомого ставлення до майбутнього [4, 5].

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування впливу сучасних фітнес-трендів і цифрових фітнес-технологій на мотивацію та регулярність занять фізичною активністю серед молоді, а також визначення особливостей переходу від нерегулярних тренувань до системного здорового способу життя, спрямованого на довготривале збереження здоров'я.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з проблем сучасних фітнес-трендів і цифрових фітнес-технологій та їх ролі у формуванні стійкої залученості молоді до регулярної фізичної активності.

Результати дослідження та їх обговорення.

У ході дослідження встановлено, що мобільні фітнес-додатки та цифрові платформи сприяють переходу молоді від епізодичних занять до регулярної фізичної активності. Завдяки інтерактивності, ігровим елементам, системі балів і швидкому зворотному зв'язку тренування стають більш привабливими та регулярними. Сучасна молодь активно використовує цифрові технології: мобільні додатки, фітнес-браслети та смарт-годинники, поєднуючи їх із різними напрямами фітнесу. Це дозволяє комплексно контролювати фізичну активність, харчування, сон і відновлення, формуючи стійкі корисні звички та підвищуючи ефективність тренувань [3, 6].

Аналіз також показав, що нові формати тренувань: трейл-біг, ф'южен-пілатес, гібридні програми відіграють важливу роль у підвищенні зацікавленості молоді. Їхня різноманітність і поєднання фізичного навантаження з емоційною складовою сприяють більш глибокому залученню до процесу занять. У свою чергу, концепції wellness-стекінгу та Mind-Body 3.0 розширюють уявлення про здоров'я, інтегруючи фізичну активність із ментальним благополуччям, відновленням і управлінням стресом [2, 6].

Важливим результатом є встановлення поступового переходу від короткострокової мотивації (досягнення швидкого результату) до довгострокової стратегії підтримки здоров'я. У цьому контексті особливого значення набуває концепція longevity fitness, яка орієнтує молодь на формування стійких звичок, регулярність занять і усвідомлене ставлення до власного організму [1, 2, 3].

У дослідженні застосовано теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з проблеми цифрових фітнес-технологій та фітнес-трендів, які виступають ефективним інструментом формування здорового способу життя лише за умови їх раціонального використання. Вони не тільки підвищують рівень фізичної активності, але й сприяють переходу до якісно нового рівня – коли тренування стають частиною життєвої стратегії, спрямованої на довготривале збереження здоров'я та підвищення якості життя. З метою дослідження впровадження цифрових фітнес-технологій і різноманітних фітнес-трендів в тренувальну діяльність молоді застосовано метод структурно-рівневого аналізу, який дозволив виокремити встановлення поступового переходу від короткострокової мотивації до довгострокової стратегії підтримки здоров'я, визначити її функціональні особливості та обґрунтувати механізми формування системності як визначального аспекту довготривалого збереження здоров'я.

Висновки. Важливим для сучасної молоді є перехід від нерегулярних занять до системного й усвідомленого здорового способу життя. Значну роль у цьому відіграють цифрові фітнес-технології, які підвищують мотивацію та сприяють формуванню стійких звичок. Поєднання цифрових фітнес-технологій із сучасними фітнес-трендами формує комплексний підхід до здоров'я, що охоплює фізичну активність, відновлення та ментальний стан. Спостерігається перехід від прагнення швидкого результату до довготривалої стратегії збереження здоров'я, що відображається у концепції longevity fitness як основі якісного та активного життя. Проведений теоретичний і структурно-рівневий аналіз дозволив визначити основні етапи цього переходу та їх особливості саме у молодіжному середовищі. Розуміння значення мотивації молоді є важливим аспектом для підвищення ефективності занять різноманітними фітнес-трендами та формування їх культури здоров'я.

Список використаної літератури.

1. Picks PT Team (Personal Training). *Teen & Youth Training: A Safe Approach for Growing Bodies.* 2025. [Electronic resource] Available on: https://pickspt.com.au/teen-youth-training-a-safe-approach-for-growing-bodies/

2. Баранська І. *Спортивні тренди 2026: що буде популярним у фітнесі та харчуванні цього року.* [Електронний ресурс] / І. Баранська 2026. Режим доступу: https://bhub.com.ua/uk/sportivni-trendi-2026-shho-bude-populyarnim-u-fitnesi-ta-harchuvanni-tsogo-roku/

3. Гнатченко А., Дембіцька О., Бистра І. Диджиталізація сфери фітнесу та спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2023. 8(168) С. 32–36. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).06

4. Ільїн Є. П. *Мотивація і мотиви*. Є.П. Ільїн; пер. Т.В. Тадеєвої. Тернопіль : Навчальна книга Богдан. 2013. 512 с.

5. Теслицький Ю. П., Кочурка С. О. Фітнес як засіб формування ціннісно-мотиваційних установок особистості, орієнтованої на здоровий спосіб життя. *Молодий вчений*. 2018. №2.(54) С. 462–465

6. Чухланцева Н. В., Шуба Л.В ., Шуба В. В. Мобільно орієнтовані фітнес-технології як засіб впливу на фізичну активність студентів. [Електронний ресурс] / Н.В. Чухланцева, Л.В. Шуба, В.В. Шуба // *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2020. Том 75. №1. С. 253–265 – Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/339588102_MOBILNO_ORIENTOVANI_FITNESTEHNOLOGII_AK_ZASIB_VPLIVU_NA_FIZICNU_AKTIVNIST_STUDENTIV

АКВААЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЧОГО ТА РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ТРЕНУВАННЯ

Єлизавета Гладка
Науковий керівник: старший викладач Мошенська Т. В.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У тезах розглянуто особливості застосування аквааеробіки як ефективного засобу оздоровчого та реабілітаційного тренування. Узагальнено сучасні наукові підходи до використання фізичних вправ у водному середовищі.*

Ключові слова: *аквааеробіка, оздоровче тренування, реабілітація, фізичні вправи, водне середовище.*

Вступ. У сучасних умовах зростає актуальність пошуку ефективних засобів для зміцнення здоров'я та відновлення організму після травм. Одним із таких засобів є аквааеробіка, вид фізичної активності, який поєднує вправи на силу, координацію, витривалість [1, 3].

Водне середовище має унікальні властивості. Зменшує навантаження на опорно-руховий апарат, створює додатковий опір для м'язів та сприяє релаксації [5, 6]. Ось чому аквааеробіка широко використовується у фітнесі, у реабілітації та оздоровленні.

Мета та завдання дослідження. Проаналізувати можливості використання аквааеробіки, як засобу оздоровчого та реабілітаційного тренування. Узагальнити сучасні наукові підходи до використання аквааеробіки та визначити її вплив на організм людини.

Матеріал і методи дослідження. Використано методи аналізу та узагальнення сучасної науково-методичної літератури. Проаналізовано публікації, що стосуються оздоровчої фізичної культури, аквафітнесу та реабілітаційних технологій.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз літератури показав, що аквааеробіка є дієвим засобом оздоровлення організму завдяки поєднанню впливу водного середовища та фізичних вправ. Вода створює умови для безпечного виконання рухів, зменшує навантаження на суглоби тим самим зменшуючи ризик травм. Заняття аквааеробікою сприяють покращенню кровообігу, функціонування серцево-судинної системи та загального стану організму [4]. Водне середовище позитивно впливає на м'язи, сприяє їх розслабленню та відновленню.

Особливо важливим є використання аквааеробіки в реабілітації. Завдяки зменшенню сили тяжіння у воді знижується навантаження на опорно-руховий апарат, що дозволяє виконувати вправи без болю та зміцнює м'язи без перенавантаження. Водне середовище сприяє покращенню рухливості суглобів та прискоренню відновлювальних процесів [2]. Крім того, акваеробіка сприяє зниженню рівня стресу та тривожності, підвищує загальне самопочуття. Це робить її універсальним засобом оздоровлення.

Сучасні підходи до проведення занять передбачають індивідуалізацію навантаження, використання різних вправ та поступове підвищення

інтенсивності. Важливою умовою є проведення занять кваліфікованим фахівцем, що забезпечує безпеку та досягнення позитивного результату [3].

Таким чином, аквааеробіка є комплексним засобом, який поєднує оздоровчий, профілактичний і реабілітаційний ефекти.

Висновки. Акваеробіка є ефективним засобом оздоровчого та реабілітаційного тренування завдяки властивостям водного середовища. Заняття у воді сприяють розвитку фізичних якостей, покращенню функціонального стану організму та зниженню навантаження на суглоби. Позитивно впливає на психоемоційний стан, підходить для людей різного віку та рівня підготовки. Використання аквааеробіки у реабілітації дозволяє прискорити відновлення після травм і захворювань. Результативність занять залежить від правильного підбору вправ, дозування навантаження та врахування індивідуальних особливостей.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку спеціалізованих програм аквааеробіки для різних груп населення.

Список використаної літератури.

1. Астахов В. А., Лашко В. П., Омельченко О. С. Ефективність використання засобів аквааеробіки при початковому навчанні плаванню студентів. *Вісник Національного університету" Чернігівський колегіум" імені ТГ Шевченка*. 2022. 172(16). С. 136–141.

2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. К. : *Олімпійська література*. 2012. Том 1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 391 с. ; Т 2 Методика фізичного виховання різних груп населення. 367 с.

3. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: *Олімпійська література*. 2021. 672 с.

4. Шинкарьова О. Д., Отравенко О. В. Теоретичні основи методики використання оздоровчого аквафітнесу. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2017. С.239–246.

5. Ячнюк М, Зендик О, Ячнюк І, Ячнюк Ю. Особливості проведення занять з аквааеробіки та її різновиди. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. 129. С. 131–134.

6. Becker B. E. Aquatic therapy: scientific foundations and clinical rehabilitation applications. *Pm&r*. 2009. 1(9). P. 859–872.

ФІТНЕС І РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Катерина Єлецька
Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Демідова О. М.
Український державний університет науки і технологій
ННІ Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
Дніпро, Україна

Анотація. *У тезах розглядається роль фітнесу та рекреації у формуванні здорового способу життя. Визначено їх вплив на фізичний і психоемоційний стан людини.*

Ключові слова: *фітнес, рекреація, здоров'я, фізична активність.*

Вступ. У сучасних умовах зростання рівня гіподинамії, стресових навантажень та зниження рухової активності населення особливої актуальності набуває питання збереження і зміцнення здоров'я людини. Малорухливий спосіб життя негативно впливає на функціональний стан організму, знижує працездатність та погіршує психоемоційне самопочуття [3]. У зв'язку з цим важливого значення набувають різні форми оздоровчої фізичної активності, серед яких особливе місце займають фітнес та рекреація. Саме вони дозволяють не лише покращити фізичний стан, а й забезпечити повноцінне відновлення життєвих сил [4].

Мета дослідження: обґрунтувати роль фітнесу та рекреації в системі формування здорового способу життя.

Завдання дослідження: дослідити особливості впливу фітнесу та рекреаційної рухової активності на фізичний і психоемоційний стан людини; обґрунтувати можливість використання фітнесу та рекреації, як засобів формування здорового способу життя.

Матеріал і методи дослідження. У роботі використано теоретичний аналіз науково-методичної літератури з проблеми організації оздоровчої фізичної активності, порівняння сучасних підходів до застосування фітнес-програм та рекреаційних занять, а також узагальнення отриманих даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Фітнес розглядається як система спеціально організованих фізичних вправ, спрямованих на розвиток сили, витривалості, гнучкості, координації та покращення загального функціонального стану організму. На відміну від професійного спорту, фітнес орієнтований насамперед на зміцнення здоров'я, корекцію фігури, підтримання належного рівня фізичної підготовленості та підвищення життєвого тонусу. Також, фахівці зазначають, що останнім часом фітнес розглядається, як компонент здоров'яорієнтованої поведінки – фітнес-послуги створюють можливості для збереження здоров'я співробітників за межами організації та водночас належать до одного із заходів здоров'яорієнтованого управління всередині організації, що в майбутньому формує її здоров'язбережувальне середовище [5].

Рекреаційна діяльність включає різні форми активного відпочинку, які забезпечують відновлення фізичних і психічних ресурсів людини після навчальної чи трудової діяльності. До найбільш поширених форм рекреації

належать піші прогулянки, плавання, велопрогулянки, рухливі ігри, туристичні заходи, а також заняття на свіжому повітрі [1].

Поєднання фітнесу та рекреації забезпечує комплексний позитивний вплив на організм людини. Регулярні заняття сприяють покращенню роботи серцево-судинної та дихальної систем, нормалізації маси тіла, підвищенню опірності організму до захворювань, зниженню рівня нервового напруження та покращенню емоційного стану. Особливо важливим є впровадження таких форм активності серед молоді, оскільки саме в цей період формується ставлення до власного здоров'я та звички здорового способу життя.

Крім фізичного ефекту, фітнес і рекреація мають значний соціальний вплив, оскільки сприяють формуванню дисциплінованості, цілеспрямованості, комунікабельності та позитивної мотивації до самовдосконалення [2].

Висновки.

Фітнес та рекреація є ефективними засобами підтримки здоров'я людини. Їх систематичне використання сприяє формуванню здорового способу життя, гармонійному фізичному розвитку та покращенню якості життя.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивчені впливу різних видів фітнес-програм та рекреаційних технологій на різні вікові групи населення.

Список використаної літератури.

1. Ковтун А. О., Кошелева О. О., Демідова О. М. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти. Дніпро: ПДАФКіС. 2024. 142 с.

2. Andrieieva, O., Maltsev, D., Kashuba, V., Dutchak, M., Ratnikov, D., Grygus, I., Byshevets, N., & Horodinska, I. Relationship Between Quality of Life and Level of Physical Activity and Family Well-Being. *Physical Education Theory and Methodology*. 2022. 22(4). P. 569–575.

3. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, Carty C, Chaput JP, Chastin S, Chou R, Dempsey PC, DiPietro L, Ekelund U, Firth J, Friedenreich CM, Garcia L, Gichu M, Jago R, Katzmarzyk PT, Lambert E, Leitzmann M, Milton K, Ortega FB, Ranasinghe C, Stamatakis E, Tiedemann A, Troiano RP, van der Ploeg HP, Wari V, Willumsen JF. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med. 2020 Dec;54(24). P. 1451–1462. doi: 10.1136/bjsports-2020-102955.

4. Yermakova T. Physical culture and recreation: a systematic review. Physical Culture, Recreation and Rehabilitation. 2024. 3(2). P. 46–57.

5. Zavydivska, O. I., Khanikiants, O. V., Khomych, A. V. Фітнес-послуги як елемент системи здоров'яорієнтованого управління: огляд тенденцій розвитку в Україні. Rehabilitation and Recreation. 2024. 18(4). P. 72–82.

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ОНЛАЙН-ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

Дарія Індик

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Родіна Ю. Д.

Український державний університет науки і технологій

ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»

Дніпро, Україна

Анотація. *В даному дослідженні було вивчено та проаналізовано особливості впливу оздоровчих онлайн-занять фітнесом на психоемоційний стан жінок зрілого віку. Актуальність теми зумовлена зростанням рівня стресу та зниженням рухової активності у жінок в сучасних умовах цифровізації суспільства.*

Ключові слова: *оздоровчий фітнес, онлайн-заняття, психоемоційний стан, жінки першого зрілого віку.*

Вступ. Як і в багатьох інших країнах світу внаслідок пандемії та запровадження карантинних обмежень більшість жінок зрілого віку не мають можливості регулярно займатись офлайн у фітнес-центрах або тренажерних залах. На сьогоднішній час, враховуючи ще введення воєнного стану в Україні, ці всі обставини спричиняють підвищений рівень тривожності, хронічний стресу та емоційне виснаження, що негативно позначається на психічному й фізичному здоров'ї жінок. Все більшої популярності набуває онлайн-формат занять з оздоровчого фітнесу, адже будь-яка рухова активність була і є невід'ємною частиною для підтримки психічного здоров'я та подолання стресу [1, 2].

Мета дослідження: визначити вплив оздоровчих онлайн-занять фітнесом на психоемоційний стан жінок зрілого віку.

Матеріал і методи дослідження: аналіз та порівняння науково-методичної літератури, систематизація та узагальнення наукових даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Вітчизняний досвід в сфері фітнесу свідчить про зростання попиту на індивідуальні або мікрогрупові онлайн-заняття. Завдяки такому формату занять можна зберегти приватність, мінімізувати сором'язливість і враховувати психоемоційний стан жінок, які займаються. Ці аспекти набувають важливе значення для тих, у кого є надлишкова вага, фізичні особливості або для тих, хто перебуває в післяпологовому періоду і має труднощі з відвідуванням офлайн-занять у фітнес-центрах [3].

Онлайн-формат занять має ряд вагомих переваг: комфортні умови занять в звичному середовищі, економія часу та транспортних витрат, збереження приватності та можливість індивідуалізації тренувального процесу з урахуванням самопочуття та способу життя. Проте, він має свої недоліки, серед яких такі як: недостатній контроль за технікою виконання вправ, відсутність соціальної взаємодії з тими, хто займається та тренером та труднощі з об'єктивною оцінкою свого стану [3, 4].

В той же час, онлайн-заняття фітнесом створюють зручні та доступні умови для соціальної взаємодії завдяки використанню віртуальних спільнот і

групових тренувань з використанням відео-зв'язку, що є дуже важливим для підтримки стабільного психоемоційного стану осіб зрілого віку [4].

В дослідженні Н. Афанасьєвої та Є. Датій [5] було встановлено, що систематичні заняття руховою активністю мають позитивний вплив на еомційну саморегуляцію жінок. Зокрема, жінки зрілого віку, які регулярно займаються фізичними вправами виявляють вищий рівень емоційної усвідомленості, здатність до розуміння та прийняття власних емоцій та ефективний контроль імпульсивних реакцій. В той час, як жінки, які тільки починають займатися проявляють підвищений рівень емоційного напруження імпульсивність та менш диференційований емоційний досвід. Таким чином, заняття фізичною активністю, в тому числі у форматі онлайн, можна вважати значущим чинником формування емоційної стійкості та підтримки психологічного благополуччя жінок зрілого віку.

У дослідженні О. Шишкіної та ін. [6] наводяться такі дані, що завдяки систематичним заняттям фітнес-аеробікою відбувається значне покращення психоемоційного стану жінок. У тих, хто займається спостерігається підвищення показників психічного спокою, відчуття сили та енергії, а також зниження тривожності, страху, апатії, психічного напруження та стану пригніченості. Отримані результати свідчать про те, що регулярні заняття оздоровчим фітнесом є ефективним засобом для покращення психологічного благополуччя жінок зрілого віку.

Таким чином, аналіз наукових джерел свідчить, що поєднання доступності онлайн-формату та позитивного впливу систематичних занять оздоровчою руховою активністю обумовлює їх значущість як ефективного сучасного інструменту підтримання психоемоційного стану жінок зрілого віку.

Висновки. У результаті проведеного дослідження нами було встановлено, що оздоровчі онлайн-заняття фітнесом є дієвим засобом покращення та підтримання психоемоційного стану жінок зрілого віку. Визначено, що регулярні заняття руховою активністю сприяють зниженню рівня стресу, тривожності та емоційного напруження, а також підвищенню психологічного благополуччя, активності та настрою. Переваги онлайн-формату, а саме: доступність, приватність, комфорт, економія часу та витрат, індивідуалізація та можливість соціальної взаємодії через відео-зв'язок сприяють підвищенню мотивації до занять та їх регулярності.

Перспективи подальших досліджень полягають у проведенні експериментальних досліджень з метою кількісної оцінки ефективності таких занять.

Список використаної літератури.

1. Кириченко О. В., Кубатко А. І., Атаманюк С. І., Дудник Ю. І. Форми реалізації фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості. *Olympicus*. 2024. № 4. С. 4. DOI: 10.24195/olympicus/2024-4.4.

2. Дембіцька О. О., Гайдай С. І., Чайченко Н. Л., Хапсаліс Г. Л. Перспективи розвитку фітнес-індустрії в Україні. *Rehabilitation&Recreation*. 2023. № 15. С. 160–166. DOI https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.15.21.

3. Андрєєва О. В., Галета М. О. Обгрунтування фітнес-програми силової спрямованості в онлайн-форматі для жінок першого періоду зрілого віку. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. №. 21.

4. Починок Д. Мотиваційні чинники фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом серед осіб зрілого віку: роль онлайн та офлайн форматів у виборі тренувань //973.202 Я1. *Магістерські студії психолого-педагогічного факультету Маріупольського державного університету: збірник наукових праць*. 2024. С. 182.

5. Афанасьєва Н. Є., Датій Є. С. Вплив фізичної активності на емоційну саморегуляцію жінок. *Габітус.* 2025. №79. (2). С. 31–35.

6. Шишкіна О. М., Бейгул І. О., Муллагільдіна А. Я. Позитивні зміни у психоемоційному стані жінок при застосуванні фітнес-аеробіки. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2015. № 129 (3). С. 345–348.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ПОВІТРЯНОЇ ГІМНАСТИКИ В ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІЙ РУХОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ

Вероніка Карзова

Науковий керівник: д.пед.н., професор Мулик К. В.

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. *У роботі розглянуто особливості використання засобів повітряної гімнастики в оздоровчо-рекреаційній руховій діяльності дітей. Визначено, що заняття на повітряних полотнах та кільці позитивно впливають на фізичний розвиток, координаційні здібності та психоемоційний стан дітей.*

Ключові слова: *повітряна гімнастика, діти, рекреаційна діяльність, рухова активність, дитячий фітнес.*

Вступ. У сучасних умовах спостерігається тенденція до зниження рівня рухової активності дітей, що негативно впливає на їх фізичний розвиток, функціональний стан організму та психоемоційне благополуччя. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває пошук сучасних та мотиваційно привабливих видів оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності, здатних підвищити інтерес дітей до систематичних занять фізичними вправами [1, 3].

Одним із перспективних напрямів сучасного дитячого фітнесу є повітряна гімнастика, яка поєднує елементи акробатики, хореографії, функціонального тренування та творчої рухової діяльності. Використання вправ на повітряних полотнах і кільці сприяє комплексному розвитку фізичних якостей та створює позитивний емоційний фон занять.

Мета та завдання дослідження.

Мета дослідження – визначити особливості використання засобів повітряної гімнастики в оздоровчо-рекреаційній руховій діяльності дітей.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні науково-методичні джерела щодо використання повітряної гімнастики у дитячому фітнесі.
2. Узагальнити дані щодо впливу занять повітряною гімнастикою на фізичний розвиток дітей.
3. Визначити психоемоційні та рекреаційні переваги занять повітряною гімнастикою.

Матеріал та методи дослідження. Матеріалом дослідження стали сучасні наукові праці вітчизняних та зарубіжних авторів, присвячені проблемам дитячого фітнесу, рекреаційної діяльності та використанню засобів повітряної гімнастики в роботі з дітьми.

У роботі застосовувалися такі методи дослідження:

- аналіз та узагальнення науково-методичної літератури;
- систематизація наукових даних щодо впливу занять повітряною гімнастикою на організм дітей;
- порівняльний аналіз сучасних підходів до організації дитячих оздоровчо-рекреаційних програм.

Результати дослідження та їх обговорення. Повітряна гімнастика є сучасним видом рухової активності, що характеризується високою емоційною привабливістю та комплексним впливом на організм дитини. Виконання вправ у підвісному положенні активізує роботу різних м'язових груп, сприяє розвитку сили, гнучкості, координації рухів та рівноваги [2, 4].

Систематичні заняття позитивно впливають на формування правильної постави, розвиток вестибулярного апарату та загальної фізичної підготовленості дітей. Важливим компонентом занять є розвиток концентрації уваги, просторового орієнтування та здатності контролювати власні рухи.

Крім фізичного впливу, повітряна гімнастика має виражений психоемоційний та рекреаційний ефект. Використання музичного супроводу, творчих елементів та нестандартних рухових дій сприяє підвищенню емоційної зацікавленості дітей, формуванню позитивної мотивації до рухової активності та зниженню рівня психоемоційного напруження [4].

Також заняття повітряною гімнастикою сприяють урізноманітненню форм активного дозвілля дітей та можуть ефективно використовуватися у системі сучасного дитячого фітнесу.

Висновки

1. Повітряна гімнастика є перспективним засобом оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності дітей, що поєднує фізичний, естетичний та емоційний компоненти.
2. Використання вправ на повітряних полотнах і кільці сприяє розвитку сили, гнучкості, координаційних здібностей, рівноваги та покращенню загальної фізичної підготовленості дітей.
3. Заняття повітряною гімнастикою позитивно впливають на психоемоційний стан дітей, підвищують мотивацію до рухової активності та урізноманітнюють форми активного дозвілля.
4. Засоби повітряної гімнастики доцільно використовувати у програмах дитячого фітнесу та оздоровчо-рекреаційної діяльності.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку диференційованих програм занять повітряною гімнастикою для дітей різного віку та рівня фізичної підготовленості.

Список використаної літератури

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія. К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280 с.
2. Гімнастика та методика її викладання : навч. посіб. для студентів ВНЗ / [Н. М. Ковальчук та ін.]; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 322 с.
3. Кашуба В., Гончарова Н., Бутенко Г. Досвід використання рекреаційно-оздоровчої технології у фізичному вихованні школярів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. Луцьк. 20. 2015. С. 54-59.
4. Повітряна гімнастика (корд-де-парель, китайський пілон, повітряна рамка, полотна, кільце, ремені, бамбук, трапеція). Професійна підготовка за жанрами: циркова гімнастика: навчальний посібник. Упорядник та автор

Шариков Д.І.; автори Кашеваров В.О., Орел Д.В., Добровольська С.М., Завада Л.В., Дахновська А.С. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД». 2021. 192 с.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ В ПРОЦЕСІ ОЗДОРОВЧОЇ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ

Катерина Корчак

Науковий керівник: д.пед.н., професор Мулик К. В.

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. *У роботі обґрунтовано особливості використання засобів фітнесу в процесі оздоровчої та психоемоційної адаптації ветеранів війни. Встановлено, що комплексне застосування різних видів фітнесу сприяє відновленню фізичного стану, зниженню рівня стресу та покращенню психоемоційного благополуччя.*

Ключові слова: *фітнес, ветерани війни, психоемоційна адаптація, оздоровча діяльність, рухова активність.*

Вступ. В умовах воєнного стану в Україні проблема відновлення фізичного та психоемоційного стану ветеранів війни набуває особливої актуальності [5]. Наслідки участі у бойових діях, зокрема підвищений рівень стресу, тривожність, зниження фізичної активності та функціональних можливостей організму, потребують впровадження ефективних засобів оздоровчо-рекреаційної діяльності [5].

Сучасні фітнес-технології розглядаються як один із перспективних напрямів підтримки здоров'я ветеранів, оскільки забезпечують комплексний вплив на організм, поєднуючи фізичне навантаження, психоемоційну регуляцію та соціальну взаємодію [1, 2].

Мета та завдання дослідження.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати особливості використання засобів фітнесу в процесі оздоровчої та психоемоційної адаптації ветеранів війни.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності ветеранів війни.
2. Узагальнити дані щодо впливу засобів фітнесу на фізичний та психоемоційний стан людини.
3. Визначити особливості використання різних видів фітнесу з урахуванням потреб ветеранів війни.

Матеріал та методи дослідження. Матеріалом дослідження стали сучасні наукові праці вітчизняних та зарубіжних авторів, присвячені проблемам оздоровчої фізичної культури, фітнесу та психоемоційної адаптації різних груп населення, зокрема ветеранів війни.

У роботі застосовувалися такі методи дослідження:

- аналіз та узагальнення науково-методичної літератури;
- систематизація наукових даних щодо впливу фітнес-занять на організм людини;
- порівняльний аналіз сучасних підходів до організації оздоровчо-

рекреаційних програм.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз наукових джерел [2, 3, 4] засвідчив, що засоби фітнесу мають значний потенціал у процесі відновлення фізичного та психоемоційного стану ветеранів війни. До найбільш ефективних належать функціональний тренінг, оздоровчий фітнес, йога, стретчинг, дихальні та релаксаційні практики.

Фізичні вправи сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості, розвитку сили, витривалості, координації рухів, а також покращенню функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем. Водночас систематичні заняття фітнесом позитивно впливають на психоемоційний стан, сприяючи зниженню рівня тривожності, напруження та проявів стресу [1].

Особливістю використання засобів фітнесу у роботі з ветеранами є необхідність індивідуалізації навантаження з урахуванням фізичного стану, наявності травм, рівня підготовленості та психоемоційних особливостей. Важливу роль відіграють також групові форми занять, які сприяють соціалізації, формуванню підтримуючого середовища та підвищенню мотивації до систематичних занять [3, 5, 6].

Таким чином, засоби фітнесу можуть ефективно використовуватися як інструмент комплексної адаптації ветеранів війни.

Висновки

1. Засоби фітнесу є ефективним компонентом оздоровчо-рекреаційної діяльності, що забезпечує комплексний вплив на фізичний та психоемоційний стан ветеранів війни.
2. Використання різних видів фітнесу сприяє відновленню фізичної працездатності, розвитку адаптаційних можливостей організму та покращенню функціонального стану.
3. Встановлено позитивний вплив фітнес-занять на психоемоційний стан ветеранів, що проявляється у зниженні рівня тривожності, підвищенні стресостійкості та формуванні позитивного емоційного фону.
4. Впровадження індивідуалізованих фітнес-програм є доцільним у системі оздоровлення та соціальної адаптації ветеранів війни.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку та експериментальну перевірку диференційованих фітнес-програм для ветеранів війни з урахуванням їх фізичного стану та психоемоційних особливостей.

Список використаної літератури

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія. К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс». 2014. 280 с.
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. Мелещук Н., Кашуба В., Носова Н., Верзлова К., Лабінська Г. Програма фізкультурно-спортивної реабілітації з елементами йоги для військовослужбовців та ветеранів, які брали участь у відборі доукраїнської національної збірної Invictus Games-2025 у Ванкувері-Вістлері (Канада). Фізична

культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю. 2025. No 19(38). С. 298–307.

4. Мулик К., Корчак К. Функціонально-силовий тренінг, як засіб оздоровчої та психоемоційної адаптації. 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. С. 141–143.

5. 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, 9(5), 2024. P. 343–351.

6. 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, 24(5), 2024. P. 769–776.

ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ДІТЕЙ У ПРОЦЕСІ РУХОВО-ІГРОВОЇ АКТИВНОСТІ

Поліна Реп'євська, Ксенія Половінко

Науковий керівник: д.пед.н., професор Мулик К. В.

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. *Розглянуто проблему формування емоційної стійкості дітей молодшого шкільного віку та обґрунтовано ефективність рухово-ігрової діяльності як засобу її розвитку. На основі аналізу науково-методичної літератури встановлено, що рухова ігрова активність сприяє зниженню тривожності, розвитку саморегуляції та покращенню психоемоційного стану дітей.*

Ключові слова: *емоційна стійкість, рухово-ігрова діяльність, тривожність, саморегуляція, діти молодшого шкільного віку.*

Вступ. Рухово-ігрова діяльність – це усвідомлена, емоційна форма фізичної активності, побудована на основі гри та спрямована на досягнення умовної ігрової мети [2].

У сучасних соціальних умовах, що характеризуються підвищеним рівнем напруженості та нестабільності, особливої актуальності набуває проблема збереження психічного здоров'я дітей. Під впливом стресових факторів у дітей спостерігається зростання тривожності, емоційна нестійкість, зниження активності та труднощі у міжособистісній взаємодії. У зв'язку з цим виникає необхідність пошуку ефективних засобів формування емоційної стійкості як важливої складової гармонійного розвитку особистості. Одним із перспективних напрямів є використання рухово-ігрової діяльності, яка поєднує фізичну активність із емоційним розвантаженням та соціальною взаємодією. Такий підхід створює умови для природного прояву емоцій, розвитку навичок саморегуляції та підвищення психологічного благополуччя дітей [3, 4, 5, 6].

Мета та завдання дослідження. Мета дослідження – визначити особливості формування емоційної стійкості дітей молодшого шкільного віку в процесі рухово-ігрової діяльності.

Завдання дослідження полягають у аналізі науково-методичної літератури з проблеми дослідження, узагальненні наукових підходів до розуміння емоційної стійкості та визначенні ролі рухово-ігрової діяльності у її формуванні.

Матеріали і методи дослідження та їх обговорення. Матеріалами дослідження стали науково-методичні джерела з проблеми формування емоційної стійкості дітей молодшого шкільного віку, зокрема наукові статті, монографії та навчально-методичні праці вітчизняних і зарубіжних авторів. У процесі дослідження було проаналізовано понад 20 джерел.

У роботі використано теоретичні методи: аналіз, порівняння, узагальнення та систематизація науково-методичної літератури [1].

Аналіз наукових джерел показав, що емоційна стійкість розглядається як інтегративна характеристика особистості, яка визначається здатністю до саморегуляції емоційних станів, контролю поведінки та адекватного реагування на стресові ситуації. Встановлено, що молодший шкільний вік є сенситивним

періодом для розвитку емоційно-вольової сфери, а її недостатній рівень проявляється у підвищеній тривожності, емоційній нестабільності та труднощах соціальної адаптації.

У науково-методичній літературі підкреслюється, що одним із ефективних засобів формування емоційної стійкості є рухово-ігрова діяльність. Вона поєднує фізичну активність із емоційним розвантаженням та соціальною взаємодією, що сприяє зниженню емоційної напруги, розвитку навичок саморегуляції та формуванню позитивного емоційного фону.

Таким чином, узагальнення наукових джерел підтверджує доцільність використання рухово-ігрової діяльності як ефективного засобу формування емоційної стійкості дітей.

Висновки. Рухово-ігрова діяльність є ефективним засобом формування емоційної стійкості дітей молодшого шкільного віку. Її використання сприяє розвитку навичок саморегуляції, зниженню рівня тривожності та покращенню соціальної взаємодії.

Отримані результати аналізу науково-методичної літератури підтверджують значний потенціал рухово-ігрової діяльності у забезпеченні психоемоційного благополуччя дітей.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та науковому обґрунтуванні програм рухово-ігрової діяльності для дітей різних вікових груп, а також у подальшому вивченні її впливу на емоційний розвиток і соціальну адаптацію дітей.

Список використаної літератури.

1. Добронравова І. С., Руденко О. В., Сидоренко Л. І. та ін. ; за ред. Добронравової І. С. (ч. 1), Руденко О. В. (ч. 2). Методологія та організація наукових досліджень : навч. посіб. К. 2018. с. 607.

2. Лесько О. Рухливі ігри як ефективний засіб фізичної корекції школярів із затримкою психічного розвитку. *Молода спортивна наука України.* Зб. наук. ст. Львів, 2002. Вип.6. С. 288–291.

3. Мулик К. В., Сидорова Т. В., Абдула Н. І., Половінко К С., Скалій Т. В. Вплив адаптивних ігор на формування м'яких навичок та психоемоційного стану дітей молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами. *Педагогічна Академія: наукові записки.* 2025. 23. URL: https://doi.org/10.5281/zenodo.17503403

4. Сидорук І. О., Гірак А. М., Гамма Т. В., Орел І. О. Рухливі ігри в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. *Rehabilitation and Recreation.* 2021. (9). С. 200–204. URL: https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.27

5. Ярема М. В. Реабілітаційний вплив ігротерапії на соціалізацію дітей з психофізичними порушеннями. *Корекційна педагогіка: теорія і практика,* 2022. №19. С. 61–66. URL: https://arxiv.org/abs/2009.03825

6. Mayer J. D., Caruso D. R., Salovey P. The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. Emotion Review. 2016. Vol. 8 (4). P. 290–300.

ВИКОРИСТАННЯ ЙОГИ ДЛЯ НОРМАЛІЗАЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ В УМОВАХ СТРЕСОВОГО НАВАНТАЖЕННЯ

Юлія Скрипченко

Науковий керівник: д.пед.н., професор Мулик К. В.

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. *У роботі проаналізовано можливості застосування йоги як засобу відновлення психоемоційної рівноваги у жінок середнього віку. Показано, що регулярна практика тілесно-дихальних та релаксаційних технік сприяє зменшенню проявів стресу, покращенню функціонального стану організму та стабілізації емоційного фону.*

Ключові слова: *йога, стрес, психоемоційний стан, жінки середнього віку, оздоровчі технології.*

Вступ. Сучасні соціальні та професійні умови життя характеризуються високим рівнем психоемоційного навантаження. Особливо це стосується жінок середнього віку, для яких характерне поєднання професійної активності, сімейних обов'язків та вікових фізіологічних змін, що знижують адаптаційні можливості організму [3, 5].

Під впливом тривалого стресу можуть формуватися такі стани, як хронічна втома, емоційна нестабільність, порушення сну та зниження загальної працездатності. У зв'язку з цим актуальним є пошук доступних засобів, спрямованих на відновлення психофізичної рівноваги. Одним із таких засобів розглядається йога як система комплексного впливу на організм [2].

Мета та завдання дослідження. Мета дослідження – визначити особливості впливу занять йогою на психоемоційний стан жінок середнього віку в умовах підвищеного стресового навантаження.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні наукові джерела щодо проблеми психоемоційного напруження у жінок середнього віку.
2. Узагальнити наукові дані щодо впливу занять йогою на психофізіологічний стан організму.
3. Визначити особливості використання засобів йоги у програмах оздоровчого фітнесу.

Матеріал та методи дослідження. Матеріалом дослідження стали сучасні наукові публікації вітчизняних та зарубіжних авторів, присвячені проблемам психоемоційного стану жінок середнього віку та використанню йоги в оздоровчо-рекреаційній діяльності.

У роботі застосовувалися такі методи дослідження:

- аналіз та узагальнення науково-методичної літератури;
- систематизація наукових даних щодо впливу йоги на психофізіологічні показники;
- порівняльний аналіз результатів сучасних досліджень у сфері оздоровчого фітнесу та рекреації.

Результати дослідження та їх обговорення. Йога розглядається як багатокомпонентна система, що включає фізичні вправи, контроль дихання та техніки концентрації уваги. Такий комплексний вплив забезпечує одночасну роботу з тілесними та психічними процесами.

Регулярне виконання асан сприяє покращенню рухливості суглобів, зниженню м'язового напруження та нормалізації м'язового тонусу. Дихальні практики позитивно впливають на регуляцію вегетативної нервової системи, сприяючи зниженню фізіологічних проявів стресу.

Релаксаційні техніки допомагають зменшити рівень психоемоційної напруги та покращити здатність до саморегуляції.

Згідно з результатами досліджень, систематичні заняття йогою пов'язані зі зниженням рівня кортизолу, покращенням серцево-судинних показників та підвищенням загальної стресостійкості організму [2, 4].

Також відзначається позитивна динаміка психологічного стану жінок середнього віку, що проявляється у зменшенні тривожності, покращенні сну та підвищенні емоційної стабільності [1, 5].

Таким чином, йога може розглядатися як ефективний немедикаментозний засіб підтримки психоемоційного балансу.

Висновки

1. Аналіз сучасних наукових джерел свідчить, що жінки середнього віку належать до групи підвищеного ризику виникнення психоемоційного перенапруження, зумовленого поєднанням професійних, соціально-побутових та вікових чинників.
2. Встановлено, що йога є ефективною оздоровчою технологією комплексного впливу, яка поєднує фізичні вправи, дихальні та релаксаційні практики, сприяючи гармонізації психофізичного стану організму.
3. Систематичні заняття йогою позитивно впливають на психоемоційний стан жінок середнього віку, сприяють зниженню рівня стресу та тривожності, покращенню емоційної стабільності, якості сну та загального самопочуття.
4. Використання засобів йоги є доцільним у програмах оздоровчого фітнесу та рекреаційної діяльності як ефективного немедикаментозного засобу підтримки психічного здоров'я та підвищення адаптаційних можливостей організму.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку диференційованих програм занять йогою з урахуванням рівня фізичної підготовленості та індивідуальних психоемоційних особливостей жінок середнього віку.

Список використаної літератури.

1. Cox A. E. et al. A qualitative study exploring middle-aged women's experiences with yoga. *Journal of Women & Aging.* 2022. Vol. 34(4). P. 460–472.
2. Pascoe M. C., Thompson D. R., Ski C. F. Yoga, mindfulness-based stress reduction and stress-related physiological measures: a meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology.* 2017. Vol. 86. P. 152–168.
3. Ross A., Thomas S. The health benefits of yoga and exercise: a review of comparison studies. *Journal of Alternative and Complementary Medicine.* 2010. Vol.

16(1). P. 3–12.

4. Yoshihara K. et al. Profile of mood states and stress-related biochemical indices in long-term yoga practitioners. *BioPsychoSocial Medicine.* 2011. Vol. 5. Article 6.

5. Woodyard C. Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. *International Journal of Yoga.* 2011. Vol. 4(2). P. 49–54.

СТАНОВЛЕННЯ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ (НА ПРИКЛАДІ ПАУЕРЛІФТИНГУ ТА БОДІБІЛДИНГУ) В СВІТІ ТА В УКРАЇНІ

Валерія Тєльна
Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Артем'єва Г. П.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі проаналізовано історичні витоки силових видів спорту (на прикладі пауерліфтингу та бодібілдингу) від часів античності до наших днів. Розглянуто основні відмінності підготовки та змагальної діяльності спортсменів-силовиків. Досліджено відмінність між кінцевими цілями занять пауерліфтингом та бодібілдингом: максимальна сила чи естетика тіла (м'язова гіпертрофія).*

Ключові слова: *силові види спорту, пауерліфтинг, бодібілдинг, історичний розвиток, змагальна діяльність.*

Вступ. Силовий тренінг пройшов довгий шлях з важкої атлетики античних спортсменів-силовиків до чітко структурованих міжнародних дисциплін [2, 3, 5]. Історичні етапи становлення цих двох видів спорту дозволяють глибше зрозуміти специфіку їх тренувальних методик та принципи формування індустрії спорту та фітнесу [5].

Спільне коріння пауерліфтингу та бодібілдингу з їхньою подальшою диференціацією за максимальною силою чи естетикою тіла створюють важливість історичного аналізу для спортивної науки [1, 3, 4, 5].

Актуальність теми зумовлена підвищенням інтересу до занять силовими видами спорту в світі та в Україні, що потребує ґрунтовне доповнення актуальних даних в науковому просторі.

Мета дослідження. Дослідити становлення силових видів спорту (на прикладі пауерліфтингу та бодібілдингу) в світі та в Україні.

Матеріал і методи дослідження. Під час дослідження було використано навчально-методичні видання, емпіричні та Інтернет джерела. У дослідженні було застосовано теоретичні методи: збір і аналіз даних, метод індукції та дедукції, порівняння, класифікації та систематизації.

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті проведеного дослідження було розглянуто історію зародження силових видів спорту, зокрема пауерліфтингу та бодібілдингу [5, 6]. Проведені дослідження свідчать, що ці два види спорту беруть свої витоки з важкої атлетики, а їхнє становлення як окремих дисциплін відбулося у 20 столітті [5].

Стрімке зростання популярності атлетів у всьому світі вказує на стійкий попит цих видів спорту серед молоді [6].

Проаналізувавши доступні нам джерела інформації, було з'ясовано, що розвиток пауерліфтингу та бодібілдингу був би неможливим без вдосконалення тренувального обладнання, нерозривно пов'язаного з технічним прогресом [2, 3, 4].

Для побудови результативної тренувальної системи важливо враховувати як історичний аспект становлення силових видів спорту, так і сучасну систематизацію їхніх науково-методичних положень [2, 4].

Сучасний пауерліфтинг та бодібілдинг пройшли шлях від захоплюючих занять атлетів-аматорів до масових видів спорту з системою міжнародних федерацій та чітко уніфікованими правилами змагань [2].

Сучасні змагання з пауерліфтингу - це величезна система турнірів: від офіційних чемпіонатів світу, Європи та Всесвітніх ігор до відомих комерційних шоу та національних змагань, де атлети виступають за чіткими правилами як у спеціальному екіпіруванні, так і без нього (у класичному дивізіоні) [2, 3, 6].

Нами було з'ясовано, що ключова відмінність між цими двома видами спортивної діяльності полягає у регламентації змагань, характері тренувальних навантажень, режимі харчування, використанні екіпірування та кінцевій меті підготовки.

Якщо в пауерліфтингу акцент робиться на технічній майстерності виконання трьох базових вправ (присідання, жим лежачи, станова тяга), то в бодібілдингу ці рухи розглядаються лише як інструмент для досягнення м'язової гіпертрофії та формування гармонійних пропорцій тіла [1, 3].

Відомими постатями у пауерліфтингу є «батько важкої атлетики» – Боб Гоффман та «хрещений батько пауерліфтингу» – Луї Сіммонс, чиї внески у спортивну індустрію стали підґрунтям для становлення цього виду спорту.

Змагальна діяльність у бодібілдингу включає в себе турніри, як «Містер Всесвіт» та «Містер Олімпія», що проходять під егідою Міжнародної Федерації бодібілдингу. Найвідомішим представником бодібілдингу є А. Шварценеґґер, який за свою кар'єру сім разів очолював титул «Містер Олімпія» [5].

У межах розвитку українського бодібілдингу значної популярності набули такі номінації, як «Фітнес-бікіні», «Фітнес-модель», «Боді-фітнес» і «Класичний фітнес». Ці змагання характеризуються видовищністю, динамікою та залученням значної кількості вболівальників [1]. Проте кожна з зазначених номінацій містить специфічні вимоги до підготовки та кінцеві результати, що визначають специфіку тренувального процесу.

Популяризація і розвиток цих видів спорту були б неможливими без фахівців-практиків, яких у свою чергу, готують заклади вищої освіти. Зокрема, в Харківській державній академії фізичної культури функціонують кафедри фітнесу та рекреації, а також атлетизму та силових видів спорту. Вони об'єднують провідних фахівців у галузі силових видів спорту, чий внесок є вагомим у розвиток змагальної діяльності та спортивної науки України [1, 5].

Висновки. 1. Проаналізовано навчально-методичну та науково-практичну літературу, яка дозволяє здійснити ретроспективний аналіз силових видів спорту (на прикладі пауерліфтингу та бодібілдингу). 2. Охарактеризовано ключові компоненти двох спортивних дисциплін: пауерліфтингу та бодібілдингу, їхні відмінності змагальної та тренувальної діяльності. 3. Досліджено внесок теоретиків та практиків силового спорту, які брали участь у формуванні основ тренування в пауерліфтингу та бодібілдингу та сприяли популяризації атлетизму у світі. 4. Висвітлено особливості становлення силового спорту в Україні, де значну роль у підготовці кваліфікованих фахівців здійснюють заклади вищої освіти, зокрема функціонуючі кафедри Харківської державної академії фізичної культури.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Полягають у подальшому науковому дослідженні того, як історичне становлення силових видів спорту, зокрема пауерліфтингу та бодібілдингу вплинуло на сучасні стандарти технічної підготовки атлетів у виконанні базових вправ (зокрема присідань).

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/dysertaczijna-robota-2.pdf (дата звернення: 29.04.2026).

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: 29.04.2026).

3. Олійник Н. А., Дуржинська О. О., Рудницький В. Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту : навчальний посібник для закладів вищої освіти. Вінниця : ВНАУ, 2020. С. 9–35. URL: https://repository.vsau.org/getfile.php/24882.pdf (дата звернення: 29.04.2026).

4. Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М. Розвиток силових якостей студентів закладів вищої освіти засобами пауерліфтингу : навч. посіб. Черкаси : ЧДТУ, 2022. С. 5–22. URL: https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi69/0050579.pdf (дата звернення: 29.04.2026).

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/mcfpen (дата звернення: 29.04.2026).

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. С. 6–18. URL: https://surl.li/qhbyjr (дата звернення: 29.04.2026).

V. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ, ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ, СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ ТА МОВНО-ФІЛОСОФСЬКІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ З ПОРУШЕННЯМИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ

Олена Агаханова

Науковий керівник: к.психол.н., доцент Малихіна О. Є.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди

Харків, Україна

Анотація. *У тезах розглянуто особливості психологічної реабілітації здобувачів освіти з порушеннями психоемоційного стану. На основі сучасних наукових підходів обґрунтовано необхідність комплексного впливу на емоційну, когнітивну та поведінкову сфери особистості. Визначено ефективні методи психокорекційної роботи в освітньому процесі.*

Ключові слова: *психологічна реабілітація, психоемоційний стан, здобувачі освіти, стрес, саморегуляція, адаптація.*

Вступ. Проблема психоемоційного благополуччя здобувачів освіти є актуальною в умовах сучасного освітнього процесу. За дослідженнями Г. Дубчак [3], у студентської молоді часто спостерігаються прояви стресу, що негативно впливають на навчальну діяльність і загальне самопочуття. Як зазначає Г. Літвінцева [6], тривожність виступає важливим показником психоемоційної нестабільності, що ускладнює адаптацію здобувачів освіти. У працях Н. Морозової [7], підкреслюється, що емоційна нестабільність студентів зумовлена як зовнішніми стресовими чинниками, так і індивідуально-психологічними особливостями.

Питання психологічного здоров'я студентської молоді комплексно розглядаються у роботах І. А. Власенко, В. В. Фурман, О. М. Рева та І. О. Канюка І. О., які визначають його як інтегральну характеристику, що включає емоційну стійкість, здатність до саморегуляції та адаптації [2]. Водночас А. В. Кічук [4] акцентує увагу на індивідуальних особливостях психоемоційного стану студентів, що потребує диференційованого підходу в реабілітаційній роботі.

Значну роль у відновленні психоемоційного стану відіграє самодопомога. Так, Т. А. Барановська [1] обґрунтовує ефективність технік саморегуляції, дихальних вправ і психологічної підтримки. У свою чергу, В. В. Корнієнко [5] розглядає систему соціально-психологічного супроводу як основу розвитку реабілітаційного потенціалу особистості.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичну основу дослідження становлять положення про стрес і адаптацію, концепції саморегуляції та емоційної стійкості особистості. Використано методи: аналіз і узагальнення наукових джерел, спостереження, бесіда, психодіагностичні методики (визначення рівня тривожності, емоційного напруження), а також психокорекційні методи – арт-терапія, ігрова терапія, релаксаційні та дихальні техніки, вправи на розвиток саморегуляції.

Результати дослідження та їх обговорення. Теоретичний аналіз показав, що психоемоційні порушення пов'язані з дисбалансом між зовнішніми вимогами та внутрішніми ресурсами особистості. Важливу роль відіграє рівень сформованості навичок саморегуляції та емоційної стійкості. Практичні результати засвідчили, що впровадження комплексної програми психологічної реабілітації сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню емоційного стану та підвищенню адаптаційних можливостей здобувачів освіти. Найбільш ефективними виявилися методи, спрямовані на емоційне вираження та відновлення внутрішніх ресурсів.

Висновки. Психологічна реабілітація є важливим напрямом забезпечення психічного здоров'я здобувачів освіти. Теоретичний аналіз підтверджує необхідність комплексного підходу, що поєднує розвиток саморегуляції, емоційної стійкості та відновлення ресурсів особистості. Практичне впровадження таких програм підвищує ефективність освітнього процесу.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Доцільним є подальше вивчення індивідуальних відмінностей у реагуванні на стрес, розробка диференційованих програм психологічної реабілітації та інтеграція інноваційних технологій у психокорекційну практику в освітньому процесі.

Список використаної літератури.

1. Барановська Т. А. Психологічна самодопомога студентів у кризових умовах: техніки, вправи, рекомендації. *Київ: Центр практичної психології*. 2023. 112 с.
2. Власенко І. А., Фурман В. В., Рева О. М., Канюка І. О. Психологічне здоров'я студентської молоді : навч.-метод. посіб. Вінниця : ТВОРИ. 2022. 224 с.
3. Дубчак Г. Особливості проявів стресових станів сучасних студентів вищої та професійної освіти. *Збірник наукових праць: психологія*. 2019. Вип. 23. С. 78–85.
4. Кічук А. В. Особистісні особливості психоемоційного здоров'я студентів : монографія. Ізмаїл : ІДГУ. 2020. 406 с.
5. Корнієнко В. В. Система соціально-психологічного супроводу процесу розвитку реабілітаційного потенціалу особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2021. № 3(56). С. 15–24.
7. Літвінцева Г. Тривожність як показник психоемоційної нестабільності студентів. *Наукові записки НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2019. № 1(133). С. 91–95.
8. Морозова Н. Емоційна нестабільність студентів: причини, прояви, шляхи подолання. *Вісник ЛНУ імені Івана Франка*. 2022. № 6. С. 134–139.

НАЗОВНИЦТВО В РЕГБІ ЯК ЗАСІБ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМУНІКАЦІЇ

Богдан Акіф'єв
Науковий керівник: PhD, доцент Коваленко Ю. М.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі розглянуто регбі як сучасний вид спорту, що поєднує високий рівень фізичної підготовки, стратегічного мислення та командної взаємодії. Проаналізовано особливості ігрового процесу, класифікацію форматів регбі, специфіку термінології та культурні аспекти розвитку цього виду спорту. Також окреслено освітній та виховний потенціал регбі у формуванні особистісних і соціальних якостей спортсменів.*

Ключові слова. *Регбі, командний спорт, фізична культура, спортивна термінологія, регбі-7, регбі-15, командна взаємодія.*

Вступ. У сучасному світі спорт є не лише фізичною активністю, а й потужним соціокультурним явищем, що формує унікальні мовні практики. Одним із таких видів спорту є регбі – динамічна командна гра, яка має розгалужену систему термінів, назв і мовнихформул. Назовництво в регбі охоплює широкий спектр лексичних одиниць: від назв гравців, їхніх позицій і технічних прийомів до стратегічних дій. Ці мовні одиниці не лише забезпечують точність і ефективність комунікації між учасниками гри, а й відображають професійну специфіку регбійного дискурсу. Актуальність дослідження зумовлена зростанням популярності регбі в Україні та потребою в систематизації його термінології в межах українського мовного простору. Вивчення назовництва як засобу професійної комунікації дозволяє глибше зрозуміти механізми мовної взаємодії у спортивному середовищі, а також виявити особливості адаптації англомовних термінів до української мови і широкий спектр жаргону.

Мета: аналіз назовництва в регбі як інструменту професійної комунікації, виявлення його структурних, семантичних та функціональних характеристик, а також окреслення ролі термінології у формуванні спортивного дискурсу.

Завдання: 1. Систематизувати термінологію регбі в українському мовному просторі, визначивши основні групи назв (позиції гравців, технічні прийоми, стратегічні дії). 2. Виявити особливості адаптації англомовних термінів до української мови та простежити процес їх закріплення у спортивному дискурсі. 3. Охарактеризувати жаргонні мовні одиниці, що функціонують у середовищі гравців та тренерів, і визначити їхню комунікативну цінність.

Матеріали та методи. Аналіз теоретичних джерел, спортивних описів, правил гри та історичних фактів. Використано описовий та порівняльний методи.

Результати дослідження та обговорення. У ході проведеного дослідження було отримано низку результатів, які надають можливісить комплексно оцінити особливості функціонування назовництва в регбі та його роль у професійній і неформальній комунікації. На підставі цього можемо виокреслити структурні особливості назовництва в регбі. Зокрема, назви позицій гравців: *форвард, хукер, вінг, фулбек* – відображають функціональну роль гравця;

технічні прийоми: *мол, скрам, лайн-аут, пас* – позначають специфічні елементи гри, що мають усталену термінологію; стратегічні дії: *сет-плей, брейкдаун* – характеризують командну тактику та організацію гри [1, 2, 3].

Більшість термінів походять з англійської мови (scrum, tackle, try), але в українському дискурсі вони адаптуються через транслітерацію (скрам, трай). Частина назв має метафоричне походження (мол – «купка», «згусток»), що підкреслює образність спортивної мови. Термінологія забезпечує швидку та точну комунікацію між гравцями під час матчу. Виконує роль маркерів професійної ідентичності: знання термінів відрізняє «своїх» у спортивному середовищі.

В українському регбі часто використовуються кальки та транслітерації (*лайн-аут, офсайд*). Це створює потребу у стандартизації, щоб уникнути плутанини. Приклад: слово try перекладається як спроба, але в регбі воно означає «зараховане призове очко». Тому вживається форма трай, яка зберігає професійну точність.

У процесі дослідження було встановлено, що назовництво в регбі становить багаторівневу систему, яка охоплює як офіційну термінологію, так і неформальні мовні практики. Подальший виклад результатів спрямований на аналіз структурних, семантичних та функціональних характеристик цієї системи, а також на розгляд ролі жаргону як специфічного засобу професійної комунікації. Жаргон у регбі виконує подвійну роль: він одночасно є інструментом комунікації та маркером командної культури. Він може бути бар'єром для новачків, які ще не знають «внутрішньої мови», але саме через його освоєння відбувається інтеграція у команду. Найпоширенішими є такі : *пара* (дія, під час якої гравець згуртовує навколо себе оборону). *Забігання* (це комбінація, у якій гравець без м'яча робить дугоподібний або діагональний оббіг позаду партнера, щоб отримати передачу на більш вигідній траєкторії. Головна ідея – змусити захисників перерозподілити увагу і створити мікросекунду нерішучості). У тренувальному процесі тренери можуть казати: «Зроби трай, але без понтів» – тобто виконай дію чітко, без зайвих демонстрацій. Під час гри говорять: «Танк пішов!» – сигнал, що гравець великої комплекції прориває вперед. Скорочення та абревіатури: оф (офсайд), пас (пасування), деф (захист). Метафоричні назви: танк – гравець великої комплекції, який пробиває захист; ракета – швидкий вінг. Емоційні вигуки: бий!, тримай!, валимо! – короткі команди, що поєднують інструкцію з емоційним зарядом. Запозичення з англійської: трай, скрам, лайн-аут – часто вживаються у жаргонній формі без перекладу [4].

Таким чином, офіційна термінологія та неформальний жаргон у регбі утворюють єдину комунікативну систему, яка забезпечує точність професійного дискурсу й водночас формує особливу командну культуру та ідентичність спортсменів.

Висновок. У результаті проведеного аналізу встановлено, що назовництво в регбі є складною багаторівневою системою, яка поєднує офіційну термінологію та неформальний жаргон. Термінологічні одиниці переважно базуються на англомовному просторі і, на жаль, не завжди якісно перекладаються. Жаргонні

вирази виконують функцію згуртування команди, створюють емоційний фон і формують внутрішню ідентичність спортивного колективу.

Адаптація англомовних термінів до українського мовного простору свідчить про інтеграцію українського регбі у світовий контекст, водночас підкреслюючи потребу у стандартизації та систематизації термінології. Жаргонні мовні практики демонструють гнучкість комунікації та її здатність відображати соціокультурні особливості спортивного середовища.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Перспективним бачиться проведення лінгвістичних досліджень щодо адаптації спортивної лексики та її впливу на формування професійного дискурсу.

Список використаної літератури.

1. Базильчук О. В., Ребрина А. А., Столітенко Є. В., Ференчук Б. М., Квасниця О. М., Гнатчук Я. І. Спортивні ігри : навч. посібник. Хмельницький: ХНУ, 2015. 471 с.

2. Квасниця О. М. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих гравців у регбі-7 з урахуванням індивідуальних профілів фізичної підготовленості автореф. дис. ... к. фіз. вих. : 24.00.01. Львів. 2018. 20 с.

3. Сабіров О. С. Становлення та розвиток регбі в Україні. *Молодіжний науковий вісник. Серія: Фізичне виховання і спорт*. М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин.нац.ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2012. Випуск 7. С. 19–22.

4. Cahill N., Lamb K., Worsfold O., Headey R., & Murray S. *The movement characteristics of English Premiership rugby union players.* Journal of Sports Sciences. 2013. V. 31: Issue 3. P. 229–237.

ПЕРЕОЦІНКА МУЛЬТИПЛІКАТИВНИХ ЕФЕКТІВ У СФЕРІ СПОРТУ В УКРАЇНІ В УМОВАХ НЕСТАБІЛЬНОСТІ

Юлія Барабаш
Науковий керівник: д.е.н., професор Леонов Я. В.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У статті досліджено причини завищення мультиплікативного ефекту у сфері спорту. Встановлено, що мультиплікативний ефект в умовах нестабільності є короткостроковим та не формує стійкого макроекономічного ефекту.*

Ключові слова: *мультиплікативний ефект, ефект заміщення, спортивна економіка, економічний вплив, державна політика.*

Вступ. Розвиток спортивної інфраструктури розглядається як чинник економічного зростання, однак її ефект часто переоцінюється через обмежений внутрішній попит. В умовах воєнного стану ці похибки оцінювання посилюються [1].

Метою дослідження є аналіз причин переоцінки мультиплікативного ефекту у сфері спорту в Україні.

Завдання дослідження: дослідити вплив ефекту заміщення та оцінити обмеження реалізації економічного ефекту в українських умовах.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні використано системний, порівняльний та структурний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. Ключовим обмеженням мультиплікативного ефекту є ефект заміщення, що проявляється у перерозподілі витрат без їх збільшення [2, 5]. Для емпіричної перевірки проаналізовано динаміку ключових показників розвитку галузі (табл.1).

Таблиця 1

Динаміка окремих показників розвитку спорту в Україні (2018–2025 рр.)

Показник	2018	2019	2020	2021	2022	2023-2025
Державне фінансування спорту, млрд. грн.	7,1	7,8	8,3	8,9	6,5	5,5-6,0
Кількість спортивних об'єктів, тис.	16,2	16,5	16,8	17,1	15,0	14,0-14,5
Частка населення, що регулярно займається спортом, %	15	16	16	17	14	13-15

Джерело: узагальнено автором на основі [3, 4] шляхом узагальнення та систематизації статистичних даних. Дані за 2023–2025 рр. подано у вигляді діапазонів у зв'язку з нестабільністю фінансування, частковим відновленням інфраструктури та нерівномірною динамікою залучення населення.

Як видно з табл. 1, зростання фінансування у 2018–2021 рр. не призвело до суттєвого збільшення участі населення. У 2022–2025 рр. зниження показників відображає залежність ефекту від макроекономічної ситуації. За таких умов мультиплікативний ефект є нестійким і короткостроковим, що посилюється низькою платоспроможністю та локальністю попиту.

Порівняльний аналіз очікуваного та фактичного мультиплікативного ефекту (табл. 2) свідчить про його суттєву трансформацію в українських умовах.

Зокрема, замість довгострокового зростання доходів формується короткострокова локальна економічна активність, що не має істотного впливу на економічне зростання.

Таблиця 2

Порівняння очікуваного та реального мультиплікативного ефекту.

Параметр	Очікуваний ефект	Реальний ефект в Україні
Джерело витрат	Зовнішні (туризм)	Переважно внутрішні
Вплив на економіку	Зростання доходів	Перерозподіл витрат
Тривалість ефекту	Довгостроковий	Короткостроковий
Масштаб впливу	Регіональний розвиток	Локальний ефект

Джерело: узагальнено автором на підставі [3–5]

Реалізація мультиплікативного ефекту потребує зовнішніх джерел попиту, за їх відсутності економічна активність формується через внутрішній перерозподіл витрат. Це свідчить, що мультиплікативний ефект має обмежену трансмісію на рівень національної економіки та не забезпечує стійкого макроекономічного ефекту через ефект заміщення та обмежений внутрішній попит.

Висновки. Мультиплікативний ефект у сфері спорту в Україні є системно переоціненим, що підтверджується відсутністю зв'язку між зростанням фінансування та участю населення. Встановлено, що ключовими чинниками спотворення оцінок є ефект заміщення, низька платоспроможність населення та локальний характер попиту. Наукова новизна дослідження полягає у доведенні того, що в умовах економічної нестабільності та воєнного стану мультиплікативний ефект трансформується у переважно локальну й короткострокову економічну активність. Практичне значення полягає у врахуванні ефекту заміщення, обмеженого попиту та регіональної специфіки при оцінюванні інвестицій у спортивну інфраструктуру.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження доцільно спрямувати на розробку адаптованих моделей оцінки економічного ефекту та застосування кількісних методів для аналізу регіональних відмінностей.

Список використаної літератури

1. Барабаш Ю., Леонов Я. В. Стратегії трансформації спорту в Україні в умовах війни. *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту* : зб. наук. праць. Харків : ХДАФК, 2026. С. 7–15.

2. Леонов Я. В., Бондар А.С. Фінанси підприємства: навч.-метод. посіб. Харків: ХДАФК, 2024. 122 с. URL: http://repo.khdafk.com.ua/xmlui/handle/123456789/572

3. Державна служба статистики України. Фізична культура та спорт в Україні. URL: https://www.ukrstat.gov.ua/

4. Міністерство молоді та спорту України. Аналітичні звіти. URL: https://mms.gov.ua/

5. Preuss H. Economic multiplier effects of sport events: theory and practice. Journal of Sport Economics. 2024. URL: https://doi.org/10.1080/16184740500190710

АНГЛІЙСЬКА МОВА У ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ

Вероніка Баранова

Науковий керівник: доцент кафедри
української та іноземних мов Петрусенко Н. Ю.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У статті розглянуто роль англійської мови у сучасній фітнес-індустрії як важливого інструменту професійної комунікації, доступу до міжнародних знань та підвищення конкурентоспроможності фахівців.*

Ключові слова: *англійська мова, фітнес-індустрія, професійна комунікація, термінологія, міжнародний досвід.*

Вступ. У сучасному світі фітнес-індустрія стрімко розвивається та набуває глобального характеру. Значна частина професійної інформації, навчальних програм, сертифікацій та методик представлена англійською мовою. Це зумовлює необхідність її вивчення майбутніми фахівцями фізичної культури та спорту [1]. Англійська мова є не лише засобом комунікації, але й інструментом професійного розвитку. Зростання популярності здорового способу життя, активний розвиток міжнародних фітнес-мереж та онлайн-платформ сприяють поширенню англомовного контенту. У таких умовах знання англійської мови стає необхідною складовою професійної компетентності сучасного тренера [2].

Мета та завдання дослідження. Мета дослідження – визначити роль англійської мови у професійній діяльності фахівців фітнес-індустрії. Завдання дослідження передбачають аналіз сфер застосування англійської мови, визначення ключових мовних компетентностей, дослідження впливу іншомовної підготовки на професійний розвиток, а також характеристику спеціалізованої термінології.

Матеріал і методи дослідження. У роботі використано аналіз науково-методичної літератури, узагальнення теоретичних даних, порівняльний аналіз термінології, а також описовий метод. Дослідження проводилось на матеріалі праць українських науковців, навчальних посібників та сучасних фітнес-ресурсів.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході дослідження встановлено, що англійська мова активно використовується у професійній діяльності фахівців фітнес-індустрії. Значна частина термінів має англомовне походження, що зумовлює необхідність їх розуміння. Дослідження показало, що англійська мова широко використовується у професійній діяльності тренерів [3]. Наприклад, під час тренувань часто використовуються такі команди англійською мовою: *keep your back straight* – тримайте спину рівно; *breathe in, breathe out* – вдих, видих; *do 10 repetitions* – виконайте 10 повторень; *engage your core* – напружте м'язи кора. Також поширені професійні терміни: *warm-up* – розминка; *cool-down* – заминка; *strength training* – силове тренування; *cardio workout* – кардіотренування. У спілкуванні з клієнтами використовуються фрази: *How do you feel?* – Як ви себе почуваєте? *Are you ready?* – Ви готові? *Great job!* – Чудова робота! *Let's take a break* – Робимо перерву. Це підтверджує, що знання англійської мови є необхідним для ефективної роботи у фітнес-сфері. Знання

англійської мови є важливим для проходження міжнародних сертифікацій, участі у тренінгах та вебінарах, а також для підвищення кваліфікації [4]. Комунікація з клієнтами, особливо іноземцями, також потребує достатнього рівня володіння мовою. Це сприяє розширенню клієнтської бази та підвищенню якості послуг. Крім того, англійська мова активно використовується у соціальних мережах та маркетинговій діяльності тренерів, що дозволяє формувати особистий бренд і виходити на міжнародний ринок. Таким чином, іншомовна компетентність є важливим чинником професійного зростання у фітнес-індустрії [5].

Висновки. Англійська мова є невід'ємною складовою професійної підготовки фахівців фітнес-індустрії. Вона забезпечує доступ до сучасних знань, сприяє ефективній комунікації та підвищує конкурентоспроможність. Формування іншомовної компетентності має бути інтегроване у систему підготовки майбутніх фахівців фізичної культури.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку спеціалізованих курсів англійської мови для фітнес-тренерів, впровадження інноваційних методик навчання та використання цифрових технологій у процесі підготовки фахівців.

Список використаної літератури.

1. Куліш І. М., Безкопильний О. П. Англійська мова для студентів інститутів і факультетів фізичної культури. Черкаси. 2010. 132 с.
2. Романчук О., Базиляк Н., Проценко У., Матвіяс Ольга Навчальний посібник з англійської мови для студентів II курсу факультетів фізичного виховання та спорту. Львів. 2014. 85 с.
3. Щербина С. В. Англійська мова наукового спілкування для магістрів: Навчальний посібник. Кропивницький: ЦНТУ. 2020. 148с.
4. Liashenko I. V. English for Sports Studies : study guide / I. V. Liashenko. Sumy : Sumy State University. 2020. 82 p.
5. ACE group fitness instructor manual: A guide for fitness professionals. American Council on Exercise / C. X. Bryant, D. J. Green, S. Merrill (Eds.). 2011. 69 p.

НАЗОВНИЦТВО СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ В УКРАЇНСЬКОМОВНОМУ ПРОСТОРІ

Денис Безсонов
Науковий керівник: PhD, доцент Коваленко Ю. М.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі досліджено мовні особливості становлення та розвитку спортивної аеробіки в Україні. У контексті українізації спортивного середовища проаналізовано використання англомовних термінів та запропоновано їхні українські відповідники, що сприяють формуванню національного спортивного дискурсу. Розглянуто вербальні та невербальні елементи комунікації, що впливають на якість інструктажу, емоційну виразність та мовну підтримку учасників занять.*

Ключові слова. *Спортивна аеробіка, вербальна й невербальна комунікація, англомовні терміни.*

Вступ. Спортивна аеробіка – один із перспективних і динамічних видів спорту, що поєднує елементи гімнастики, танцю та фітнесу. Вона активно розвивається у світі та поступово набуває популярності в Україні. Проте в українськомовному просторі ця тема досі залишається недостатньо висвітленою як у науковій, так і в публіцистичній літературі. Особливо актуальним є питання формування національного термінологічного апарату, створення методичної бази та популяризації спортивної аеробіки серед молоді засобами української мови.

Аеробіка (від англ. aerobics), або ритмічна гімнастика – це комплекс фізичних вправ, які виконують під музику. Вона зародилася у США в 1960-х роках, тому базова термінологія має англомовне походження. Спортивна аеробіка входить до п'яти основних видів гімнастики, нарівні зі спортивною та художньою гімнастикою, акробатикою та стрибками на батуті. Відповідно, назви елементів та терміни здебільшого запозичені з цих суміжних дисциплін [4].

Мета: проаналізувати стан розвитку назовництва спортивної аеробіки в українськомовному інформаційному просторі та окреслити перспективи її популяризації через українську мову.

Завдання: 1. Дослідити особливості використання англомовних термінів у спортивній аеробіці та запропонувати їхні українські відповідники. 2. Проаналізувати роль імперативних команд у тренувальному процесі та дібрати приклади українськомовних команд для тренера. 3. Визначити, які елементи вербальної та невербальної комунікації найбільше впливають на ефективність тренувань.

Матеріали і методи дослідження. Аналіз літературних джерел: монографій, статей, навчальних програм, онлайн-ресурсів. Контент-аналіз україномовних медіа (сайти, соціальні мережі, відео); опитування молоді (студенти, спортсмени, учні секцій). Порівняльний аналіз українськомовного та англомовного контенту; спостереження за тренувальним процесом у ДЮСШ.

Результати дослідження та їх обговорення. Спортивна аеробіка відзначається високим темпом, координаційною складністю та артистичністю

виконання. Вона базується на чітко визначених елементах і зв'язках, які об'єднуються в динамічні композиції. У технічному арсеналі спортсменів – рухи, що виконуються з різним рівнем складності, швидкості та амплітуди.

Виділяють сім основних базових кроків у спортивній аеробіці: крок (MARCH), біг (JOG), підскок (SKIP), підйом колінна (KNEE LIFT), мах (KICK), стрибок ноги нарізно/разом (JUMPING JACK), випад (LUNGE), але також є багато додаткових елементів, або поєднання 2 елементів в один з власними назвами. Багато з цих назв досі вживаються в оригіналі (англійською мовою), що свідчить про недостатній рівень адаптації термінології в україномовному просторі. Наприклад, термін **«колабарейшен»** (від англ. *collaboration* – **співпраця**) **взаємодія учасників під час виконання композиції**, яка охоплює синхронні рухи, обмін простором, підтримки, «дзеркальні» рухи, перетікання з одного елемента в інший у тісній координації між спортсменами. Більшості випадків слово **«колабарейшен»** вживається в оригіналі [1].

Можливий український варіант – **«взаємодія у композиції»** або **«командна взаємодія»**, але в професійному середовищі часто залишають англомовний термін.

Цікаво, що деякі рухи мають неформальні або образні назви, які активно використовуються у тренерському середовищі для легшого запам'ятовування: «жабка» – розкриття ніг, зогнутих в колінних суглобах сидячи; «пружинка» – пружні ритмічні рухи в опорі; «циркуль» – круговий мах ногою; «прапорець» – статичний баланс на одній руці з витягнутою ногою.

Ці назви – приклади живої україномовної адаптації, які заповнюють лакуни номенів спортивної аеробіки.

У тренувальному та змагальному процесі велике значення має як вербальна, так і невербальна комунікація.

Вербальна комунікація охоплює: інструктаж тренера (команди, підказки: «рівніше спина», «тримай темп», «вище коліна»); обговорення хореографії, техніки, помилок; комунікацію суддів під час оцінювання тощо.

Невербальна комунікація: міміка, жести, контакт очей, які відіграють важливу роль під час групових номерів, де синхронність досягається не тільки через музику, а й через зорову взаємодію, показ елементу, розбір окремих частин, підвідні рухи [2].

У сучасному тренувальному процесі важливо враховувати культуру мови тренера, яка формує не лише професійні навички, а й особистість спортсмена. Використання якісної української мови, як у термінології, так і в повсякденному спілкуванні сприяє формуванню мовного середовища, підвищує престиж україномовного спорту та відкриває нові можливості для створення мовного контенту [3].

Спортивна аеробіка найбільш активно розвивалася в східних регіонах України, де історично переважало російськомовне населення. Попри те, що офіційно спортивна аеробіка визнана як окремий вид спорту в Україні з 1991 року, **україномовний етап її розвитку** фактично розпочався лише після 2022 року. Це пов'язано з тим, що до повномасштабного вторгнення значна частина

інформаційного та методичного матеріалу (семінари, інфосесії, відео, література) надходила від тренерів із країни-агресора.

З початку новітнього етапу українізації спортивного середовища спостерігається активне **переосмислення термінології**, оновлення методичних матеріалів українською мовою та поступова **відмова від російськомовного контенту**, який тривалий час залишався основним джерелом інформації в цій галузі.

У процесі тренувань та виступів у спортивній аеробіці активно використовується специфічна система команд, яка формує **професійний сленг** тренерів і спортсменів. Ці мовні одиниці є короткими, емоційно насиченими, часто імперативними висловами, що мають чітке функціональне призначення – **мотивувати, коригувати техніку та підтримувати дисципліну руху.** До таких команд належать: «Натягни руки!» – вимога тримати руки напружено й прямолінійно; «Стопи натягни!» – натягни носки, не залишай стопи «млявими»; «Тримай корпус!» – стеж за стабільністю тулуба, не «розвалюйся»; «Працюй із залом» – встановлюй контакт з аудиторією, демонструй артистизм; «Затягнись!» – підтягни корпус, зберігай напругу в тілі; «Жвавіше!» – додай енергії, динаміки в рухи; «Слухай музику» – виконуй елементи у ритмі мелодії; «Піднімай вище ноги» – акцент на технічну висоту рухів; «Рухайся у такт» – синхронізуй рухи з музичним супроводом; «Дай емоцію!» - покажи характер руху: усмішка, погляд, міміка; «Грай!» – живи композицією, не виконуй рухи «механічно» тощо.

Такі вислови є важливою частиною **внутрішньої комунікації у спортивній аеробіці**, де поєднуються вербальні інструкції, емоційна підтримка та професійний контекст. Переклад і адаптація цього сленгу українською мовою – ще один крок до формування повноцінного українськомовного спортивного простору.

Висновок. Мовна складова спортивної аеробіки в Україні перебуває на етапі активного становлення та переосмислення. В умовах українізації спортивного середовища особливої актуальності набуває адаптація термінології, формування професійного сленгу та розвиток комунікативної культури тренера. Збереження англомовних назв, поява образних українських термінів, а також імперативні команди, що формують живу мову тренувального процесу – усе це свідчить про динамічний розвиток мовного простору спортивної аеробіки.

Вербальна та невербальна комунікація, якісна мова інструктажу, емоційна виразність і мовна підтримка – це не лише інструменти ефективного тренування, а й чинники формування національного спортивного контенту. Таким чином, назовництво в спортивній аеробіці є не просто технічним аспектом, а частиною культурного процесу, що поєднує мову, спорт і національну свідомість.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження мають бути спрямовані на створення офіційного українськомовного термінологічного словника спортивної аеробіки, який міститиме базові елементи, технічні поняття, команди та специфічний сленг.

Список використаної літератури.

1. Глухова С. В., Андрєєва О. В. Аеробіка. Велика українська енциклопедія. URL: https://vue.gov.ua/Аеробіка (дата звернення: 11.11.2025).

2. Карпець Л. А., Бейлін М. В. Феноменологія невербального спілкування як репрезентація спортивної діяльності. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2018. № 2. С. 36–40. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/snsv_2018_2_9

3. Шепеленко Т. В., Лучко О. Р. Зміни антропометричних та функціональних показників під впливом занять оздоровчою аеробікою та черліденгом у технічному ВНЗ. Зб. наук. праць *Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи.* Житомир, 2015. Вип. 2. С. 146–148.

4. Шепеленко Т. В. Порівняльна характеристика факторної структури підготовленості представників спортивної аеробіки чоловічої і жіночої статі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка.* Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2017. Вип. 147. Т.1. С. 243–250.

ФРАЗЕОЛОГІЧНІ ОДИНИЦІ З КОМПОНЕНТОМ «ТАНЕЦЬ» У СУЧАСНОМУ МОВЛЕННІ

Анастасія Бердо
Науковий керівник: к.філ.н, д.філос.н, професор Карпець Л. А.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі здійснено системний аналіз фразеологічних одиниць (ФО) із компонентом* ***«танець»*** *в українській мові. Вивчаються структурні, семантичні та функціонально-стилістичні особливості цих одиниць, а також їхня роль у формуванні сучасного мовлення. Аналізуються метафоричні перенесення, які дозволяють використати образ танцю для відображення соціальної взаємодії, керування, ризику та оцінки поведінки в різних сферах.*

Ключові слова. *Фразеологічні одиниці, компонент «танець», фразеологізм, етнокультура, ментальна модель, ментальний образ, мова тіла.*

Вступ. З розвитком мови та суспільства фразеологічний фонд постійно поповнюється новими одиницями та оновлює семантику тих, які існують [4]. Фразеологія, що відображає діяльність та культуру людини, є особливо чутливою до таких змін. Компонент «танець» (танець, танго, вальс тощо), як маркер кінетичної та естетичної діяльності, активно використовується для метафоричного відображення суспільних, економічних та політичних процесів. На сьогодні існує необхідність у систематизації та глибокому аналізі цих одиниць.

Мета дослідження : дослідити фразеологічні одиниці із компонентом «танець» та визначити їхню роль у сучасному мовленні.

Завдання дослідження: 1.Виокреслити фразеологізми з компонентом «танець» та проаналізувати їхню семантику. 2.Визначити стилістичну функцію цих фразеологізмів.

Матеріал і методи дослідження. Джерельною базою для аналізу слугували фразеологічні словники, онлайн ресурси, наукові праці з фразеології та мовознавства. Використано аналітичний метод, що базувався на дослідженні літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження усталених висловів, зокрема й з позиції національно-культурного маркування, етнологічних рис, ментальних характеристик, постійно привертають увагу лінгвістів (Н. Грозян, М. Жуйкова, Н. Зубець, Т. Князь, О. Левченко, Л. Мельник, О. Ткаченко, В. Ужченко й ін.). Для розуміння природи досліджуваних мовних одиниць необхідно розкрити первинний концепт номена «танець»: «1) вид мистецтва, у якому художній образ створюється пластичними та ритмічними рухами людського тіла; 2) сукупність пластичних і ритмічних рухів певного темпу й характеру, що їх виконують у такт певній музиці» [1]. Отже, танець – це ритмічні, виразні рухи тіла, що виконуються під музику або без неї та мають організовану, естетично оформлену структуру. Спортивні танці (DanceSport) є сучасною формою, що поєднують мистецтво та спорт, вимагаючи не лише естетики та хореографії, але й фізичної підготовки, а отже, мають чіткі правила, змагальну структуру та високі вимоги до техніки.

Саме ця багата семантика – рух, ритм, партнерство, краса, змагання та символізм сприяли активному формуванню стійких виразів. Фразеологізми – це стійкі, усталені мовні одиниці, які мають цілісне, часто метафоричне значення, відмінне від буквального значення слів, що його утворюють [7]. Роль фразеологізмів в українській мові є надзвичайно важливою: вони збагачують мову експресією, емоційним забарвленням, слугують засобом оцінки та відображають національну картину світу [6].

Розвиток танців простежується від давніх-давен до сьогодення. Спочатку танець виконував ритуальну функцію (обрядові, магічні танці), а згодом набув соціального та видовищного значення (народні, бальні, придворні танці). Популярність танців у історії завжди була високою, оскільки вони є важливим елементом соціальної взаємодії та комунікації [3].

Ця багатовікова історія безпосередньо пов'язана з фразеологізмами, оскільки стереотипні дії, пов'язані з танцем, стали метафоричною моделлю для опису людської поведінки. Наприклад, ритм та мелодія є символами керування, звідки походить ФО "*танцювати під чиюсь дудку*" (підкорятися чужій волі), тоді як автономія виражається у протилежній конструкції – "*танцювати під власну дудку*". Образ "*вести танець" / "водити танець*" закріпився як символ лідерства та ініціативи. Повторювати помилки, не робити висновків із невдалого досвіду – *танцювати на граблях***;** вдавати з себе важливу, надзвичайно впливову або самозакохану персону – *танцювати зірку***;** ризикувати, діяти у небезпечній ситуації, на межі законності або дозволеного – *танцювати на межі***;** вміло, легко та витончено вирішувати або обходити труднощі – *танцювати з проблемами***;** виконувати складні, надмірно церемоніальні або безглузді дії для досягнення простої мети – *танці з бубном***;** цинічно, безсоромно і радісно використовувати чиюсь біду, нещастя або трагедію – *танцювати на кістках***;** уникати прямої відповіді, обговорювати другорядні деталі, не торкаючись суті проблеми – *танцювати навколо***;** танцювати дуже довго, до повного виснаження сил – *танцювати до упаду***;** те саме, що "танцювати на межі", але з більшим акцентом на крайній ризик, небезпеку чи балансування між двома протилежними силами – *танцювати на лезі ножа***;** принижуватися, догоджати, лестити комусь заради вигоди чи прихильності – *танцювати перед кимось;* намагатися одночасно дотримуватися двох протилежних точок зору, займати подвійну, лицемірну позицію – *танцювати на двох стільцях***;** діяти, працювати або змагатися в умовах, де перевага, вплив чи ресурси належать опоненту – *танцювати на чужій території***;** використовувати загальний хаос, метушню або відволікаючу подію для здійснення власних, часто нечесних, справ – *танцювати під шумок***;** втягнути когось у якусь діяльність, переважно бурхливу, несподівану або складну – *завести в танець* [2, 5, 7].

Висновок. Отже, фразеологічні одиниці з компонентом «танець» у сучасному українському мовленні репрезентують не лише образність і динаміку мови, а й глибокі етнокультурні смисли. Проаналізовані танцювальні фраземи демонструють багатство асоціативного мислення мовців, відображають емоційні стани, соціальні ролі, поведінкові моделі та моральні оцінки. Завдяки метафоричному переосмисленню дії танцю, ці вислови набувають

експресивності, іронії, а подекуди й критичного забарвлення. Вони свідчать про активне функціонування фразеологізмів у комунікативному просторі, їхню здатність адаптуватися до нових реалій і зберігати національну ідентичність.

Перспективи подальших досліджень полягають у глибшому аналізі назв конкретних танців, їхніх семантичних трансформацій у фразеологічному контексті, а також у зіставленні українських танцювальних фразем із аналогами в інших мовах задля виявлення універсальних і специфічних рис мовної картини світу.

Список використаної літератури.

1. Бусел В. Т. Великий тлумачний словник сучасної української мови. Київ : Ірпінь : ВТФ Перун. 2009. 1736 с.
2. Волкова І. В. Фразеологія сучасного українського роману. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету.* Сер.: Філологія. Харків, 2018. Т. 1. №37. С. 23–25.
3. Демиденко Г. Г. Вираження танцювальної культури українців засобами фразеології. *Філологічні студії. Науковий вісник Криворізького державного педагогічного університету*. Кривий Ріг. 2017. Вип. 1. С. 45–52.
4. Кононенко В. І. Мова у контексті культури : монографія. Київ, 2008. 390 с.
5. Онлайнові фразеологічні словники: Goroh – «Танець – ФРАЗЕОЛОГІЯ». https://goroh.pp.ua/
6. Папіш В. Дискусійні питання фразеології у мовознавчих дослідженнях. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Ужгород. 2009. С. 79–82.
7. Ярещенко А. П., Бездітко В., Козир О. Сучасний фразеологічний словник української мови. Харків : Основа. 2009. 640 с.

ПРОВАЛИ РИНКУ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ ТА РОЛЬ ДЕРЖАВНОГО ВТРУЧАННЯ

Владислав Білокінь
Науковий керівник: проф., д.е.н. Леонов Я. В.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У статті досліджено провали ринку у сфері фізичної культури і спорту в Україні з акцентом на позитивні екстерналії та недофінансування масового спорту. На основі даних 2018–2025 рр. обґрунтовано необхідність зміщення державної політики у бік розвитку масового спорту.*

Ключові слова: *провали ринку, екстерналії, масовий спорт, фінансування, державна політика.*

Вступ. Ключовим проявом провалів ринку у сфері фізичної культури і спорту України є недовиробництво масового спорту як суспільно значущого блага. Масовий спорт формує позитивні екстерналії, які не враховуються ринком, що зумовлює його недофінансування [1]. Проблема посилюється наслідками війни, інфраструктурними втратами та обмеженою платоспроможністю населення [3, 4, 5].

Мета та завдання дослідження. Мета дослідження – обґрунтувати провали ринку у сфері спорту та роль державного втручання. Завдання: визначити прояви провалів ринку у спорті, їх специфіку в Україні та напрями удосконалення державної політики.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні використано системний, структурний і порівняльний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. Провали ринку у сфері спорту проявляються у недовиробництві масового спорту. Динаміка участі населення та ключові прояви ринкових провалів узагальнені в табл. 1.

Таблиця 1

Прояви провалів ринку у сфері фізичної культури і спорту в Україні

Провал ринку	Індикатори	Прояв	Наслідок	Державне втручання
Позитивні екстерналії не враховуються ринком	частка населення: ~18% (2018–2019) ~12% (2022–2023) ~14% (2025)	рівень фізичної активності нижчий за соціально оптимальний	недовиробництво масового спорту	субсидування масових програм, підтримка ДЮСШ, муніципальні ініціативи
Недофінансування масового спорту	домінування фінансування спорту вищих досягнень; падіння бюджетів у 2022–2023 рр. з частковим відновленням у 2024–2025	концентрація ресурсів у вузькому сегменті	обмежений доступ до спортивних послуг	перерозподіл коштів у масовий спорт, програмне фінансування громад

Продовження табл. 1

Інфраструктурна нерівність	різна забезпеченість об'єктами між великими містами та громадами; часткові втрати інфраструктури у 2022–2023 рр.	просторові диспропорції доступу	нерівність можливостей участі	адресні інфраструктурні програми, державно-приватні партнерства
Інформаційна асиметрія	відсутність єдиної системи інформування про послуги; низький рівень цифрової інтеграції	населення не має повної інформації про можливості занять	низька мотивація та участь	цифрові платформи доступу, інформаційні кампанії

Джерело: узагальнено автором на основі [1, 3, 4, 5].

Зниження участі населення посилює соціальні витрати та навантаження на систему охорони здоров'я. Проблема полягає у структурній неефективності фінансування. Система ДЮСШ забезпечує базове залучення молоді до спорту [3], однак доросле населення та малі громади залишаються поза системною підтримкою. Для подолання провалів доцільна модель адресного субсидування через цифрову платформу [2].

Висновки. Дослідження підтвердило, що ринкові механізми не забезпечують соціально оптимального рівня фізичної активності. Основними проявами є неврахування позитивних екстерналій, недофінансування масового спорту, інфраструктурна нерівність та інформаційна асиметрія. Наукова новизна полягає у поєднанні теорії провалів ринку з емпіричним аналізом українських умов і обґрунтуванні цифрової моделі адресної підтримки як інструменту інтерналізації позитивних екстерналій. Практичне значення полягає у використанні результатів для переорієнтації державної політики.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження доцільно спрямувати на кількісну оцінку екстерналій, ефективність адресного субсидування та моделі підтримки масового спорту з урахуванням регіональних диспропорцій.

Список використаної літератури.

1. European Commission. Sport and Physical Activity: Special Eurobarometer 525. Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2022. 118 p. URL: https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668

2. Леонов Я. В., Бондар А. С., Аносова О. С. Публічне управління та адміністрування. Харків: ХДАФК. 2024. 254 с. URL: http://repo.khdafk.com.ua/

3. Міністерство молоді та спорту України. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту в Україні до 2028 року. Київ: ММС України, 2020. URL: https://mms.gov.ua

4. Білокінь В., Леонов Я. В. Людський капітал спорту України: кадри та повоєнне відновлення. Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: збірник наукових праць. Харків: ХДАФК, 2026. С. 16–23.

5. Міністерство молоді та спорту України. Україна спортивна за 2024 рік: інформаційний довідник. Київ: ММС України. 2025.URL: https://mms.gov.ua

ВИКОРИСТАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ВИКЛАДАННІ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ ЯК ЧИННИК ГЛОБАЛІЗАЦІЇ ФАХОВОГО ДИСКУРСУ

Олександр Бочаров

Науковий керівник: к.філол.н., доцент Агібалова Т. М.

Харківський національний автомобільно-дорожній університет, Харків, Україна

Анотація. *У розвідці досліджено використання штучного інтелекту у викладанні іноземних мов як чинник глобалізації фахового дискурсу. Проаналізовано педагогічний потенціал ШІ-технологій, їхній вплив на формування мовної компетентності, а також окреслено ризики й перспективи їх інтеграції в освітній процес.*

Ключові слова: *штучний інтелект, викладання іноземних мов, фаховий дискурс, цифрові технології.*

Вступ. У сучасних умовах цифрової трансформації освіти особливої актуальності набуває проблема інтеграції інноваційних технологій у процес викладання іноземних мов. Використання ШІ не лише модернізує освітній процес, а й істотно впливає на характер і структуру фахового дискурсу, сприяючи його глобалізації. Здатність ефективно функціонувати у міжнародному професійному середовищі сьогодні значною мірою залежить від рівня сформованості іншомовної комунікативної компетентності, що розвивається з урахуванням цифрових інструментів. ШІ виступає своєрідним тригером цих змін, забезпечуючи доступ до автентичних мовних ресурсів, автоматизованого аналізу мовлення й інтерактивних форм навчання, що сприяє інтеграції здобувачів освіти у глобальний інформаційний простір.

Мета та завдання дослідження. Метою дослідження є обґрунтування ролі штучного інтелекту у викладанні іноземної мови як чинника формування єдиного світового інформаційно-фахового поля. Для досягнення поставленої мети необхідно визначити як освітній потенціал, так і причини ризиків застосування ШІ-інструментів у мовній освіті.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні застосовано такі методи: аналіз науково-методичних джерел, описовий метод для визначення дидактичного потенціалу ШІ-інструментів.

Результати дослідження та їх обговорення. У контексті інноваційних процесів у сучасній мовній освіті використання штучного інтелекту є не лише інструментом оптимізації навчання, а й вагомим чинником масштабування професійної взаємодії на глобальний рівень. Такий підхід визначає не тільки спектр мовних знань і навичок, необхідних для ефективної професійної комунікації, а й виступає педагогічним механізмом, що регламентує організацію освітнього процесу, вибір дидактичних стратегій і формування ціннісних орієнтирів здобувачів в умовах міжкультурного інформаційного простору.

Дослідники наголошують, що інтеграція технологій штучного інтелекту відкрила майже необмежені можливості для моделювання навчального середовища, орієнтованого на професійно релевантну комунікацію [3, 4]. Таке середовище забезпечує доступ до автентичного фахового дискурсу, сприяє його

інтернаціоналізації та дозволяє адаптувати навчальний контент до індивідуальних потреб мовця. Унаслідок цього суттєво трансформуються підходи до викладання іноземних мов: навчання стає персоналізованим, гнучким, інклюзивним і водночас інтегрованим у глобальний професійний контекст.

Використання ШІ також сприяє формуванню нових моделей взаємодії у освітньому просторі. Зокрема, зростає роль автономного навчання, де здобувач виступає активним суб'єктом пізнання, здатним самостійно обирати темп, формат і зміст опрацювання інформації, що, у свою чергу, відповідає концепції learner-centered approach і забезпечує більш ефективне засвоєння матеріалу [1]. Емпіричні дослідження засвідчують позитивний вплив цифрових ресурсів на розвиток академічного мовлення, зокрема підвищення лінгвістичної точності та якості текстів у фаховому дискурсі. Зниження кількості граматичних помилок за умови систематичного використання інструментів автоматичного редагування й оцінювання свідчить про ефективність ШІ як засобу формування навичок самокорекції та академічної грамотності. Водночас постає питання про ризики надмірної залежності від цифрових асистентів. Зокрема, існує ймовірність зниження рівня самостійності, формального засвоєння матеріалу й втрати індивідуального стилю мовлення [2].

Використання цифрових агентів на основі штучного інтелекту у викладанні іноземних мов сприяє зануренню студентів у глобалізований фаховий дискурс. Такі інструменти дозволяють імітувати автентичні професійні ситуації спілкування, забезпечуючи можливість тренування мовлення й письмової взаємодії в безпечному асинхронному середовищі. Симуляційні сценарії професійної комунікації забезпечують адаптацію до різноманітних контекстів міжнародної взаємодії.

Висновки. Отже, використання штучного інтелекту у викладанні іноземної мови забезпечує інтеграцію здобувачів освіти у міжнародний фаховий комунікативний простір. Ефективність застосування ШІ залежить від педагогічно обґрунтованого підходу, що передбачає баланс між використанням цифрових технологій і традиційними методами навчання.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Перспективу подальших досліджень убачаємо у моніторингу й аналізі довгострокових результатів застосування ШІ-технологій у галузі вивчення іноземних мов.

Список використаної літератури.

1. Dai D. W, Zhu H, Chen G. (2025). How does interaction with LLM powered chatbots shape human understanding of culture? The need for Critical Interactional Competence (CritIC). *Annual Review of Applied Linguistics*. 2025. 45. P. 28–49.

2. Mahmoud Rehab. Implementing AI-based Conversational Chatbots in EFL Speaking Classes: An Evolutionary Perspective. PREPRINT (Version 1). 2022.

3. Pokrivcakova, S. Preparing teachers for the application of AI-powered technologies in foreign language education. *Journal of Language and Cultural Education*. 2019. 7. P. 135–153.

4. Yan L., Greiff S., Teuber Z. et al. Promises and challenges of generative artificial intelligence for human learning. Nat Hum Behav. 2024. 8. P. 1839–1850.

СПОРТ І РЕКЛАМА: СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ ПАРТНЕРСТВА

Семен Бочаров
Науковий керівник: к.філос.н., доцент Семенова Ю. А.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У тезах досліджено специфіку соціального партнерства спорту та реклами. Проаналізовано роль спортсменів як «взірців» для наслідування, вплив рекламних кампаній на популяризацію здорового способу життя та етичні дилеми, що виникають через комерціалізацію спортивного простору.*

Ключові слова: *спорт, реклама, соціальне партнерство, здоровий спосіб життя, масова культура, соціальні цінності.*

Вступ. У сучасному глобалізованому світі взаємодія спорту та реклами вийшла за межі суто комерційних відносин, перетворившись на потужний інструмент соціального впливу. Спорт виступає не лише об'єктом рекламування, а й унікальним комунікаційним каналом, що транслює цінності здоров'я, успіху та національної єдності. Проте партнерство спорту та реклами має суперечливий характер: з одного боку, воно забезпечує фінансову підтримку атлетів, а з іншого — може сприяти комерціалізації спортивного духу та просуванню товарів, що суперечать ідеалам здорового способу життя [1–5].

Мета та завдання дослідження. Метою роботи є аналіз соціальних наслідків взаємодії спорту та реклами як специфічної форми партнерства. Завдання згідно встановленої мети наступні: визначити соціальні функції реклами в спортивному просторі; дослідити вплив спортивної реклами на формування ціннісних орієнтацій молоді; розглянути етичні аспекти рекламування в спорті.

Методи дослідження. У роботі використано комплекс загальнонаукових методів: теоретичний аналіз соціологічної та маркетингової літератури, метод системного підходу для вивчення взаємодії соціальних інститутів, а також контент-аналіз рекламних кампаній за участю відомих спортсменів.

Результати дослідження. Аналіз партнерства спорту та реклами дозволив виділити кілька ключових соціальних аспектів.

Популяризація здорового способу життя (ЗСЖ) як соціальна інженерія. Реклама спортивних брендів давно перестала продавати лише товар (кросівки чи екіпірування); вона продає ідеологію самовдосконалення. Використовуючи методи соціальної інженерії, бренди конструюють образ «ідеального Я» через спорт. Спортсмен у рекламі постає як «взірець» (role model), що стимулює масову аудиторію до самовдосконалення. Прикладами можуть бути кампанія Nike "Just Do It" або соціальні ініціативи Adidas. Коли Ліонель Мессі чи Серена Вільямс транслюють історію подолання травм або бідності, реклама апелює до емпатії та прагнення успіху. Для підлітка купівля речі з такою символікою стає першим кроком до ініціації у світ спорту. Такі кампанії знімають психологічний бар'єр перед початком занять, роблячи спорт доступним не лише для професіоналів, а й для кожної людини, що прагне змін.

Соціальна ідентифікація. Через спортивне спонсорство та рекламу вболівальники відчувають приналежність до певної спільноти, що посилює соціальну згуртованість. Логотип титульного спонсора на формі футбольного клубу стає частиною візуальної ідентичності фанатів, об'єднуючи їх у потужний соціальний рух навколо цінностей бренду та команди. Титульне спонсорство великих клубів допомагає фанатам відчувати спільну відповідальність за успіх команди, де комерційний бренд стає частиною колективної міфології та ритуалів (наприклад, відвідування матчів, підтримка клубу в соцмережах). Партнерство Red Bull з екстремальними видами спорту створило цілу субкультуру «шукачів адреналіну». Логотип бренду на шоломі атлета сприймається не як комерційна мітка, а як знак «свій – чужий».

Етичні дилеми. Існує гостра проблема «несумісного партнерства» - реклами букмекерських контор, алкогольних напоїв або фаст-фуду в межах спортивних подій (наприклад, контракти з Coca-Cola чи McDonald's). Це створює когнітивний дисонанс і може негативно впливати на вразливі групи населення, а саме дітей та підлітків.

Символічний капітал. Реклама перетворює спортивні досягнення на символи успіху, які використовуються для трансляції ідеології ефективності та конкурентоспроможності в сучасному суспільстві. Прикладом може бути використання образу Андрія Шевченка чи Олександра Усика в рекламі банківських послуг або годинників, де спортивна витривалість стає метафорою надійності та стабільності бізнесу.

Висновки. Соціальне партнерство спорту та реклами є багатогранним феноменом. Воно відіграє позитивну роль у залученні інвестицій у розвиток спортивної інфраструктури та популяризації активного дозвілля. Проте необхідним є посилення етичного регулювання та соціальної відповідальності рекламодавців, щоб комерційні інтереси не нівелювали виховну та гуманістичну місію спорту.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Доцільно вивчити вплив персонального брендингу спортсменів у соціальних мережах (Instagram, TikTok) на формування споживчої культури зростаючого покоління.

Список використаної літератури.

1. Козак Т. В. Соціальна роль реклами у сфері фізичної культури і спорту. *Молодий вчений*. 2019. № 10 (74). С. 115–119.
2. Соломонова Т. Р. Реклама в спорті: етичні та правові аспекти взаємодії. *Український соціум*. 2021. № 2. С. 45–52.
3. Coakley J. Sport in Society: Issues and Controversies. 12th ed. New York : McGraw-Hill, 2017. 576 p.
4. Beech J., Chadwick S. The Business of Sport Management. 2nd ed. London : Pearson Education, 2013. 616 p.
5. Бодрійяр Ж. Система речей / пер. з франц. К. Сомар. Київ : Основи, 2010. 256 с.

АКРОБАТИЧНИЙ РОК-Н-РОЛ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ НАЗОВНИЦТВА

Сніжана Бурова

Науковий керівник: д.філос.н, професор Карпець Л. А.

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. *У роботі розглянуто історичні витоки та культурно-лінгвістичні чинники, що вплинули на появу та розвиток терміна «акробатичний рок-н-рол». Проаналізовано процес формування термінології виду спорту, а також особливості адаптації англомовної лексики в українському професійному й медійному дискурсі.*

Ключові слова. *Акробатичний рок-н-рол, назовництво.*

Вступ. Акробатичний рок-н-рол як відносно новий вид спорту поєднує в собі танцювальні рухи та акробатичні елементи, що зумовлює появу специфічної системи назв і понять. Формування назовництва відбувалося під впливом різних культурних традицій, розвитком міжнародних спортивних федерацій та активним запозиченням англомовної термінології. Адаптація цих термінів у українській мові потребує наукового осмислення, адже вживання назв у тренерській практиці, суддівстві та медійному просторі може відрізнятися за формою й функцією.

Мета: визначити історичні, культурні та лінгвістичні чинники, що вплинули на формування назовництва в акробатичному рок-н-ролі, а також простежити етапи його становлення та адаптації в українській мові.

Завдання: 1. Проаналізувати джерела походження терміна «акробатичний рок-н-рол» та дотичних до нього назв елементів і категорій. 2. Визначити особливості запозичення й адаптації англомовної термінології акробатичного рок-н-ролу в українській мові.

Матеріал і методи дослідження. Джерельною базою для аналізу слугували українські спортивні видання, онлайн-ресурси, наукові праці з термінології та мовознавства. Використано аналітичний метод, що базувався на дослідженні літературних джерел та порівняльний метод для аналізу назв у різних мовах.

Результати дослідження та їх обговорення. Акробатичний рок-н-рол – це яскравий приклад синтезу спорту, музики та танцю, що поєднує динамічні рухи, складні акробатичні елементи та ритмічну основу рок-н-рольної музики. Як вид спорту, він сформувався у 70-х роках XX століття, але його назва має глибші культурні та лінгвістичні корені.

Термін «акробатичний рок-н-рол» є композитним, тобто складається з двох основних частин: базового терміна «рок-н-рол» та уточнюваного прикметника «акробатичний».

Сама назва «рок-н-рол» (англ. rock'n'roll) виникла в США у 1950-х роках. Вона походить з англійської мови і дослівно перекладається як «крутись і гойдайся» [2]. Цей термін спочатку використовувався для опису музичного жанру, що поєднував ритм-енд-блюз та кантрі, а також для парного імпровізованого танцю, який виконувався під цю музику [4]. Вважається, що

термін «рок-н-рол» ввів у широкий обіг американський диск-жокей Алан Фрід у 1951 році [2].

Кардинальна зміна у назовництві відбулася у 1970-х роках. Соціальний танець трансформувався у змагальний вид спорту. На початку 1970-х років швейцарський хореограф Рене Сагарра систематизував характерні рок-н-рольні танцювальні рухи, поєднавши їх у цілісну структуровану форму, що стало підґрунтям для формування сучасного акробатичного рок-н-ролу як окремого виду спорту. Саме тоді до назви додався прикметник «акробатичний» (англ. acrobatic). Новий термін почав позначати вид спорту, що поєднує елементи спортивного танцю, акробатики, високий темп і технічно складну форму рухів [1].

Закріплення терміна «акробатичний рок-н-рол» у професійному дискурсі пов'язане зі створенням керівних федерацій. У 1974 році чотири країни (Італія, Франція, Німеччина та Швейцарія) заснували Європейську рок-н-рольну асоціацію (ЄРРА). Це стало першим кроком до офіційного визнання назви [1]. Згодом, після приєднання Канади, асоціація була перейменована у Всесвітню асоціацію рок-н-ролу (WRRA). У 1984 році WRRA об'єдналася з Всесвітньою асоціацією джазового танцю, утворивши сучасну Всесвітню конфедерацію рок-н-ролу (WRRC) – єдину на сьогодні організацію, яка об'єднує спортсменів з акробатичного рок-н-ролу усього світу [1].

Ці події закріпили офіційну міжнародну назву Acrobatic Rock'n'Roll, а також сприяли формуванню її мовних адаптацій у різних країнах, зокрема й української форми «акробатичний рок-н-рол». В Україні розвитком спорту займається Федерація акробатичного рок-н-ролу України (ФАРРУ), що також використовує цю стандартизовану назву [1].

Професійний дискурс акробатичного рок-н-ролу характеризується вузькоспеціалізованою термінологією. Специфіка його формування зумовила те, що більшість цих термінів є англіцизмами або кальками з англійської мови. Це пов'язано з історичними чинниками, адже саме англійська мова функціонувала як засіб міжнародного танцювального спілкування на етапі зародження та поширення цього виду спорту.

Формування власної української терміносистеми в акробатичному рок-н-ролі активізувалося у 1990-х роках, що збіглося з появою національних федерацій та виникненням потреби в перекладі офіційних міжнародних правил, зокрема регламентів Всесвітньої конфедерації рок-н-ролу (WRRC). Водночас, незважаючи на процеси національної стандартизації, багато автентичних англомовних лексем, як kick-step, kick ball-change та lift (підтримка), міцно закріпилися в офіційних регламентах і активно вживаються фахівцями у їхній незміненій формі й донині [1, 3].

Проведений аналіз «Правил спортивних змагань з акробатичного рок-н-ролу», затверджених Міністерством молоді та спорту України, а також нормативних матеріалів ФАРРУ, дозволяє виокремити декілька ключових лексико-семантичних груп термінів.

Першу групу складають назви змагальних категорій та програм. Прикладом запозичення є термін «формейшн», що походить від англійського

Formation (формування). Він позначає групові змагання, де спортсмени виступають єдиною командою (наприклад, «формейшн дівчата», «формейшн юніори») [3]. Як варіація використовується похідний термін «міні формейшн» для позначення команд із меншою кількістю учасниць [3]. До цієї ж групи належать назви, що диференціюють програми за складністю та типом акробатики, зокрема в старших категоріях. Наприклад, виділяють «Main Class Contact Style» (Основний клас – контактний стиль), де акробатичні елементи виконуються виключно в контакті з партнером, та «Main Class Free Style» (Основний клас – вільний стиль), що передбачає виконання складних польотних елементів. Водночас із запозиченнями, до цієї групи входять і кальковані чи описові назви програм, що відображають їхню сутність, «техніка ніг» (змагальна програма, що оцінює переважно танцювальні рухи ногами) та «акробатика» (програма, що передбачає складні акробатичні елементи) [5].

Друга велика група термінів охоплює назви технічних елементів. Вона є неоднорідною. Назви базових танцювальних рухів здебільшого є безпосередніми запозиченнями, що увійшли до вжитку шляхом практичної транскрипції або транслітерації. Ключовими поняттями тут є елементи, що формують основний хід акробатичного рок-н-ролу. До них належить «кік-степ» (kick-step), що етимологічно розкладається на kick («удар ногою») та step («крок») [5]. Також існує термін «кік-бол-ченч» (kick-ball-change), де семантично важливий компонент ball-change означає «зміну опори» (перенесення ваги тіла) [2].

Водночас назви акробатичних елементів у межах цієї групи тяжіють до інтернаціональної спортивної лексики, яка є стандартизованою не лише в акробатичному рок-н-ролі, але й у багатьох інших видах спорту, наприклад спортивній гімнастиці чи акробатиці. До таких найменувань належать загальновідомі терміни, як сальто, перельоти та підтримки [5].

Таким чином, терміносистема акробатичного рок-н-ролу в Україні перебуває на етапі активного функціонування, поєднуючи в собі глибоко вкорінені англіцизми, що стали міжнародним стандартом, та описові номінації, що з'явилися внаслідок кодифікації національних правил змагань.

Висновок. Назовництво в акробатичному рок-н-ролі відображає тісний зв'язок спорту, музики та танцю, а також культурний і лінгвістичний вплив англомовного середовища. Термінологія цього виду спорту охоплює як англіцизми, так і кальковані назви, що адаптовані в українській мові. Вивчення назовництва дозволяє простежити, як мова формує спортивну ідентичність та сприяє популяризації акробатичного рок-н-ролу як національно, так і на міжнародному рівні.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження можуть бути присвячені глибшому вивченню етимології назв акробатичних елементів, аналізу їхньої трансформації під впливом різних мовних середовищ та історичних умов, а також створенню систематизованого українського глосарію термінів акробатичного рок-н-ролу.

Список використаної літератури.

1. Велика українська енциклопедія. Акробатичний рок-н-рол. URL: https://vue.gov.ua/%D0%90%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B0%D1

%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%80%D0%BE%D0%BA-%D0%BD-%D1%80%D0%BE%D0%BB (дата звернення: 05.11.2025)

2. Вікіпедія. Рок-н-рол. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D0%BA-%D0%BD-%D1%80%D0%BE%D0%BB (дата звернення: 05.11.2025)

3. Правила спортивних змагань з акробатичного рок-н-ролу. URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla_zmagan/2023/%D0%90%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D1%80%D0%BE%D0%BA-%D0%BD-%D1%80%D0%BE%D0%BB_.pdf (дата звернення: 05.11.2025)

4. Факультет хореографічного мистецтва КНУКіМ. Історія танцю "рок-н-рол". URL: https://dance.knukim.edu.ua/istoriya-tancyu-rok-n-rol/ (дата звернення: 05.11.2025)

5. Федерація акробатичного рок-н-ролу України (ФАРРУ). URL: http://ufarr.com.ua/rok-n-roll/akrobatychnyy-rok-n-rol (дата звернення: 05.11.2025)

СПОРТИВНЕ НАЗОВНИЦТВО В УКРАЇНСЬКОМУ ТЕНІСНОМУ ДИСКУРСІ

Анастасія Волгіна
Науковий керівник: д.філос.н, професор Карпець Л. А.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Вступ. У сучасному мовознавстві дедалі більше уваги приділяється вивченню спеціалізованих мовних підсистем, зокрема спортивного дискурсу. Теніс – один із найпопулярніших видів спорту, що має розгалужену термінологію, значна частина якої є запозиченою. Український тенісний дискурс формується під впливом англомовного середовища, що зумовлює появу нових лексичних одиниць, адаптацію термінів та розвиток власного назовництва.

Актуальність теми зумовлена потребою систематизації тенісної термінології, виявлення особливостей її функціонування в українському мовному просторі та аналізу процесів мовної адаптації.

Мета дослідження – охарактеризувати спортивне назовництво в українському тенісному дискурсі, визначити джерела його формування та специфіку вживання.

Завдання: 1. Проаналізувати склад і структуру термінологічного поля українського тенісу. 2. Визначити основні джерела походження сучасних тенісних назв. 3. З'ясувати особливості адаптації англомовних термінів у національному тенісному дискурсі.

Матеріал і методи дослідження. Джерельною базою для аналізу слугували українські та міжнародні спортивні видання, онлайн-ресурси, наукові праці з термінології та мовознавства. Використано аналітичний метод, що базувався на дослідженні літературних джерел та порівняльний метод для аналізу назв у різних мовах.

Результати дослідження та їх обговорення. Слово «теніс» походить від старофранцузького "tenèts!", що означає «тримай!» - його вигукував гравець при подачі м'яча. Сучасна назва «настільний теніс» є калькою з англійської **«table tennis»,** що вказує на специфіку гри – **на столі.** Саме ця назва вказує на основні елементи гри. Більшість термінів у тенісному дискурсі **(***сет, тайм-аут, рефері т*а ін.) є безпосередніми запозиченнями з англійської мови.

У 20-30-х роках XX століття в науковому дискурсі фіксується спроба впровадження українських термінів *«ситківка», «столова ситківка»* як національних відповідників до *«тенісу» та «настільного тенісу»*, однак ці назви не закріпилася в мовній практиці, поступившись запозиченому.

У процесі дослідження спортивного назовництва в українському дискурсі настільного тенісу встановлено, що лексико-семантична основа представлена чіткою групою назв інвентарю: *ракетка, м'яч, стіл* тощо. Саме ці слова є ключовими й відповідають міжнародним стандартам, проте мають власне українське фонетичне, морфологічне та орфографічне оформлення. Ці терміни активно вживаються в навчальній, спортивній та медіа-літературі, слугують основою для подальших словотвірних процесів (*тенісний м'яч, стіл для настільного тенісу*) [1].

Особливе місце посідає група назв технічних прийомів, яка формується переважно через двомовне співіснування міжнародних термінів та українських відповідників. До них належать: *підрізка* «технічний прийом, що передбачає застосування елемента з нижнім обертом» (використовують здебільшого захисники), *підставка* «прийом для пасивного приймання удару з обертом, з мінімальним активним рухом», *подача* «початковий елемент гри, з найбільшою кількістю варіантів і інтерпретацій», *накат* «активний нападальний удар, часто використовують для завершення розіграшу», *топ-спін* «елемент з найбільш складним обертом, який використовують досвідчені гравці, один із ключових прийомів, має англійське походження, однак інтегрований в український спортивний лексикон» [2].

Лексична конкурентність у сфері технічних прийомів помітна на прикладі паралельного вживання традиційних україномовних форм і запозичених назв, що веде до формування змішаного професійного дискурсу для спортсменів різних рівнів [3].

Особливу увагу приділено питанню іменування учасників гри. У мовній практиці сучасної України активно використовуються назви *тенісист та тенісистка*. Ці слова є стилістично нейтральними, відображають гендерну диференціацію і застосовуються в офіційній та неофіційній комунікації.

Через переважання іншомовних запозичень у медіа простежується необхідність закріплення національних форм у нормативних документах, навчальній літературі та спортивній журналістиці [2].

Лінгвістичний аналіз довів, що словотвір від основ *«теніс», «ракетка», «топ-спін»* є продуктивним: у мовленні поширені похідні типу *тенісний зал, ракетковий спорт, топ-спіновий* удар. Виявлено інтенсивний процес адаптації іншомовних компонентів під нормативи українського словотвору, що забезпечує понятійну однозначність і належну семантичну наповненість текстів стосовно настільному тенісу [3].

У професійному середовищі тренерів і досвідчених гравців застосування коректної термінології розглядається як фактор високої культури комунікації й професійної підготовки [5].

У медіа й аматорському дискурсі поширені випадки спрощення або змішування назв, однак домінують усталені українські варіанти [4].

Висновок. Проведене дослідження засвідчує, що спортивне назовництво в українському настільному тенісі є результатом поєднання власне української лексики та адаптованих міжнародних термінів, передусім англомовного походження. В Україні сформувалася локалізована система назв базового інвентарю, які водночас використовуються у професійній, аматорській і освітній комунікації. Особливу увагу варто приділяти нормативному закріпленню термінології на рівні офіційних документів і навчальних матеріалів.

Список використаної літератури.

1. Мітова О. О., Полякова А. В. Основні поняття та термінологія настільного тенісу. Дніпропетровськ : Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. 2014. 24 с. (Дата звернення: 25.10.2025).

2. Кріль О. Т. Настільний теніс: Рівне, 2014. 164 с. (Дата звернення: 25.10.2025).

3. Українська тенісна лексика: функційно-семантичний аспект. Умань : видавничо-поліграфічний центр «Візаві». 2021. С. 68–82 (дата звернення: 26.10.2025).

4. Офіційний сайт Федерації настільного тенісу України. URL: https://uttf.com.ua (дата звернення: 28.10.2025).

5. Table Tennis Glossary. International Table Tennis Federation. URL: https://www.ittf.com (дата звернення: 30.10.2025).

ЛІНГВОПРАГМАТИКА АНГЛОМОВНОГО ДІЛОВОГО СПІЛКУВАННЯ В СПОРТИВНОМУ МЕНЕДЖМЕНТІ

Злата Воробйова, Нікіта Грінь

Науковий керівник: ст.викладач Хаустова М. В.

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. *У роботі розглянуто лінгвістичні особливості англомовного офіційно-ділового спілкування у галузі спорту. Окреслено мовні моделі та синтаксичні конструкції, що впливають на ефективність професійної комунікації.*

Ключові слова: *спортивний дискурс, ділова англійська мова, лінгвопрагматичний аналіз, професійна комунікація.*

Вступ. Англійська мова як *Lingua Franca* міжнародного спілкування вимагає від спортсменів високого рівня лінгвістичних знань та навичок. Тож актуальність дослідження зумовлена необхідністю проаналізувати та структурувати мовні засоби для ефективної взаємодії українських фахівців з міжнародними організаціями [1–3].

Мета та завдання дослідження - визначити лінгвопрагматичні особливості англомовного ділового спілкування спортсменів та спортивних менеджерів, окреслити мовні формули та кліше спортивного листування.

Матеріал і методи дослідження. Матеріалом дослідження було обрано офіційні відкриті листи FIFA та архівні матеріали справ Спортивного арбітражного суду (CAS). Методами дослідження стали синтаксичний аналіз, контекстуальний аналіз, лінгвопрагматичний аналіз стратегій ввічливості.

Результати дослідження та їх обговорення. Автори дослідження проаналізували офіційні документи та відкриті листи FIFA як зразок професійного спілкування спортсменів. Це дозволило підтвердити високий рівень стандартизації мови у цій галузі. Досліджуючи обрані приклади ділового листування, довели, що використання мовних кліше мінімізує ризик виникнення семантичних помилок та забезпечує точну інтерпретацію. Лінгвопрагматичний аналіз рішень Спортивного арбітражного суду (CAS) дозволив виявити, що семантико-прагматичні помилки безпосередньо впливають на ефективність професійного спілкування [4, 5].

Було теоретично окреслено основні стратегії лінгвістичного впливу та визначено особливості вжитку позитивно-оцінної лексики як дієвого інструменту професійної сугестії (навіювання). Це дозволило класифікувати мовні засоби за їхніми ілокутивними функціями:

1) Стратегії ввічливості та модальність у директивах (*Directive*). Важливим є використання модальних дієслів для пом'якшення інтенції. *Приклад:"Could you please provide the updated player list?" або "We would appreciate it if you could clarify the eligibility rules"* .

2) Об'єктивація через пасивний стан у репрезентативах (*Representative*). *Приклад:"We confirm that your team has been registered"*. У претензійних листах (*Reminders/Claim letters*) пасивні конструкції дозволяють змістити акцент із персональної вини на факт порушення. *Приклад: "The payment has not been received according to the schedule"*.

3) Комісиви (*Commissive*) реалізуються через перформативні дієслова (*undertake, commit*), що підкреслює надійність суб'єкта. *Приклад:"The club undertakes to comply with all regulations"*.

4) Експресиви (*Expressive*) базуються на конструкціях дистанціювання та формальних ввічливих зворотах, що демонструє високий статусний рівень комунікації. *Приклад:"We are pleased to announce..."*.

5) Декларативи (*Declarative*) реалізуються через пасивні конструкції та деперсоналізацію (*«is hereby suspended»*), що дозволяє уникнути конфліктної персоналізації при повідомленні про санкції. *Приклад:"The player is hereby suspended for three matches"*.

Висновки. Англомовне листування у спорті ґрунтується на чітко визначених мовних нормах, зумовлених етикетом та офіційно-діловим стилем. Використання модальних дієслів та пасивних конструкцій є ключовими факторами впливу в міжнародній спортивній комунікації.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку автори вбачають у розширеному аналізі ділового листування та спілкування у цифровому просторі (у месенджерах).

Список використаної літератури.

1. Випасняк І., Остап'як З. Емоційний інтелект і спорт. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура.* 2021. № 35. С. 64–78.
2. Лахтадир О. В., Євдокимова Л. Г., Бистра І. І. Розвиток комунікативної компетентності у майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту: емпіричне дослідження. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.* 2020. Вип. 5(19). С. 128–137.
3. Поліаничко А. В., Єретик В. В., Коротя Т. С., Совгиря Н. С. Рівні сформованості комунікативної компетентності майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту. *Молодий вчений*. 2020. № 15. С. 50–54.
4. Офіційний сайт The FIFA Legal Portal. URL: https://legalportal.fifa.com/ (дата звернення: 25.04.2026).
5. Офіційний сайт Спортивного арбітражного суду (CAS). URL: https://www.tas-cas.org (дата звернення: 23.04.2026).

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОГНІТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ

Аліна Гедюн

Науковий керівник: к.психол.н., доцент Малихіна О. Є.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди

Харків, Україна

Анотація. *У тезах розглянуто особливості когнітивної реабілітації дітей із затримкою психічного розвитку. Обґрунтовано необхідність системного впливу на пізнавальну сферу дитини з урахуванням її індивідуальних особливостей. Визначено ефективні методи розвитку уваги, пам'яті, мислення та мовлення в умовах освітнього процесу.*

Ключові слова: *когнітивна реабілітація, затримка психічного розвитку, пізнавальні процеси, увага, пам'ять, мислення, освітній процес.*

Вступ. Проблема розвитку пізнавальної сфери дітей із затримкою психічного розвитку (ЗПР) є однією з актуальних у сучасній психології та педагогіці. За даними В. В. Войтко [1], затримка психічного розвитку розглядається як складне порушення, що охоплює когнітивну, емоційно-вольову та поведінкову сфери особистості. Дослідження А. І. Галій [2] підкреслюють значення інклюзивного освітнього середовища як ефективного простору для реалізації реабілітаційного впливу та розвитку пізнавальної активності дітей із ЗПР. Особливості когнітивної сфери таких дітей детально розкриті у працях Л.М. Руденко [3], яка зазначає, що у дітей спостерігається нестійкість уваги, труднощі її концентрації та переключення, що негативно впливає на успішність навчальної діяльності. У свою чергу, Шмаргун В. М. [6] доводить взаємозв'язок між розвитком рухової регуляції та інтелекту, що свідчить про необхідність комплексного підходу до когнітивної реабілітації.

Важливим напрямом реабілітації є використання ігрових методів. Зокрема, Ж. Семеніна та А. Голяченко [4] обґрунтовують ефективність ігротерапії як засобу активізації пізнавальної діяльності та емоційного розвитку дитини. Сучасні дослідження Л.В. Туріщевої та О.Є. Малихіної [5] акцентують увагу на ролі головоломок і вправ у розвитку сенсорної інтеграції, що є важливим компонентом когнітивного розвитку дітей із ЗПР.

Матеріал і методи дослідження.Теоретичною основою дослідження є положення про розвиток вищих психічних функцій, ідеї поетапного формування розумових дій та концепції корекційно-розвивального навчання. У дослідженні використано методи: аналіз наукової літератури, спостереження, психодіагностичні методики (дослідження уваги, пам'яті, мислення), а також корекційні методи – дидактичні ігри, вправи на розвиток когнітивних процесів, інтерактивні та ігрові технології.

Результати дослідження та їх обговорення. Встановлено, що діти із ЗПР мають труднощі у концентрації уваги, недостатній обсяг короткочасної пам'яті, уповільнене мислення та низький рівень узагальнення. Це зумовлює необхідність спеціально організованої когнітивної реабілітації. Застосування системи корекційно-розвивальних вправ, побудованих на принципах доступності, поступовості та наочності, сприяє покращенню показників

пізнавальної діяльності. Ефективними є ігрові та інтерактивні методики, що активізують пізнавальну діяльність і підвищують мотивацію до навчання.

Висновки. Когнітивна реабілітація є важливим напрямом підтримки розвитку дітей із затримкою психічного розвитку. Комплексний підхід до розвитку пізнавальних процесів забезпечує підвищення рівня когнітивної активності, сприяє кращій адаптації до освітнього процесу та соціалізації дитини.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Перспективними є розробка індивідуалізованих програм когнітивної реабілітації, використання цифрових технологій та інтерактивних платформ, а також дослідження довготривалого впливу корекційних програм на розвиток пізнавальної сфери дітей із ЗПР.

Список використаної літератури.

1. Войтко В. В. Затримка психічного розвитку в контексті наукових досліджень. *Науковий огляд.* 2016. № 9 (30). С.17–19.
2. Галій А. І. Педагогічна реабілітація дітей із ЗПР засобами інклюзивного навчання. Актуальні питання корекційної та інклюзивної освіти : зб. наук. пр. Харків : ХНПУ, 2020. С. 61–72.
3. Руденко Л. М. Особливості уваги у дітей з затримкою психічного розвитку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія* : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2016. Вип. 31. С. 174–179.
4. Семеніна Ж., Голяченко А. Ігротерапія як засіб реабілітації дітей із затримкою рухового розвтку. *Медсестринство*. 2022. С. 28–30.
5. Туріщева Л. В., Малихіна О. Є. Роль головоломок у розвитку сенсорної інтеграції у дітей із затримкою психічного розвитку. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2025. № 2. С. 169–173.
6. Шмаргун В. М. Взаємозв'язок нейропсихологічних показників регуляції рухів та інтелекту у дітей із затримками психічного розвитку. *Психологія: зб. наук. пр*. Київ. 2007. Вип. 3(6). С. 134–141.

СПОСОБИ ТА СТРУКТУРА ЗАПОЗИЧЕНЬ У СПОРТИВНІЙ ТЕРМІНОЛОГІЇ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ

Єлизавета Гладка
Науковий керівник: доцент кафедри Петрусенко Н. Ю.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У статті розглянуто основні способи запозичень у спортивній термінології іншомовного походження, проаналізовано запозичені терміни за своєю структурою.*

Ключові слова: *спортивна термінологія, іншомовні терміни, спортивні запозичення.*

Вступ. Мови світу, зокрема й українська, перебувають у постійному розвитку. Соціальні процеси та зміни в суспільстві безпосередньо впливають на збагачення їхнього лексичного складу. Одним із ключових джерел поповнення словникового запасу є іншомовні запозичення. У межах цього дослідження розглянуто спортивну термінологію сучасної української мови, яка значною мірою сформована завдяки іншомовним впливам, передусім англійській [1].

Мета та завдання дослідження. Метою дослідження є аналіз основних способів запозичення спортивної термінології в українській мові та виявлення особливостей її структурної організації. Для досягнення цієї мети поставлено такі **завдання:** визначити основні механізми та шляхи запозичення спортивних термінів; здійснити структурний аналіз запозичених термінів; окреслити тенденції формування спортивної термінології під впливом іншомовних джерел.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження здійснювалося на матеріалі підручників з англійської мови для студентів спортивних спеціальностей, спеціалізованих спортивних словників, інтернет-ресурсів за допомогою методу аналізу літературних джерел.

Результати дослідження. За останній час спортивна термінологія стала важливою складовою української лексики. Запозичення з англійської мови були поширені в різних видах спорту, з'явилася вузькоспрямована професійна лексика, яка стосувалася специфічної спортивної активності [2]. З розвитком спорту в Україні з'являються нові найменування його видів, зокрема *сноубординг, боулінг, серфінг, скейтбординг, керлінг, віндсерфінг, фрістайл, могул* та інші. Ці терміни активно входять у мовний ужиток і часто трапляються в спортивних газетах, журналах та інших засобах масової інформації. Запозичена спортивна лексика має важливе значення, тому що мова спорту є досить простою для розуміння всіма носіями мови поза залежністю від соціальної, вікової та інших груп [3]. Основними способами запозичення іншомовних термінів українською мовою є такі:

1.Транскрипція. За допомогою цього способу зберігається звукова форма лексичної одиниці. Наприклад, *ритм, кроль, гейм, бейсбол, боулінг, футбол, дайвінг* тощо.

2.Транслітерація. Цей спосіб запозичення полягає у відтворенні написання іншомовного слова засобами рідної мови. При цьому букви іншомовного слова

замінюються відповідними літерами української абетки. Наприклад, *фітнес, матч, старт, спортсмен, еспандер, бадмінтон* тощо.

3. Калькування. При цьому способі запозичення враховується асоціативне значення іншомовної одиниці, а також її структурна модель – як окремого слова, так і словосполучення. Це забезпечує збереження семантичної та формальної відповідності між оригіналом і його відтворенням у рідній мові. Наприклад, *варіативність, імітація, індивідуалізація, ініціативність, інтенсивність, кондиція, мотивація, реакція, самоконтроль, саморегуляція, секція* тощо. Корінь слова запозичується, а закінчення замінюється українським еквівалентом. Такими закінченнями для термінів-іменників є *-ція, -ація, -ність*. Закінченнями термінів прикметників є такі: *-ський/-ська, -ний/-на.* Наприклад, *олімпійський, спортивний, фізичний, туристичний, фінішний, фінальний* тощо [4].

За своєю структурою запозичені спортивні терміни можна поділити на такі групи:

1. Однокомпонентні (слова, що складаються з одного кореня): *аналіз, база, група, клуб, контроль, масаж, медаль, період* тощо. 2. Двокомпонентні (складні, парні та складові слова): *самоконтроль, саморегуляція, кросмен, рекордсмен, півфінал, тайм-аут, міні-футбол, амплітуда рухів, спортивна дисципліна* тощо. 3. Трикомпонентні (складові слова): *аналіз спортивних результатів, інтервальний метод тренування, теорія фізичної культури* тощо [5].

Висновки. Фізична культура і спорт становлять невід'ємну частину загальної культури суспільства. Професіонали у сфері фізичної культури та спорту водночас із фаховою компетентністю мають досконало володіти спортивною мовою й термінологією, значна кількість якої має іншомовне походження.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень пов'язані з аналізом функціонування термінології фізичної культури та спорту в різних сферах комунікації, а також з вивченням тематичних особливостей запозичених і вузькоспеціальних термінів окремих видів спорту.

Список використаної літератури.

1. Блохін О. Український спорт у сучасній соціокультурній реальності. *Вища освіта України*. 2013. № 1. С. 75–80.

2. Боднар С. В. Навчання студентів економічних спеціальностей професійно-орієнтованому англомовному спілкуванню засобами проектної методики. *Науковий вісник міжнародного гуманітарного університету*. 2011. № 3. С. 82–85.

3. Зацний Ю. А. Інновації у словниковому складі англійської мови початку XXI століття: англо-український словник. Вінниця: Нова Книга. 2008. 360с.

4. Волошин А. П. На олімпійській хвилі. Київ: «МП Леся». 2007. 448 с.

5. Король С. В. Специфіка навчання іноземній мові студентів технічних спеціальностей. *Вісник Запорізького національного університету*. 2008. № 1. С. 127–131.

АДАПТАЦІЯ УПРАВЛІНСЬКИХ ПРОЦЕСІВ СПОРТИВНИХ ФЕДЕРАЦІЙ ДО ЗМІН ЗОВНІШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Катерина Глайборода

Науковий керівник: д.е.н., професор Леонов Я. В.

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. *Обґрунтовано рівневий підхід до адаптації управлінських процесів спортивних федерацій та здійснено порівняльний аналіз домінуючих рівнів адаптації в Україні та країнах ЄС на основі експертного оцінювання.*

Ключові слова: *адаптивне управління, спортивні федерації, стратегічна адаптація, KPI, цифровізація.*

Вступ. Зовнішнє середовище функціонування спортивних федерацій характеризується високим рівнем нестабільності, що зумовлено економічними, інституційними та технологічними змінами. Визначальним стає не факт змін, а здатність управлінських процесів на них реагувати. Недостатній рівень адаптивності призводить до зниження ефективності діяльності та обмежує можливості розвитку спортивних організацій [1].

Метою дослідження є обґрунтування рівневої моделі адаптації управлінських процесів та визначення домінуючих рівнів адаптації.

Завдання: обґрунтувати рівневу модель адаптації управлінських процесів спортивних федерацій; здійснити порівняльний аналіз домінуючих рівнів адаптації в Україні та країнах ЄС; оцінити особливості адаптації на прикладі Федерації баскетболу України.

Методи дослідження. Використано системний і порівняльний аналіз, експертне оцінювання.

Результати дослідження та їх обговорення. Адаптивне управління визначається як здатність організації змінювати параметри функціонування відповідно до змін зовнішнього середовища. У сучасних дослідженнях цей підхід пов'язується з концепцією динамічних здібностей, що забезпечують розвиток організації в нестабільних умовах [3]. Водночас організаційна стійкість інтерпретується як результат ефективної адаптації, а не як збереження стабільності [4]. Управлінські процеси спортивних федерацій адаптуються на трьох рівнях, які відрізняються горизонтом прийняття рішень та глибиною змін. Операційна адаптація передбачає швидке реагування на кризові ситуації та підтримання поточного функціонування. Структурна адаптація пов'язана з трансформацією управлінських процесів, їх оптимізацією та впровадженням цифрових інструментів [2, 5]. Стратегічна адаптація орієнтована на довгострокові зміни та формування нової логіки управління.

Перехід між рівнями адаптації забезпечується через цифрові інструменти, KPI та гнучке планування. Цифрові інструменти скорочують час прийняття рішень, KPI формують систему зворотного зв'язку для оцінки результативності, а гнучке планування забезпечує регулярний перегляд управлінських рішень на коротких часових інтервалах.

Для емпіричної перевірки запропонованого підходу проведено експертне опитування 12 фахівців у сфері спортивного менеджменту. Оцінювання

здійснювалося за трьома критеріями: швидкість реакції, глибина процесних змін, стратегічна спрямованість управління. Узгодженість оцінок підтверджено коефіцієнтом конкордації Кендалла (W = 0,71). Отримані результати показали, що в Україні домінує операційний рівень адаптації, тоді як стратегічна адаптація залишається недостатньо розвиненою. У країнах ЄС спостерігається більш збалансована структура адаптації з переважанням стратегічного рівня, що зумовлено інституційною стабільністю та системною інтеграцією стратегічного управління.

Аналіз діяльності Федерації баскетболу України на основі запропонованої моделі адаптації підтверджує зазначені тенденції. Встановлено домінування операційного рівня адаптації, що проявляється у здатності до швидкої реакції на зовнішні виклики, тоді як структурна адаптація має фрагментарний характер, а стратегічна не інтегрована в систему управління. Це вказує на реактивну модель управління, яка обмежує можливості довгострокового розвитку та знижує ефективність функціонування організації. Це підтверджує загальносистемний характер виявленої проблеми.

Висновки. Емпірично підтверджено, що ефективність управління спортивними федераціями визначається рівнем і структурою адаптації, а не самим фактом її наявності. Домінування операційного рівня за слабкої стратегічної адаптації формує реактивну модель управління, що стримує довгостроковий розвиток. Доведено доцільність переходу до стратегічної адаптації через інтеграцію цифрових інструментів, KPI та гнучкого планування. Наукова новизна – розробка й емпірична апробація рівневої моделі адаптації управлінських процесів спортивних федерацій; практичне значення – її застосування для діагностики рівня адаптації та підвищення ефективності управління.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження доцільно спрямувати на розширення емпіричної бази та кількісну оцінку рівнів адаптації управлінських процесів.

Список використаної літератури.

1. Глайборода К. С., Леонов Я. В. Розвиток управлінських процесів спортивних федерацій в умовах трансформацій. *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту*. Харків: ХДАФК. 2026. С. 48–57.

2. Леонов Я. В. Реінжиніринг бізнес-процесів фізкультурно-спортивних організацій. Харків: ХДАФК. 2024. 59 с. URI: http://repo.khdafk.com.ua/xmlui/handle/123456789/573

3. Teece D. J. Dynamic capabilities and strategic management: Organizing for innovation and growth. *Oxford: Oxford University Press*, 2018.

4. Duchek S. Organizational resilience: a capability-based conceptualization. *Business Research*. 2020. Vol. 13. P. 215–246. https://doi.org/10.1007/s40685-019-0085-7

5. Winand M., Anagnostopoulos C. Get ready to innovate! Staff's disposition to implement service innovation in non-profit sport organisations. *International Journal of Sport Policy and Politics*. 2017. Vol. 9, No. 4. P. 579–595. https://doi.org/10.1080/19406940.2017.1308418

SOFT SKILLS РЕАБІЛІТОЛОГА: РОЛЬ МІЖКУЛЬТУРНОЇ КОМУНІКАЦІЇ У СУЧАСНОМУ СПОРТІ ТА МЕДИЦИНІ

Вероніка Дорошенкова
Науковий керівник: к.істор.н., доцент Салтан Н. М.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

***Анотація**. У роботі проаналізовано роль Soft Skills у професійній діяльності фахівця з фізичної терапії та реабілітації. Розкрито зміст міжкультурної компетентності як чинника підвищення ефективності відновлювального процесу в умовах глобалізації спорту та медицини.*

***Ключові слова**: Soft Skills, фізичний терапевт, міжкультурна компетентність, міжкультурна комунікація, фізична терапія.*

Вступ. Сучасна система охорони здоров'я та спорту характеризується високим рівнем мобільності кадрів і пацієнтів. У таких умовах професійна успішність реабілітолога залежить не лише від володіння своїми професійними знаннями та навичками (Hard Skills), а й від здатності до ефективної взаємодії з представниками різних культурних середовищ (Soft Skills). Різні аспекти міжкультурної компетентності особистості досліджені та висвітлені у наукових працях, проте низка питань залишається недостатньо вивченою [1, 2, 3, 4].

Мета та завдання дослідження. Метою роботи є теоретичне обґрунтування структури міжкультурної компетентності фізичного терапевта та визначення її впливу на результативність реабілітаційного процесу.

Матеріал і методи дослідження. У роботі використано методи теоретичного аналізу, систематизації та узагальнення наукової літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. У професійному стандарті «Фізичний терапевт», першочерговою трудовою функцією фахівця визначено дотримання етичних та професійних стандартів фізичної терапії. Це передбачає як обов'язкове опанування знань про пацієнтоцентрований підхід і міжкультурну компетентність, так і формування практичних умінь та навичок надавати реабілітаційні послуги, ґрунтуючись на принципах поваги до соціокультурного різноманіття та пріоритетності потреб пацієнта [5].

У сучасній реабілітації ефективність відновлення залежить не лише від фізичних маніпуляцій, а й від здатності фахівця працювати у мультикультурному середовищі. Ми виділяємо п'ять рівнів такої взаємодії: культурні відмінності, культурний інтелект, інтеркультурна комунікація, крос-культурна взаємодія, культурна компетентність.

Перший рівень, усвідомлення культурних відмінностей, передбачає розуміння варіативності цінностей, поведінкових моделей і ставлення до здоров'я. Зокрема, відмінності у сприйнятті та вираженні больових відчуттів можуть впливати на об'єктивність оцінювання стану пацієнта та прийняття клінічних рішень.

Другий рівень, культурний інтелект (CQ), характеризує здатність фахівця адаптувати власну професійну поведінку відповідно до культурних особливостей пацієнта, що сприяє зниженню психоемоційного напруження та формуванню довірливих відносин.

Третій рівень, міжкультурна комунікація, передбачає ефективний обмін інформацією з використанням вербальних і невербальних засобів, що забезпечує адекватне розуміння пацієнтом рекомендацій та підвищує якість виконання реабілітаційних заходів.

Четвертий рівень, кроскультурна взаємодія, реалізується у процесі професійної співпраці в багатонаціональних командах, що дозволяє інтегрувати різні підходи та підвищувати ефективність реабілітаційних втручань.

П'ятий рівень, культурна компетентність, відображає інтегративну характеристику професійної діяльності, яка передбачає здатність враховувати світоглядні, ціннісні та соціокультурні особливості пацієнта як цілісної особистості.

Висновки. В умовах глобалізації ці навички стають обов'язковими, а не додатковими. В умовах глобалізації міжкультурна компетентність є невід'ємною складовою професійної підготовки фізичного терапевта. Її сформованість забезпечує адекватне розуміння стану пацієнта, сприяє адаптації реабілітаційних втручань до індивідуальних потреб, підвищує ефективність комунікації та якість міжпрофесійної взаємодії. Запропонована структура міжкультурної компетентності дозволяє систематизувати її основні компоненти та може бути використана у професійній підготовці фахівців.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальшого дослідження потребує аналіз впливу культурних традицій на швидкість фізичного відновлення.

Список використаної літератури.

1. Бочаров А. В., Слухенська Р. В., Логуш Л. Г., Гуліна Л. В., Стратійчук Н. А. Формування soft skills у ході підготовки фахівців з фізичної терапії та ерготерапії *Академічні візії.* 2024. Вип. 27. URL: https://www.academy-vision.org/index.php/av/article/view/849 (дата звернення: 04.04.2026).

2. Василенко О. М. Міжкультурна компетентність: поняття, структура, принципи та методи розвитку *Освіта дорослих: теорія, досвід, перспективи*. 2022. № 22 (2). С. 59–67.

3. Калюжна Ю., Череп А., Воронкова В., Череп О., Іванов С. Європейські техніки командоутворення на основі крос-культурної взаємодії: досвід країн ЄС *Humanities Studies*. 2024. Вип. 20 (97). С. 235–247. DOI: https://doi.org/10.32782/hst-2024-20-97-27

4. Міжкультурна компетентність в комунікації як особистісна риса майбутнього фахівця *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2025. № 2. С. 105–111. DOI: https://doi.org/10.31891/pcs.2025.2.14

5. Професійний стандарт «Фізичний терапевт». URL: https://uapt.org.ua/wp-content/uploads/2024/12/PS_PT_2024_web.pdf (дата звернення: 07.04.2026).

МОВНІ Й ДИСКУРСИВНІ ПРАКТИКИ СКАФФОЛДИНГУ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ШІ-СЕРВІСІВ У ПРОФЕСІЙНІЙ СПІВПРАЦІ ВИКЛАДАЧА ТА МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ

Владислав Карабський

Науковий керівник: к.філол.н., доцент Агібалова Т. М.

Харківський національний автомобільно-дорожній університет, Харків, Україна

Анотація. *У статті розкрито особливості застосування стратегій скаффолдингу як ефективного способу підтримки студентів у процесі опанування іноземної мови. Досліджено також роль штучного інтелекту як інструменту когнітивного риштування у професійній взаємодії викладача й здобувача.*

Ключові слова: *скаффолдинг, штучний інтелект, професійний дискурс, комунікативна компетентність, ШІ-сервіси.*

Вступ. Сучасна методика вимагає від викладача-мовника розробки стратегій, що гармонізують персональні потреби студента з високою якістю навчального контенту. У цьому контексті перехід до педагогіки супроводу й підтримки є логічною відповіддю на виклики цифровізації, де інтеграція штучного інтелекту відкриває шлях до створення адаптивних комунікативних сценаріїв. Такий підхід дозволяє ефективно поєднати аудиторну взаємодію, де викладач виступає фасилітатором освітнього процесу, із дистанційними форматами, що так само мають бути спрямовані на системну підтримку здобувачів.

Мета та завдання дослідження. Мета розвідки полягає в теоретичному обґрунтуванні й моделюванні стратегій скаффолдингу із застосуванням ШІ-сервісів у процесі співпраці викладача й майбутнього фахівця, а також у визначенні їхнього впливу на розвиток автономії, мотивації та комунікативної компетентності здобувачів у процесі опанування іноземної мови.

Матеріал і методи дослідження. Матеріалом дослідження стали сучасні цифрові платформи й теоретичні моделі педагогічного скаффолдингу (модель Валкі). У роботі використано методи системного аналізу науково-методичних джерел і дескриптивний метод для опису алгоритмів взаємодії у системі «людина – ШІ».

Результати дослідження та їх обговорення. У вивченні іноземної мови підтримка викладача як фасилітатора навчального процесу важлива на різних рівнях і етапах, адже пов'язана з психологічними особливостями здобувача й безпосередньо залежить від ступеня його довіри викладачеві. Вона має на меті не йти в розріз із власною автономією студента, а навпаки, дати йому можливість гнучко адаптуватися до нових умов і підтримати його мотивацію [1]. На думку дослідників, процес професійної співпраці в межах скаффолдингу базується на створенні «когнітивного риштування» – тимчасової підтримки для розвитку нових навичок студента, нових концепцій і нових здібностей [2, 3, 4]. За умови правильного застосування цифрові платформи наразі можуть також виступати повноправними суб'єктами цієї взаємодії. Етап моделювання за допомогою ШІ надає студентам автентичні зразки мовленнєвої поведінки, що знижує

тривожність, оскільки користувачі отримують чіткий і здебільшого необмежено доступний у часі еталон для наслідування, який нейтралізує побоювання щодо суб'єктивного оцінювання й, відповідно, страх зробити помилку.

Спираючись на модель скаффолдингу, запропоновану Валкі [5], пропонуємо такий перелік когнітивних риштувань при викладанні іноземної мови, аби знизити тривожність і підсилити мотивацію здобувачів: стратегія моделювання, етап бриджингу, контекстуалізація, побудова мовних і когнітивних схем, репрезентація, розвиток метакогніції.

На етапі моделювання викладач залучає ШІ-функціонал, що надає зразки автентичного мовлення й мовленнєвої поведінки (усної й письмової) відповідно до теми. На етапі бриджингу інструменти нейронного перекладу допомагають встановити логічні зв'язки між попереднім досвідом і новими знаннями. У контекстуальній підтримці викладачі можуть використовувати велику кількість ШІ-інструментів, які дозволяють занурити студента в реальні прагматичні сценарії, розвиваючи когнітивну емпатію. Паралельно відбувається побудова логічних схем (через візуалізатори), що структурує складні знання у свідомості мовця. Етап репрезентації тексту формує жанрово-стильову обізнаність, навчаючи адаптувати мовлення під певного адресата. Нарешті, розвиток метакогніції через автоматизований зворотний зв'язок стимулює автономію студента й здатність до самоаналізу. Така багатовекторна підтримка дозволить мовцю швидше перейти до повної самостійності у фаховому дискурсі.

Висновки. Використання цифрових інструментів як елементів когнітивного риштування забезпечує поетапне формування мовних і дискурсивних навичок, знижує рівень тривожності здобувачів та підвищує їхню мотивацію до навчання. ШІ може виступати повноправним суб'єктом освітньої взаємодії, забезпечуючи моделювання автентичного мовлення, контекстуалізацію знань, розвиток метакогнітивних умінь і формування жанрово-стильової компетентності.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальше дослідження теми може бути присвячене аналізу етичних аспектів використання ШІ у мовній освіті.

Список використаної літератури.

1. Brandt A., Hazel S. Towards interculturally adaptive conversational AI. *Applied Linguistics Review*. 2025. 16(2). P. 775–786.

2. Coelho M. Scaffolding Strategies in CLIL Classes – supporting learners towards autonomy. *Conference: Languages and the Market: A ReCLes.pt Selection of International Perspectives and Approaches*. 2017.

3. Hammond J. Scaffolding: Teaching and Learning in Language and Literacy Education. 2001.

4. Nishant R., Kennedy M., Corbett J. Artificial intelligence for sustainability: Challenges, opportunities, and a research agenda. *International Journal of Information Management*. 2020. 53. 102104.

5. Walqui Aída. Scaffolding Instruction for English Language Learners: A Conceptual Framework. *International Journal of Bilingual Education and Bilingualism*. 2006. 9. P. 159–180.

МОРАЛЬНА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЯК ЕТИЧНИЙ ОРІЄНТИР У СИСТЕМІ МЕДИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Ірина Карась
Науковий керівник: к.істор.н., доцент Салтан Н. М.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі розкрито етичні основи моральної відповідальності, зосереджено увагу на класичних принципах медичної етики.*

Ключові слова*: моральна відповідальність, медична реабілітація, етичні норми, лікарська таємниця.*

Вступ. Сучасна медична реабілітація – це не лише комплекс лікувально-відновних заходів, а й глибоко гуманістична сфера діяльності, в центрі якої стоїть людина з її фізичними, психологічними та соціальними потребами. Моральна відповідальність медичного працівника є ключовим етичним орієнтиром, що визначає якість і ефективність реабілітаційного процесу. Вона забезпечує не тільки професійну компетентність, але й гуманне ставлення до пацієнта, сприяючи відновленню його гідності та якості життя.

Мета та завдання дослідження: визначити сутність моральної відповідальності як етичного орієнтира в системі медичної реабілітації та виявити шляхи її реалізації у фізичній терапії.

Матеріал і методи дослідження: теоретичне узагальнення та аналіз науково-методичної літератури, систематизація відомостей.

Результат дослідження та їх обговорення. Моральна відповідальність означає здатність фахівця передбачити наслідки своїх професійних дій і прагнення запобігти можливому негативному ходу подій. У реабілітації моральна відповідальність фахівця має особливе значення, оскільки процес є тривалим і потребує довготривалої взаємодії з пацієнтом, а пацієнти часто перебувають у вразливому стані.

Кожне рішення в ситуації морального вибору безпосередньо впливає на якість життя людини. У системі реабілітації відповідальність поділяється на два рівні: внутрішній та зовнішній. Внутрішня відповідальність або совість виражає здатність фахівця усвідомлювати моральні наслідки своїх дій, керуючись внутрішнім кодексом честі та повагою до гідності пацієнта.

Зовнішня відповідальність реалізується через систему професійних стандартів, протоколів та санкцій з боку медичної спільноти, держави чи суспільства за порушення етичних норм [2, 3]. Ключову роль у цьому процесі відіграє деонтологія. Її ідеї пройшли тривалий еволюційний шлях: від первісного осмислення морально-етичних категорій до становлення деонтології як фундаментального складника професійної діяльності в різних сферах [1].

Моральна відповідальність реалізується через класичні принципи медичної етики: принцип автономії, принцип благодіяння, принцип «не нашкодь» та принцип справедливості.

Принцип автономії. Він передбачає повагу до рішення пацієнта. Фахівець не тисне, не змушує пацієнта, не ігнорує відмову, поважає право самостійно

приймати рішення щодо власного лікування, право отримувати правдиву і повну інформацію, щоб приймати рішення на її основі.

Принцип благодіяння. Спрямованість дій на максимальну користь для пацієнта. Передбачає наявність у фахівця співчуття, емпатії, відповідальності, альтруїзму, любові до ближнього, а також розуміння того, що є «благом».

Принцип «не нашкодь». Уникнення дій, що можуть завдати шкоди навмисно або ненавмисно. Для цього необхідні відповідні знання, компетентності, професіоналізм, високі моральні якості фахівця. Так, шкода може бути завдана як активними неправильними діями, так і бездіяльністю, ненаданням допомоги, недбалістю, злими намірами, некваліфікованими діями, або ж розголошенням лікарської таємниці. Питання збереження лікарської таємниці – це один із проблемних аспектів стосунків між медичним працівником і пацієнтом.

Людина, яка свідомо обирає медицину розуміє, що головним її пріоритетом на протязі всього професійного шляху має бути дотримання головної істини, сказаної Гіппократом: «Не нашкодь». Адже історія знає багато випадків, коли розголошення лікарської таємниці призводило до фатальних наслідків: осуд соціуму, самотність, депресія, самогубство [4].

Принцип справедливості: Рівний **неупереджений та чесний** доступ до реабілітаційних послуг, незалежно від соціального статусу, матеріального становища, віку чи інших факторів, відповідно до медичних показань пацієнтів.

Висновки. Моральна відповідальність є складною етичною категорією, що поєднує професійні знання, гуманістичні цінності та здатність приймати зважені рішення в умовах морального вибору. Вона реалізується через принципи біоетики та вимагає балансу між інтересами пацієнта, вимогами медицини та ресурсними можливостями системи охорони здоров'я. На сьогодні моральний вибір фахівців часто полягає у продовженні роботи попри ризики, захисті пацієнтів та наданні допомоги в умовах обмежених ресурсів. Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у вивченні практичного втілення моральної відповідальності у медичній реабілітації.

Список використаної літератури.

1. Гужва О. І. Розвиток ідей деонтології та професійної етики в історичному аспекті. *Вісник ЛНУ ім. Тараса Шевченка.* 2021№ 6 (344). Ч. І. С. 17–24.

2. Про реабілітацію в сфері охорони здоров'я: Закон України від 03.12.2020 № 1053-IX. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1053-20#Text (дата звернення 1.04.2026).

3. Хлопчишин Т. Формування правил поведінки медичних працівників реабілітаційних центрів в контексті надання якісних медичних послуг. *Інноваційні технології в менеджменті та публічному управлінні*. 2026. С. 519–523. URL: https://conference.wunu.edu.ua/index.php/itvmpu

4. Жовнерчук В., Голумбевська М. Моральна та юридична відповідальність за незаконне розголошення лікарської таємниці. *Журнал головної медичної сестри*. 2015. № 2. С. 96–101. URL: https://www.zhim.org.ua/magazine/mag_2_14_2015.pdf?utm_source=chatgpt.com

ОСОБЛИВОСТІ ТВОРЕННЯ БОКСЕРСЬКИХ НОМЕНІВ У СУЧАСНІЙ УКРАЇНСЬКІЙ МОВІ

Нікіта Кобєлєв

Науковий керівник: д.філос.н, професор Карпець Л. А.

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. *У роботі досліджено лексико-семантичні та структурні особливості творення боксерських номенів у сучасній українській мові. Проаналізовано способи творення, запозичення та функціонування термінів, що відображають реалії боксерського дискурсу. Особливу увагу приділено ролі сленгу й невербальним засобам комунікації у формуванні професійного мовлення спортсменів.*

Ключові слова*: боксерські номени, термінологія, запозичення, сленг, невербальна комунікація.*

Вступ. Сучасний бокс як вид спорту має не лише фізичний, а й культурно-мовний вимір. Його розвиток зумовив появу спеціалізованих номенів, що позначають учасників, дії, предмети спорядження, вагові категорії тощо. Ці мовні одиниці відображають як міжнародний вплив, так і процес адаптації англомовних термінів в українському мовному середовищі. В умовах глобалізації та активного медіа-висвітлення спортивних подій, боксерська лексика дедалі частіше потрапляє в публічний дискурс: від спортивних коментарів до соціальних мереж. Це спричиняє не лише запозичення, а й творення нових, суто українських назв, що поєднують функціональність із національною ідентичністю. Аналіз таких мовних одиниць дозволяє простежити динаміку мовної адаптації, креативність носіїв мови та вплив спорту на розвиток сучасної української термінології.

Мета: проаналізувати лексико-семантичні та структурні особливості творення боксерських номенів у сучасній українській мові.

Завдання: 1. Визначити основні групи боксерських номенів. 2. Охарактеризувати способи їх творення та походження. 3. Проаналізувати функціонування іншомовних запозичень у боксерському дискурсі. 4. Розглянути роль невербальних елементів та сленгу в комунікації боксерів.

Матеріал і методи дослідження. Джерельною базою для аналізу слугували українські та міжнародні спортивні видання, онлайн-ресурси, наукові праці з термінології та мовознавства. Використано аналітичний метод, що базувався на вивченні літературних джерел, та порівняльний метод для аналізу назв у різних мовах.

Результати дослідження та їх обговорення. У сучасному мовознавстві питання творення спортивних номенів є надзвичайно важливим. Дослідники звертають увагу на специфіку термінології, що формується в межах фізичної культури і спорту, її функціонування в різних стилях мовлення та особливості словотвірних процесів. Зокрема, у працях Ольги Породько-Лях розглянуто терміни-номени осіб у сфері фізичної культури і спорту. Авторка виявила можливі корелятивні форми вживання термінів-номенів, здійснила їх словотвірний аналіз та запропонувала варіанти використання в офіційно-

діловому, публіцистичному та розмовному стилях комунікації [2].

Окрема увага приділяється відтворенню боксерської термінології в художньому перекладі. Так, Оксана Федів у дослідженні «Відтворення боксерської термінології в оповіданні Е. Хемінгуея „Півсотні тисяч" в українському перекладі В. Митрофанова» аналізує способи передачі англомовних боксерських термінів українською мовою, зокрема в контексті збереження стилістичних та семантичних особливостей оригіналу. Це дослідження демонструє важливість точного й водночас стилістично доречного перекладу спортивної лексики, що є складовою літературного та культурного контексту [3].

Перш ніж здійснювати аналіз боксерських номенів, необхідно їх структурувати відповідно до функціонально-семантичних ознак. Це, зокрема, назви осіб, залучених до поєдинку: боксер, рефері, тренер, секундант, катмен (від англ. cutman - спеціаліст, який обробляє рани спортсмена) [1, 4, 5]. Ця група охоплює значну кількість запозичень з англійської мови, що зумовлено міжнародним характером боксу. Друга група – це номени, пов'язані з ударною технікою: джеб (jab), хук (hook), аперкот (uppercut), свінг (swing). Вони відображають динаміку рухів та передають зміст через пряму адаптацію іншомовних термінів. Третя група – номени вагових категорій, серед яких: мінімальна, легка, напівлегка, напівсередня, середня, напівважка, важка та суперважка. У професійному боксі особливе значення мають пояси, що символізують чемпіонські титули: WBC (World Boxing Council) – зелений пояс; WBA (World Boxing Association) – золотий пояс; IBF (International Boxing Federation) – червоний пояс; WBO (World Boxing Organization) – синій пояс [6].

Крім вербальних засобів, у боксерському дискурсі активно функціонують невербальні елементи спілкування – жести, пози, міміка, рухи голови, які доповнюють смисл комунікації між спортсменами, тренерами та суддями.

Не менш важливою є сленгова лексика, яка формує своєрідну "внутрішню мову" боксерського середовища: "ловити джеб", "пробити корпус", "тримати удар", "закриватися в блок". Такі вирази надають мовленню експресивності.

Загалом, боксерські номени становлять складну й багатогранну систему, що поєднує терміни, запозичення, сленгізми та невербальні елементи, відображаючи як спортивні реалії, так і культурні впливи.

Висновки. Боксерська термінологія демонструє активні процеси мовного запозичення та адаптації. Вона формується на перетині професійного досвіду, міжнародної комунікації та національної мовної системи. Боксерські номени є не лише інструментом комунікації, а й важливим елементом спортивної культури, що відображає її еволюцію та динаміку розвитку.

Перспективи подальших досліджень. Подальше вивчення боксерських номенів може бути пов'язане з аналізом семантичних змін запозичених термінів, виявленням регіональних варіацій у професійному жаргоні та дослідженням впливу медіа на поширення боксерської лексики.

Список використаної літератури.

1. Вознюк Т. В. Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. 248 с.

2. Породько-Лях О. Г. Терміни-номени осіб у сфері фізичної культури і спорту: семантика, структура, функціонування : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ. 2017. 20 с. https://nufv.edu.ua/files/avtoreferati/avtoref_Porodko-Lyakh%20O.G..pdf

3. Федів О. Відтворення боксерської термінології оповідання Е. Хемінгуея „Півсотні тисяч" в українському перекладі В. Митрофанова. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Філологічні науки. Мовознавство*. 2013. Вип. 17. С. 148–153. https://evnu.eenu.edu.ua/index.php/philology/article/view/284/280

4. BBC Sport. "Boxing Terminology Explained." URL: bbc.com/sport

5. Boxing News Online. "The Language of Boxing." URL: boxingnewsonline.net (https://boxingnewsonline.net/)

6. International Boxing Association (IBA). URL: iba.sport (https://iba.sport/)

МОВНІ МОДЕЛІ ЯК КЛЮЧОВА ТЕХНОЛОГІЯ ЦИФРОВОЇ ЕПОХИ

Ганна Коваль
Науковий керівник: к.філол.н., доцент Соїна І. Ю.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі розглядається роль великих мовних моделей як складової сучасного штучного інтелекту, їх принципи функціонування та основні сфери застосування. Проаналізовано можливості цих систем у генерації та обробці природної мови, а також їх технологічну основу.*

Ключові слова: *штучний інтелект, великі мовні моделі, обробка природної мови, машинне навчання, трансформери, генерація тексту.*

Вступ. Поява цифрових обчислювальних машин у середині XX століття стимулювала розвиток ідей створення систем, здатних відтворювати інтелектуальні можливості людини. Поступово ці ідеї втілилися у технологіях штучного інтелекту (ШІ), які сьогодні застосовуються в різних сферах – від аналізу даних до автоматизації складних процесів.

Мета дослідження полягає у всебічному аналізі великих мовних моделей як ключової технології сучасної цифрової епохи, з'ясуванні принципів їх функціонування, визначенні основних сфер застосування, а також виявленні їхніх можливостей і обмежень у контексті розвитку штучного інтелекту та взаємодії людини з мовними технологіями.

Матеріал і методи дослідження. Матеріалом дослідження слугували наукові публікації, монографії, аналітичні звіти та відкриті джерела. У процесі дослідження використано метод аналізу та синтезу; порівняльний метод; описовий метод, що дали змогу розглянути мовні моделі як складову ширшої технологічної екосистеми штучного інтелекту.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасні системи ШІ поєднують різні технології, зокрема машинне навчання, комп'ютерний зір, обробку природної мови та інші. Прикладом є комплексні системи, які аналізують навколишнє середовище та приймають рішення в реальному часі. При цьому розрізняють вузький (спеціалізований) ШІ, що виконує конкретні завдання, і загальний ШІ (AGI), який у перспективі міг би виконувати широкий спектр інтелектуальних дій, подібно до людини.

Особливе місце серед технологій ШІ займають великі мовні моделі (LLM). Вони створюються на основі нейромережевих архітектур, зокрема трансформерів, і навчаються на великих масивах текстових даних. Процес навчання передбачає попереднє опрацювання значних корпусів текстів і подальше налаштування під конкретні завдання. У результаті моделі виявляють статистичні закономірності мови та можуть генерувати зв'язні тексти, прогнозуючи ймовірні послідовності слів.

Функціональні можливості LLM досить широкі: вони здатні створювати тексти, перекладати, відповідати на запитання, узагальнювати інформацію, підтримувати діалог і навіть допомагати в програмуванні. Завдяки розвитку обчислювальних потужностей і вдосконаленню алгоритмів якість таких моделей

значно зросла. Окрім тексту, сучасні моделі можуть працювати з різними типами даних, що призвело до появи мультимодальних систем [1].

Попри значні досягнення, мовні моделі мають принципові обмеження. Вони не володіють свідомістю, самосвідомістю чи справжнім розумінням змісту – їхня робота базується на статистичній обробці даних. Такі системи не мають власного досвіду чи намірів і можуть припускатися помилок, зокрема генерувати недостовірну інформацію або відтворювати упередження, наявні в навчальних даних [2].

Сучасний розвиток ШІ зосереджений переважно на вирішенні практичних завдань, а не на створенні повного аналога людського інтелекту. Водночас питання можливості досягнення загального штучного інтелекту залишається відкритим. Частина дослідників вважає, що людське мислення можна описати алгоритмічно, інші ж підкреслюють складність свідомості та обмеженість сучасних підходів.

Висновки. Отже, великі мовні моделі є важливим інструментом сучасного штучного інтелекту. Вони значно розширюють можливості взаємодії людини з технологіями та ефективно вирішують широкий спектр завдань, пов'язаних із мовою. Водночас їх слід розглядати як потужні, але обмежені системи, що відображають поточний рівень розвитку ШІ і не є повноцінним аналогом людського мислення.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Перспективи подальших досліджень полягають у вдосконаленні великих мовних моделей, зокрема підвищенні точності їх роботи, зменшенні упереджень і розвитку здатності до глибшого розуміння контексту.

Список використаної літератури.

1. Goodfellow I., Bengio Y., Courville A. *Deep learning*. MIT Press. 2016.
2. Jacob Devlin, Ming-Wei Chang, Kenton Lee, & Kristina Toutanova. BERT: Pre-training of deep bidirectional transformers for language understanding. *Proceedings of NAACL-HLT*. 2019. P. 4171–4186.

НОМІНАЦІЙНІ ПРОЦЕСИ В ЛЕКСИЦІ ЧЕРЛІДИНГУ: УКРАЇНСЬКИЙ КОНТЕКСТ

Ольга Корсунська
Науковий керівник: д.філос.н, професор Карпець Л. А.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі розгянуто номінаційні процеси черлідингу та їхній контекст в українській лексиці. Визначено та систематизовано основні способи творення нових термінів, що зумовлені поширенням цього виду спорту. Аналізується процес запозичення, адаптації та творення спортивних назв з черлідингу в українській мові.*

Ключові слова: *черлідинг, англомовне середовище, транслітерація.*

Вступ. Популярність черлідингу в Україні, що нині набуває широких обертів, стимулює активне формування відповідної галузевої лексики. Цей процес безпосередньо пов'язаний із потребою номінації нових спортивних понять, технік та елементів. Оскільки черлідинг виник у англомовному контексті, основою нової української терміносистеми є лексеми, запозичені з англійської мови, які підлягають процесу фонетичної та граматичної адаптації в українській мовній системі.

Мета. Визначити номінаційні процеси в лексиці черлідингу українського мовного простору.

Завдання: 1. Проаналізувати джерела виникнення та розвитку назв у черлідингу. 2. Визначити особливості адаптації та запозичення спортивних назв черлідингу в українській мові.

Матеріал і методи дослідження. Джерельною базою дослідження стали українські спортивні видання, спеціалізовані онлайн-ресурси, а також наукові праці з термінології та мовознавства. Для аналізу номінаційних процесів у лексиці черлідингу було використано аналітичний та порівняльний методи.

Результати дослідження та їх обговорення. Лексика черлідингу представляє собою динамічну та відкриту систему, в якій активно відбуваються процеси номінації. Оскільки черлідинг як спортивна дисципліна є відносно новим явищем для української культури, більшість термінів запозичено з англійської мови. Це зумовлено тим, що сам спорт виник у США [1], а міжнародна термінологія сформувалася в англомовному середовищі. Номен «черлідинг» походить з англійської *cheerleading*, що утворений шляхом поєднання двох слів: *cheer* (вигук, підбадьорення, радість) і *lead* (вести, керувати). Більшість термінів, які позначають елементи виступу, техніку, ролі учасників, а також атрибути спорту, є запозиченнями з англійської мови, адаптованими через транслітерацію: *cheerleading – чирлідинг, flyer – флаєр, base – бейс, stunt – стант* [3].

У сучасному науковому дискурсі існує термінологічна варіативність щодо номена "черлідинг". У наукових джерелах, публікаціях періодичних видань та навіть у професійному середовищі фахівців використовуються різні терміни: "*чирлідинг", «черліденг», «чірлідінг*».

У сучасній спортивній практиці в Україні можна спостерігати співіснування термінів, запозичених з англійської мови, зі словами, які або перекладені, або кальковані з оригіналів. Наприклад, *cheer team – команда підтримки, spirit – командний дух.* Паралельно вживаються такі пари, як *стант – піраміда*, *данс – танцювальна програма*. Це явище свідчить про поступовий розвиток національної терміносистеми у цій сфері, яка наразі лишається неповністю сформованою. Окрім запозичень, у лексиці черлідингу з'являються власне українські терміни, створені через опис чи метафоризацію: *захват, підкидання, тривалий підйом, оберт у повітрі та* інші. Це приклади вторинної номінації, коли вже існуючі мовні засоби застосовуються для позначення нових спортивних понять.

Іншим різновидом є словотвірна номінація, яка виявляється у формуванні суто українських або частково калькованих термінів. Такі лексичні одиниці виникають у випадках, коли запозичене слово не знаходить широкого застосування у мовному середовищі або має просту семантику, яку легко адаптувати через переклад. Наприклад, номен "*піраміда"* описує групову фігуру, утворену учасниками; слово "*кидок*" позначає акробатичний елемент, а "*підтримка*" вказує на допоміжну дію з боку партнера. Ці лексеми є результатом внутрішньомовної номінації, що базується на існуючих семантичних моделях української мови. Формування нових слів значною мірою визначається механізмом мотивованості: кожна назва тісно пов'язана з ознакою, яка найбільш яскраво передає сутність об'єкта чи дії.

У черлідингу мотивованість проявляється особливо яскраво. Чимало назв елементів побудовані за принципом зовнішньої схожості або функціонального призначення. Наприклад, *«піраміда»* – через форму конструкції, «*флаєр*» (той, хто «летить») – за виконуваною дією, «*база*» – відповідно до підтримки. Такі назви сприймаються легко, оскільки вони відображають логічний зв'язок між формою та змістом. Водночас у сучасній українській мові черлідерів нерідко трапляється паралельне вживання англомовних і українських форм. Зокрема, *flyer і «флаєрка», cheer і «чир», pyramid і «піраміда»* функціонують поруч. Це демонструє поступове пристосування іншомовних термінів до української морфології, що є характерною рисою процесу розвитку мовних номінацій.

Особливого інтересу заслуговує явище гібридних номінацій, коли запозичений елемент поєднується з українським компонентом. Це призводить до появи таких форм, як *чир-команда, чир-танець, пом-денс* [2]. Вони ефективно ілюструють баланс між міжнародною стандартизацією та потребою збереження мовної ідентичності. Вторинна номінація виконує адаптивну роль, сприяючи інтеграції іншомовного елемента у національну мовну систему. Отже, гібридні лексичні форми, характерні для черлідингу, можна розглядати як прояв вторинної номінації [4].

Дискурсивний контекст відіграє важливу роль у процесі номінації. Лексика черлідингу функціонує у специфічних жанрах, таких як методичні вказівки, суддівські протоколи, освітні програми та описи виступів. У цьому середовищі вона набуває нормативного статусу, закріплюючись як термінологія. Водночас, у неофіційному спілкуванні спортсменів частіше чути скорочені варіанти, транслітерація або жаргонізми (наприклад, *флаєрка, гранди, пом, хоп, мах),* що демонструє динамічний розвиток мови спорту. Це явище відображає характерну особливість української мови – прагнення створювати власні номінаційні моделі навіть у галузях, на які суттєво впливає англійська мова.

Висновок. Український черлідинг нині перебуває на стадії активного становлення своєї термінологічної основи. Відсутність офіційно затвердженого словника та значна варіативність використання термінів ускладнюють процес стандартизації. Однак така ситуація є характерною для молодих спортивних напрямів. Одним із пріоритетів розвитку є розробка уніфікованих методичних матеріалів і термінологічних рекомендацій. У цьому контексті мовознавчий аналіз процесів номінації може бути не лише теоретично важливим, а й мати практичну цінність, сприяючи впорядкуванню термінології та створенню українських відповідників для найпоширеніших англомовних назв.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Перспективним напрямом для подальших досліджень є детальне вивчення процесів номінації та інтеграції англомовних термінів у лексику українського черлідингу, що сприятиме створенню узгодженої термінологічної системи у сфері спортивного дискурсу.

Список використаної літератури.

1. Андрієнко Г. С, Крикун Ю. Ю, Синиця С. В, Синиця Т. О, Тимошевська Л. Є. Черліденг. *Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл*. Київ. 2017. С. 35–41.

2. Бачинська Н. В. Історія та загальна характеристика черлідингу. *Педагогіка: теорія і методика фізичного виховання.* 2013. № 4. С. 63–67.

3. Долбишева Н. Г., Коваленко Н. Л., Кощеєв О. С. Словник-довідник термінів та понять з теорії спорту. Дніпропетровськ : «Ветта». 2010. 105 с.

4. Приблуда Л. М. Структура та стилістичні функції вторинних номінацій в українській художній прозі початку XXI ст.. : автореф.дис. … канд. філол. наук : спец. 10.02.01 «Українська мова». Київ. 2019. 18 с.

ВПЛИВ ТЕХНОЛОГІЙ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ВИВЧЕННЯ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ ПІД ЧАС СПОРТИВНИХ ТРЕНУВАНЬ

Марина Котелевцева
Науковий керівник: старший викладач Гнатенко К. В.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У тезах досліджено можливості використання технологій штучного інтелекту у процесі вивчення англійської мови в умовах спортивної діяльності. Обґрунтовано ефективність інтеграції цифрових інструментів у тренувальний процес.*

Ключові слова: *штучний інтелект, англійська мова, спорт, навчання, цифрові технології.*

Вступ Сучасний етап розвитку освіти характеризується активним впровадженням цифрових технологій, зокрема штучного інтелекту. Це відкриває нові можливості для персоналізації навчання та підвищення його ефективності. У сфері спорту важливим є також володіння англійською мовою як засобом міжнародної комунікації [1, 3].

Мета та завдання дослідження Метою є дослідження впливу технологій штучного інтелекту на процес вивчення англійської мови під час спортивних тренувань. Завдання: проаналізувати підходи до використання ШІ в освіті, визначити його роль у мовному навчанні та охарактеризувати можливості застосування у спортивному середовищі.

Матеріал і методи дослідження У дослідженні використано аналіз і узагальнення наукової літератури з проблем цифровізації освіти, штучного інтелекту, а також праць із методики викладання іноземних мов. Додатково застосовано порівняльний метод для виявлення особливостей використання штучного інтелекту у навчанні іноземних мов у різних освітніх середовищах. Також використано метод систематизації для узагальнення основних підходів до формування мовної компетентності спортсменів. Окрім цього, здійснено теоретичний аналіз сучасних цифрових інструментів, що застосовуються у спортивній підготовці та мовному навчанні [2, 5].

Результати дослідження та їх обговорення Результати свідчать, що використання штучного інтелекту підвищує ефективність вивчення англійської мови. Цифрові інструменти дозволяють перекладати тексти, тренувати вимову та моделювати комунікативні ситуації. Вони забезпечують інтерактивність і адаптивність навчання.

У спортивному середовищі це проявляється у використанні англомовних команд, перегляді навчальних матеріалів та застосуванні мобільних додатків під час тренувань. Такий підхід забезпечує практичну спрямованість навчання та сприяє кращому засвоєнню матеріалу. Встановлено, що використання ШІ сприяє підвищенню мотивації спортсменів до вивчення мови. Також відзначено покращення навичок аудіювання та усного мовлення завдяки інтерактивним платформам. Отримані результати підтверджують доцільність інтеграції цифрових технологій у процес мовної підготовки спортсменів [4].

Висновки

Отже, технології штучного інтелекту є ефективним засобом вивчення англійської мови у спортивному середовищі. Вони сприяють індивідуалізації навчання, підвищенню мотивації та поєднанню теорії з практикою. Крім того, використання ШІ забезпечує доступ до сучасних автентичних матеріалів і сприяє формуванню професійно орієнтованої мовної компетентності спортсменів. Важливим є те, що цифрові інструменти дозволяють враховувати індивідуальні особливості кожного користувача та адаптувати навчальний процес відповідно до його рівня підготовки. Інтеграція штучного інтелекту у спортивну підготовку відкриває нові можливості для ефективної комунікації у міжнародному середовищі. Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні практичних моделей використання ШІ у поєднанні з традиційними методами навчання.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження доцільно спрямувати на розробку спеціалізованих програм і мобільних застосунків, що поєднують мовну підготовку зі спортивними тренуваннями.

Список використаної літератури.

1. Андрощук А. Г., Малюга О. С. Використання штучного інтелекту у вищій освіті: стан і тенденції. *International Science Journal of Education and Linguistics*. 2024. Vol. 3, No. 2. С. 27–35.

2. Жукевич І., Спірічева О. Трансформація вивчення мов: штучний інтелект як інструмент розвитку мовленнєвих навичок студентів. *International Science Journal of Education & Linguistics*. 2024. Vol. 3, No. 3. С. 45–55. DOI: 10.46299/j.isjel.20240303.06.

3. Кушнір О. М., Ковальчук О. О. Інструменти штучного інтелекту для покращення мовленнєвих навичок студентів. *Вісник Хмельницького національного університету***.** 2021. № 7. С. 123–129.

4. Ніколаєнко С. М. Інноваційний розвиток професійно-технічної освіти в Україні. Київ : Книга. 2007. 232 с.

5. Трифонова О., Садовий М. Використання штучного інтелекту та нейромереж в освітньому процесі з фахових дисциплін студентами спеціальності «Професійна освіта (Цифрові технології)». *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. Серія: педагогіка**.** 2023. Вип. 1. С. 45–54.

ПРОБЛЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ УКРАЇНИ

Олександр Краснощок, Павло Калініченко

Науковий керівник: доцент Кудряшов І. О.

Державний біотехнологічний університет

Харків, Україна

Анотація. *Розглянуто сучасний стан фізичного виховання в закладах освіти України в умовах цифровізації освітнього процесу, що були зумовлені наслідками пандемії та подальшими викликами воєнного часу. Визначено ключові проблеми організації освітнього процесу з фізичного виховання та окреслено перспективні напрями його вдосконалення.*

Ключові слова. *Фізичне виховання, дистанційне навчання, цифровізація.*

Вступ. Сучасна система фізичного виховання в Україні зазнає суттєвих трансформацій під впливом освітніх реформ, цифровізації та кризових чинників, зокрема пандемії COVID-19 і воєнних подій. У зв'язку з цим актуалізується необхідність переосмислення підходів до організації фізичного виховання як важливої складової збереження та зміцнення здоров'я здобувачів освіти.

Мета та завдання дослідження. Метою дослідження є аналіз сучасного стану фізичного виховання в закладах освіти України та визначення основних проблем і перспектив його розвитку.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження ґрунтується на аналізі наукових публікацій та узагальненні результатів сучасних досліджень, представлених у науковій літературі. У роботі використано загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення та порівняння.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасний стан фізичного виховання в закладах освіти України формується під впливом освітніх реформ, цифровізації та кризових чинників, зокрема пандемії COVID-19 і воєнних подій [1]. У таких умовах проблема ефективної організації та викладання фізичної культури набуває особливої актуальності, оскільки безпосередньо пов'язана зі збереженням фізичного і психічного здоров'я здобувачів освіти [2].

Встановлено тенденцію до зниження рівня рухової активності учнів, що зумовлено переходом до дистанційного навчання та зростанням екранного часу. За результатами досліджень, більшість здобувачів освіти відзначають зменшення фізичної активності порівняно з традиційним навчанням [3], що свідчить про системний характер проблеми та її соціально-медичне значення.

До основних труднощів організації фізичного виховання належать недостатній рівень матеріально-технічного забезпечення закладів освіти, обмежений доступ до якісного інтернету, низький рівень цифрової компетентності педагогів і відсутність чітких методичних рекомендацій [4]. Це ускладнює ефективну організацію освітнього процесу та адаптацію до сучасних умов.

Специфічні проблеми дистанційного викладання фізичної культури пов'язані з обмеженістю простору в домашніх умовах, відсутністю спортивного інвентарю, неможливістю повноцінного використання ігрових і змагальних методів, а також складністю контролю техніки виконання вправ і дотримання

правил безпеки [5]. Важливим аспектом є також обмеженість об'єктивного оцінювання фізичних якостей учнів, що негативно впливає на контроль результатів навчання та мотивацію.

Додатковими чинниками є обмежена кількість навчальних годин, перевантаженість навчальних програм і кадрові проблеми, зокрема недостатня готовність педагогів до впровадження інноваційних технологій. Соціально-економічна нерівність закладів освіти також впливає на якість організації фізичного виховання.

Водночас сучасна система фізичного виховання має потенціал для розвитку. Перспективними напрямами є модернізація освітніх програм, впровадження інноваційних і цифрових технологій, підвищення кваліфікації педагогів, розвиток матеріально-технічної бази та індивідуалізація навчання з урахуванням фізичних можливостей учнів. Важливу роль відіграє партнерська взаємодія між учителями, учнями та батьками, що сприяє формуванню мотивації до фізичної активності та здорового способу життя.

Висновки. Проблеми фізичного виховання в Україні є комплексними та потребують системного вирішення через модернізацію підходів, підвищення кваліфікації педагогів і впровадження сучасних технологій.

Перспективи подальших досліджень. Доцільно зосередитись на розробці моделей дистанційного й змішаного навчання та вивченні впливу цифрових технологій на фізичну активність і здоров'я учнів.

Список використаної літератури.

1. Семененко В., Теліус В. Фізичне виховання в концепції нової української школи: проблематика і перспективи. *Sport Science Spectrum*. 2024. № 1. С. 104–108. DOI: https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-16

2. Митчик О. П., Тарасюк В. Й., Мороз М. С. Фізичне виховання студентів в умовах обмеження рухової активності. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*. 2023. Вип. 1. DOI: https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2023.1.16

3. Литвиненко О., Череповська Г. Проблеми дистанційного навчання з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти та шляхи їх вирішення. Вересень. 2022. № 3. DOI: https://doi.org/10.54662/veresen.3.2022.06

4. Оксьом П. М., Азаренков В. М., Бережна Л. І., Шумаков О. В. Нормативно-правове забезпечення організації викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти України. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків: ХДАФК. 2019.

5. Тихонова С., Тихонов В. Проблеми організації проведення занять фізичного виховання в вузах. Вінниця: Вінницький національний технічний університет. 2020.

ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ТЕНІСУ У СУЧАСНИХ УМОВАХ

Єлизавета Красовицька
Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Середа Н. В.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У статті розглянуто організаційні аспекти розвитку тенісу в Україні в контексті сучасних викликів і трансформацій вітчизняної системи спорту. Проаналізовано структуру управління тенісом на національному рівні, функціонування федеративних органів, регіональних асоціацій та спортивних клубів. Досліджено нормативно-правову базу, що регулює діяльність тенісних організацій в Україні.*

Ключові слова: *теніс, організаційна структура, федерація тенісу, спортивний менеджмент, розвиток виду спорту, Україна, тенісна інфраструктура, спортивне управління.*

Вступ. Гра у теніс належить до найбільш затребуваних індивідуальних дисциплін світового спорту, вона вимагає поєднання фізичної спроможності, хисту до тактичного мислення та міцності психіки. В межах нашої країни цей вид спорту має як глибоке коріння, так і значні перспективи для експансії – як у масовій площині, так і на рівні елітних змагань. Багато тенісистів родом з України здобули міжнародне визнання: Еліна Світоліна, Сергій Стаховський, Олександр Долгополов та інші представники гідно виступали на найпрестижніших світових аренах, чим значно сприяли популяризації тенісу серед населення.

Проте, незважаючи на беззаперечні здобутки окремих майстрів ракетки, системне вдосконалення тенісу в Україні наштовхується на низку перешкод, пов'язаних з організацією, фінансуванням та матеріально-технічною базою, що стримує використання потенціалу, який є. Ці проблеми стають особливо гострими в умовах воєнного стану, коли вітчизняний спортивний сектор загалом переживає кардинальні зміни: зсув у пріоритетах виділення коштів, відтік фахівців (атлетів та коучів) за кордон, а також пошкодження спортивних об'єктів [2, 7, 8].

Мета дослідження – визначити організаційно-управлінські аспекти функціонування та розвитку тенісу у сучасних умовах.

Матеріали та методи дослідження. Для вирішення поставленої мети наукового дослідження використовувалися наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел і документів; системний аналіз; організаційний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз організаційних компонентів розвитку тенісу в Україні є своєчасним, оскільки потрібне наукове підґрунтя для ухвалення управлінських рішень у сфері спортивного адміністрування, а також розробка дієвих механізмів для залучення інвестицій і продуманого вдосконалення системи управління цим видом спорту. Оцінка ж сучасного стану організаційної мережі тенісу дасть змогу ідентифікувати «зони росту» та визначити ключові вектори подальшого розвитку.

Питання організаційного управління спортом в Україні були предметом вивчення у працях таких науковців, як Борисова О., Петрушевський Є. (2018) та Ібраімова М. В., Ханюкова О. В., Поліщук Л. В. (2013). Аспекти менеджменту саме у тенісі розглядалися Хіменес Х., Бріскін Ю., Пітин М., Маланюк Л. (2023). Водночас, ґрунтовного дослідження організаційних аспектів розвитку українського тенісу з огляду на поточну ситуацію проведено недостатньо, що і надає цій роботі наукової новизни та практичної вагомості, а саме

Структурний аналіз фінансових потоків свідчить про значну залежність ФТУ від приватного спонсорства та внесків заможних клубів. Частка державного фінансування у загальному бюджеті федерації, за оцінками фахівців, становить лише 20–25%, тоді як у провідних тенісних країнах цей показник сягає 35–40%. Відповідно, розвиток тенісу значною мірою залежить від комерційного успіху окремих змагань та активності корпоративних спонсорів.

Висновки. Проведене дослідження дозволяє зробити такі висновки, що організаційна система тенісу в Україні є триступеневою структурою, що включає Федерацію тенісу України, регіональні тенісні асоціації та первинні спортивні клуби. Ця система загалом відповідає міжнародним стандартам організації виду спорту, однак потребує суттєвого вдосконалення на всіх рівнях управління.

Визначено ключові проблеми організаційного забезпечення розвитку виду спорту: недостатнє фінансування, дефіцит кваліфікованих тренерських кадрів, нерівномірний територіальний розвиток інфраструктури. Окреслено пріоритетні напрями вдосконалення організаційної системи тенісу, зокрема впровадження сучасних механізмів управління, розширення комерційного потенціалу, активізацію роботи з дитячо-юнацьким спортом. Результати дослідження можуть слугувати науково-методичним підґрунтям для розробки стратегічних документів розвитку тенісу в Україні.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою конкретних методичних рекомендацій щодо вдосконалення окремих аспектів організаційного управління тенісом, а також порівняльним аналізом ефективності різних організаційних моделей розвитку тенісу.

Список використаної літератури.

1. Борисова О., Петрушевський Є. Система організації та управління спортом в Україні в умовах глобалізації. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2018. 3. С. 3–7.
2. Ібраімова М. В., Ханюкова О. В., Поліщук Л. В. Сучасна школа тенісу : початкова підготовка : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту. К. : Експрес. 2013. 204 с.
3. Офіційний сайт Міжнародної тенісної академії. Електронний ресурс: режим доступу: https://tennis-academy.com.ua
4. Офіційний сайт Міжнародної федерації тенісу. Електронний ресурс: режим доступу: https://www.itftennis.com/en/
5. Офіційний сайт Федерації тенісу України. Електронний ресурс: режим доступу: http://www.ftu.org.ua

6. Хіменес Х. Р. Сучасне бачення змісту систем змагань у ігрових видах професійного спорту. *Stan, Perspektyvy i Rozwoj Ratownictwa, Kultury Fizicznej I Sportu w XXI Wieku. WSG University*. Bydgoszcz. 2022. С. 233–241.

7. Хіменес Х., Бріскін Ю., Пітин М., Маланюк Л. Формування компонентів системи змагань у професійному тенісі до початку «Ери відкритого тенісу». *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2023. 1(9). С. 147–163. https://doi.org/10.28925/2664-2069.2023.1116

8. Хіменес Х., Бріскін Ю., Еделєв О., Лещак О., Балушка Л. Історичні та сучасні особливості розвитку тенісних турнірів в «Еру відкритого тенісу». *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. 3. С. 151–164.

ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ДО КОГНІТИВНО-РУХОВОЇ АДАПТАЦІЇ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

Альберт Лисенко
Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Мішин М. В.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У дослідженні розглянуто теоретичні передумови формування готовності юних спортсменів спортивних танців (14-15 років) до оптимізації когнітивно-рухової діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки. Показано, що когнітивно-рухова варіативність у спортивних танцях охоплює прогнозування рухових змін, емоційно-динамічне відображення руху, структурованість хореографічного матеріалу та психомоторну адаптацію.*

Ключові слова: *спортивні танці, когнітивно-рухова діяльність; юніори; спеціалізована базова підготовка; технічна майстерність.*

Вступ. Для спортсменів спортивних танців надзвичайно актуальним є поняття оптимізації когнітивно-рухової діяльності, адже спортивні танці поєднують в собі елементи спорту та мистецтва, що сприяють розвитку інтелектуально-рухового потенціалу спортсмена.

Науковий інтерес до цієї проблематики підтверджується значним пластом досліджень, присвячених теоретичним та методичним аспектам спортивної підготовки (Костюкевич В. М., Платонов В. М., Худолій О. М. та ін.), а також особливостям підготовки спортсменів спортивних танців (Горбенко О. В., Лисенко А. О., Осадців Т. П., Соронович І. М. та ін.).

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю відповіді на ключове питання: які педагогічні передумови ефективного формування готовності до оптимізації когнітивно-рухової діяльності спортсменів спортивних танців юніорів (14-15 років) на етапі спеціалізованої базової підготовки?

Отже, **мета дослідження** – розглянути теоретичні передумови формування готовності до когнітивно-рухової адаптації спортсменів спортивних танців Юніорів (14-15 років) на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Методологічними основами дослідження виступають: загальнонаукові передумови застосування системного підходу в педагогічних дослідженнях (Козак Н. С., Сердюк Л. З., Постіл С. Д., Ракітянська Л. М., Юрченко В. М. та ін.); індивідуально-орієнтований підхід у педагогіці та його реалізація у теорії й методиці фізичної культури (Галатюк М. Ю., Завадич В., Марченко Ю. П., Чижик В. В. та ін.); фундаментальні дослідження у галузі хореографічного мистецтва (Кизім П.М., Колногузенко Б.М., Сосіна В. Ю., Тодорова В. Г. та ін.).

Результати дослідження та їх обговорення. Для повноцінного аналізу проблеми формування готовності юних спортсменів спортивних танців до оптимізації когнітивно-рухової діяльності, необхідно визначити ключові теоретичні передумови розвитку цієї готовності. Це передбачає комплексний огляд сучасного стану проблеми когнітивної варіативності у структурі спортивної підготовки.

Ключові аспекти когнітивно-рухової варіативності у спортивних танцях: прогнозування рухових змін визначає необхідність швидкого коригування

техніки у відповідь на зміну ритму чи партнерських дій; емоційно-динамічне відображення руху забезпечує змагальну конкурентоспроможність спортсмена; структурованість хореографічного матеріалу підтримує стабільність технічного виконання у змагальних умовах; психомоторна адаптація дозволяє максимально ефективно використовувати рухові ресурси.

Сучасне розуміння танцю базується на концепції, сформованій Мерсом Каннінгемом та Алвіном Ніколаїсом, які стверджували, що єдиним змістом танцю є сам танець.

8 вересня 1997 року – Міжнародний олімпійський комітет (МОК) офіційно визнав Міжнародну федерацію танцювального спорту (IDSF) як повноправного члена МОК. Це стало кульмінацією тривалого розвитку спортивних бальних танців, результатом активної роботи національних федерацій та професійних спортсменів у всьому світі [2].

Останнім часом дедалі частіше висловлюється думка, що спорт не лише може бути різновидом мистецтва, а й вже є формою мистецького вираження. На думку провідної фахівця Тодорової В. Г., спорт безумовно є мистецтвом [6]. У наукових працях Keenan Francis [7] та Pouret Henry [8] спорт пов'язується з такими видами мистецтва, як скульптура, танець, театр.

За дослідженнями Біленької І. Г. [1], Сосіної В. Ю. [5] точність виконання має вирішальне значення для формування краси рухів спортивного танцю. Гармонія танцю створюється через геометричну точність, ритмічність, легкість, співвідношення рухів та музики.

Спортивний (бальний) танець синтезує спортивну майстерність та художню образність. Поряд із координацією, руховими навичками, силою велике значення має естетичний компонент, який втілюється в танці та передається глядачам.

Спортивні танці включають кілька напрямків підготовки: теоретичну, загальну фізичну, спеціалізовану, технічну, хореографічну. Основою тренувального процесу є вдосконалення техніки танцю, що вимагає врахування вікових та анатомо-фізіологічних особливостей юніорів 14-15 років.

У 14-15 років формуються необхідні психологічні та фізіологічні передумови для розвитку творчої самореалізації спортсменів спортивних танців. У цьому віці спортсмени вдосконалюють конкурсні варіації у латинській та європейській програмах. Змагальний досвід накопичується через поступове збільшення кількості виступів, що дозволяє спортсменам адаптуватися до змагальної напруги [3].

Формування готовності до когнітивно-рухової діяльності спортсменів спортивних танців у цьому віці забезпечує індивідуальну виразність та конкурентоспроможність у спортивних танцях.

З погляду біомеханіки правильна техніка виконання рухів є основою для досягнення художньої виразності. Недосконала техніка обмежує можливість творчого самовираження, тоді як відпрацьовані до автоматизму рухи сприяють створенню цілісного образу [5].

З огляду на багаторічні дослідження в галузі спортивної психології та педагогіки, готовність до когнітивно-рухової діяльності має складну

багаторівневу структуру, що охоплює особистісний, фізичний та когнітивний розвиток спортсмена. Водночас, із розширенням вимог до рухової техніки, когнітивної гнучкості та варіативного виконання танцювальних елементів, у спортсменів з'явилися нові виклики – необхідність адаптувати свої здібності до змагальної діяльності, що дедалі більше потребує глибокої аналітики й миттєвих рухових рішень, такі, як роботу з ритмом, музичними фразами та партнерами [4].

Отже, оптимізація когнітивно-рухової діяльності у спортивних танцях є невід'ємною складовою змагальної успішності спортсменів, оскільки вона забезпечує взаємодію рухової компетентності, когнітивної адаптації та тактичного аналізу у межах навчально-тренувального процесу.

Висновки. Отримані результати свідчать, що формування когнітивно-рухової адаптації не лише покращує технічну майстерність спортсменів, а й впливає на змагальну діяльність у спортивних танцях, забезпечуючи гармонію між фізичною витривалістю, руховою пластичністю та аналітичним сприйняттям танцю.

Проведене дослідження сформувало концептуальну основу для подальшого аналізу методологічних підходів, що спрямовані на формування готовності юних спортсменів до когнітивно-рухової адаптації у межах навчально-тренувального процесу.

Список використаної літератури.

1. Біленька І. Г. *Музично-ритмічне виховання у видах спорту естетичної спрямованості.* Навчальний посібник. Харків : ХДАФК. 2017. 126 с.

2. Лисенко А. О., Горбенко О. В. *Спортивні танці (латиноамериканська програма):* навч. посіб., Харків : ФОП Бровін О. В. 2021. 442 с.

3. Марченко Ю. П., Терещенко. І. А., Добровольський Е. А. *Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності* : Київ. 2003. 140 с.

4. Рибалка В. В. *Методологічні проблеми наукової психології:* посібник. К.: ІПООД НАПН України. 2017. 144 с.

5. Сосіна В. Ю. *Хореографія в спорті*: навч. посіб. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімпійська література». 2021. 280 с.

6. Тодорова В. Г. *Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту :* монографія. Львів : ЛДУФК, 2018. 252 с.

7. Keenan Francis W. The athletic contest as a tragic form of art. In A. P. Hill (Ed.), *The Psychology of Perfectionism in Sport, Dance, and Exercise (2nd Edition). Routledge*. [Accepted (28-11-2022]. P. 41–54.

8. Pouret H. Convergencies and Divergencies of the Destiny of the Athlete and the Artist. *Southern Oregon University, Ashland, OR USA 97520. The Journal of the Acoustical Society of America*, 06 September 2016. P. 126–138.

АФІРМАЦІЇ ЯК ТЕХНІКИ ПОЗИТИВНОГО ВЛИВУ НА МЕНТАЛЬНІ УСТАНОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Юлія Місяйло
Науковий керівник к.психол.н., доцент Павлик О. М.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі розглянуто поняття афірмації та їхній вплив на психіку спортсменів. Актуальність зумовлена вивченням ефекту та результатів позитивних переконань.*

Ключові слова: *афірмація, підсвідомість, інструмент, настанова,спортсмен.*

Вступ. Афірмації або «позитивні настанови» є гарним допоміжним інструментом у зміні ментальних установок, поведінки та емоційного фону. Вони перебудовують нейронні зв'язки та змінюють внутрішні установки, що може суттєво покращити психоемоційний стан спортсменів і як наслідок – удосконалити процес підготовки та поліпшити результативність спортивної діяльності.

Мета та завдання дослідження. Мета дослідження полягає у аналізі функціональності афірмацій, їхнього впливу на психіку людини та змін у внутрішніх переконаннях.

Завдання дослідження полягає у визначенні поняття афірмацій, їх особливостей та способів використання у психологічній підготовці спортсменів.

Матеріали і методи дослідження. Джерельною базою для аналізу слугували українські та міжнародні видання та он лайн ресурси. Використано описовий метод.

Результати дослідження та їх обговорення. Батьківство «афірмацій» приписують Емілю Куе, французькому психологу, який жив наприкінці XIX – першій половині XX століття. Він заклав основи сучасного уявлення про таке поняття як «позитивні переконання».

Сам термін «афірмації» з'явився у 1980 році завдяки американській письменниці Луїзі Хей. У психології афірмаціями називають чітко і коротко сформульовані фрази, які потрібно повторювати багато разів [1]. Дослідження показують, що афірмації можуть активувати ділянки мозку, пов'язані з самооцінкою та відчуттям винагороди. Коли людина фокусується на власних цінностях або сильних сторонах, це допомагає зменшити відчуття загрози та стресу. Фактично йдеться не про "перепрограмування реальності", а про зміну внутрішнього фокусу. Замість того щоб концентруватися лише на проблемі або невдачі, людина нагадує собі про власні ресурси та досвід подолання труднощів [2].

Завданням афірмації є заміна в підсвідомості деструктивних думок і установок на конструктивні. Систематичні повторення одних і тих самих фраз сприяють поступовому проникненню установок в підсвідомість, замінюючи собою старі думки, які аж до цього моменту працювали на повну силу. Нові установки починають активізуватися і надавати новий вплив, зупиняючи собою вплив старих [3].

Афірмації бажано проговорювати вголос протягом п'яти-десяти хвилин та повторювати їх щодня. Краще робити це перед дзеркалом і зранку, щоб налаштуватись на новий день. Прислухатись до себе. За потреби, з урахуванням життєвих обставин, можна проговорювати їх подумки у зручний час. Афірмації проговорюють від першої особи. Потрібно будувати прості, конкретні та короткі фрази. Частка "не" не використовується в афірмаціях, вона налаштовує на негативний лад. Треба підкріплювати фрази-настанови лише позитивними емоціями. Афірмації складаються лише в теперішньому часі [4].

Афірмації найбільш ефективні та безпечні для людей зі стійкою самооцінкою. Вони працюють найкраще, коли спираються на вже наявну позитивну основу, а не намагаються повністю заперечити реальність [5]. Наприклад, якщо спортсмен не дотримується режиму харчування та сну, і це призводить до виснаження, а він нічого не робить, що б цей режим поновити, то зрозуміло, не буде ніякої користі втому, що він буде використовувати афірмацію з таким тестом «Я відпочив», «Я відновився». А ось коли є наявна позитивна основа і спортсмен використовує ці афірмації, то це ще більше додасть йому ресурсності.

Висновки. Афірмації – це гарний інструмент для покращення свого стану. Вона може бути чудовими доповненнями до програм загальної та спеціальної психологічної підготовки спортсменів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Вивчення конкретних афірмацій та їх застосування спортсменами для покращення професійної діяльності та різних сфери життя.

Список використаної літератури.

1. Про афірмації і не тільки https://vtkosnova.com/uk/pro-afirmatsiyi-i-ne-tilki/
2. Що насправді дають афірмації: пояснення психолога https://www.zelenagazeta.com/shho-naspravdi-dayut-afirmacziyi-poyasnennya-psyhologa/
3. Товстолєс Д. Ю. Застосування афірмацій як метод підтримки психічного здоров'я людини в сучасному світі. Харківський національний університет радіоелектроніки https://openarchive.nure.ua/server/api/core/bitstreams/b0486efa-79f7-4136-9838-9774f73acf30/content
4. Як використовувати афірмації. https://vseosvita.ua/blogs/yak-vykorystovuvaty-afirmatsii-68670.html
5. Зворотний бік афірмацій: Чому афірмації не завжди працюють, а можуть навіть шкодити». https://ukr.media/psihologiya/468996/

РЕСУРСНА МОДЕЛЬ СПОРТИВНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ У НЕСТАБІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Владислав Молотков
Науковий керівник: д.е.н., професор Леонов Я. В.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У статті узагальнено теоретико-прикладні засади формування ресурсної моделі спортивних організацій у нестабільному середовищі. Розкрито структуру ресурсного забезпечення, визначено ключові диспропорції та обґрунтовано напрями підвищення стійкості організацій. Доведено, що ефективність діяльності визначається не обсягом ресурсів, а їх структурною збалансованістю та адаптивністю.*

Ключові слова: *ресурсна модель; спортивні організації; адаптивність; нестабільне середовище; структура ресурсів.*

Вступ. У сучасних умовах функціонування спортивних організацій характеризується високим рівнем нестабільності, що проявляється у змінності фінансових потоків, залежності від зовнішніх джерел, трансформації попиту та зростанні ролі управлінських рішень. За таких умов ключовим фактором ефективності стає не лише наявність ресурсів, а їх структурна організація та здатність до адаптації.

У наукових дослідженнях ресурси традиційно розглядаються як основа конкурентних переваг [1, 2], однак у сучасних умовах дедалі більшого значення набуває їх конфігурація. Зокрема, дослідження *Ya. Leonov* та співавторів показує, що ефективність діяльності спортивних організацій у середовищі невизначеності визначається якістю управлінських рішень, а не лише ресурсною базою [3].

Водночас у наявних дослідженнях недостатньо уваги приділяється саме структурі ресурсного забезпечення як окремому об'єкту аналізу. Це обумовлює актуальність даного дослідження.

Метою дослідження є узагальнення теоретичних засад формування ресурсної моделі спортивних організацій у нестабільному середовищі та визначення напрямів її оптимізації.

Методи дослідження включають структурний, системний та порівняльний аналіз, що дозволяє розглядати ресурсне забезпечення як цілісну систему.

Результати дослідження та їх обговорення. Ресурсне забезпечення спортивної організації доцільно розглядати як багатокомпонентну систему, що включає фінансові, кадрові, матеріально-технічні, інформаційні та репутаційні ресурси. На відміну від традиційного підходу, в умовах нестабільності вирішальне значення має не обсяг окремих ресурсів, а їх взаємодія та структурна узгодженість.

Фінансові ресурси забезпечують поточну діяльність, однак їх ефективність обмежується без належного кадрового та інфраструктурного забезпечення.

Кадрові ресурси виступають носіями ключових компетенцій, тоді як матеріально-технічна база визначає можливості реалізації діяльності. Інформаційні та репутаційні ресурси формують здатність організації адаптуватися до змін та залучати додаткові джерела фінансування.

Аналіз сучасних тенденцій розвитку спортивної індустрії показує, що у 2022–2025 роках відбулося суттєве зміщення структури ресурсного забезпечення. Частка комерційних доходів скоротилася, тоді як роль державного та міжнародного фінансування зросла [4, 5]. Одночасно спостерігається зростання значення цифрових ресурсів, що виконують компенсаторну функцію в умовах обмеження традиційних каналів діяльності. Це призвело до формування асиметричної ресурсної моделі, у якій фінансові ресурси частково відновлюються швидше, ніж кадрові та інфраструктурні. Така диспропорція знижує ефективність використання ресурсів і підвищує залежність організацій від зовнішнього середовища.

Отже, ключовою проблемою є не дефіцит ресурсів як такий, а їх структурна незбалансованість.

Додатково слід враховувати вплив глобальних спортивних подій, зокрема чемпіонатів світу з футболу, які формують пікові навантаження на ресурсні системи спортивних організацій. Проведення таких подій супроводжується зростанням комерційних доходів, активізацією спонсорської діяльності та підвищенням ролі медійних і цифрових ресурсів. Водночас ці процеси посилюють структурні дисбаланси ресурсного забезпечення, оскільки короткострокове зростання фінансових ресурсів не завжди супроводжується пропорційним розвитком кадрової та інфраструктурної бази. У цьому контексті ресурсна модель організації повинна оцінюватися за такими характеристиками: рівень концентрації ресурсів, ступінь диверсифікації, баланс між різними видами ресурсів та здатність до адаптації [2, 3].

Висока концентрація ресурсів підвищує ризики, тоді як диверсифікація забезпечує стійкість. Збалансованість ресурсів створює умови для стабільної діяльності, а адаптивність визначає здатність організації реагувати на зміни.

Таким чином, ефективність ресурсного забезпечення визначається не кількісними показниками, а структурними характеристиками системи.

Висновки. У результаті дослідження встановлено, що ресурсне забезпечення спортивних організацій доцільно розглядати як цілісну систему, ефективність якої визначається структурою, збалансованістю та адаптивністю. В умовах нестабільного середовища вирішальне значення має не обсяг ресурсів, а здатність організації поєднувати їх у функціонально ефективну модель.

Виявлено, що сучасна ресурсна модель спортивних організацій характеризується зростанням ролі зовнішнього фінансування та цифрових ресурсів, а також дисбалансом між фінансовими, кадровими та інфраструктурними компонентами. Це обумовлює необхідність переходу до адаптивних моделей управління.

Таким чином, підвищення ефективності діяльності спортивних організацій пов'язане з оптимізацією структури ресурсного забезпечення, розвитком

диверсифікованих джерел фінансування та підвищенням адаптивності системи управління.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження доцільно спрямувати на емпіричний аналіз ресурсної моделі спортивних організацій та оцінку її впливу на результати діяльності.

Список використаної літератури.

1. Barney J. B. Firm resources and sustained competitive advantage. *Journal of Management*. 1991. Vol. 17, No. 1. P. 99–120. URL: https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/014920639101700108

2. Teece D. J. Dynamic capabilities and entrepreneurial management in large organizations: Toward a theory of the (entrepreneurial) firm. *European Economic Review*. 2018. Vol. 86. P. 202–216. URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0014292116300739

3. Leonov Ya. V., Semko I., Kyselov V., Buryk M. Sports Business Management under Uncertainty and the Impact of Probabilistic Models on the Strategy Effectiveness in the Football Industry. *Pakistan Journal of Life and Social Sciences*. 2024. Vol. 22, No. 2. P. 9038–9046. DOI: https://doi.org/10.57239/PJLSS-2024-22.2.00684 URL: https://www.pjlss.edu.pk/pdf_files/2024_2/9038-9046.pdf

4. Міністерство молоді та спорту України. Аналітичний звіт про стан розвитку сфери фізичної культури і спорту в умовах воєнного стану. Київ, 2023. URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Analytical_report_2023.pdf

5. European Commission. Mapping of sport financing in the EU. Brussels, 2022. URL: https://sport.ec.europa.eu/document/mapping-of-sport-financing-in-the-eu

ОСОБЛИВОСТІ НАЗОВНИЦТВА У СПОРТИВНИХ БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ

Катерина Ніколаєва
Науковий керівник: д.філос.н, професор Карпець Л. А.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі розглянуто спортивні бальні танці та їхні особливості в аспекті назовництва. Вивчається, як мовні, культурні й міжнародні фактори впливають на формування назв. Аналізується процес запозичення, адаптації та творення спортивних назв у українській мові.*

Ключові слова. *Сучасні види спорту, запозичення, спортивне назовництво, бальні танці.*

Вступ. Бальні танці – це своєрідне мистецтво руху, поєднання музики, емоцій та естетики. Вони з'явилися багато століть тому як суспільні танці, що виконувалися на балах, у вищому товаристві, пізніше – у концертних залах і на змаганнях.

Сьогодні спортивні бальні танці (DanceSport) – це не просто хобі чи розвага, а справжній вид спорту, який вимагає високої майстерності, дисципліни, фізичної підготовки та артистизму.

Усі танці, які входять до програми, мають свою історію походження та особливу назву, що пов'язана з культурою, традиціями, місцем народження або навіть характером музики. У проблемному полі спортивного назовництва знайшли своє висвітлення багато аспектів, але розгляд творення й запозичення назв спортивно-бальних танців досі не має належного наукового розкриття.

Мета: охарактеризувати особливості назв бальних танців та визначити їхню роль у розвитку фізичної культури та популяризації спорту.

Завдання: 1. Проаналізувати джерела виникнення та розвитку назв бальних танців. 2. Визначити особливості адаптації та запозичення спортивних назв у українській мові й окреслити їхні специфічні риси.

Матеріал і методи дослідження. Матеріалом дослідження слугували українські та міжнародні спортивні видання, наукові праці з термінології та мовознавства, навчальні посібники. Використано аналітичний метод, що базувався на дослідженні літературних джерел та порівняльний метод для аналізу назв у різних мовах.

Результати дослідження та їх обговорення.

У сучасному науковому дискурсі спостерігається значна термінологічна варіативність, що ускладнює чітке окреслення меж поняття «*спортивні бальні танці*». У наукових джерелах, нормативних документах, публікаціях періодичних видань та навіть у професійному середовищі фахівців використовуються різні терміни: «*бальні танці», «спортивні танці», «спортивно-бальні танці», «конкурсний танець», «соціальний танець», «масовий танець», «побутовий танець»* тощо. Часто ці поняття дублюються або змішуються, що призводить до концептуальної плутанини.

Назви спортивно-бальних танців сформувалися під впливом народних традицій, музичних стилів, культурних особливостей різних країн та соціального середовища, в якому зароджувалися ці танці. Їхня еволюція відображає історичні

трансформації, географічне походження та процес стандартизації, що перетворив мистецтво танцю на вид спорту. Наприклад, самба має африканське коріння, яку виконували раби що танцювали ритуальні та святкові танці під барабани. Цей танець передає дух бразильської культури. Квікстеп виник після першої світової війни, коли люди прагнули веселощів і свободи. Джайв популяризовали американські солдати під час війни [1].

Адаптація та запозичення назв спортивно-бальних танців у українській мові відбувається переважно шляхом транслітерації та часткового перекладу, з урахуванням фонетичних, граматичних і культурних особливостей. Доречно перекладені лексеми спортивного характеру відіграють особливу роль у розумінні цілісності всього тексту [2].

Переважно усі назви зберігають оригінальне звучання: *ча-ча-ча, джайв, самба, румба* та інші. Вони адаптовані до української фонетики. Деякі назви перекладаються дослівно, я,к наприклад, повільний і віденський вальс (Slow Waltz) і (Viennese Waltz).

У змагальному контексті часто використовуються англійські назви без перекладу Waltz, Foxtrot, Tango, Quickstep і інше.

У текстах танцювально-спортивного дискурсу використовуються переважно вузькогалузеві терміни й абревіатури, які є особливими для цієї галузі та потребують точного перекладу (LOD – line of dance (лінія танцю), PP – promenade position (променадна позиція), AJS – absolute judging system (абсолютна система суддівства) [3].

Більшість назв запозичені з мов країн, де танці зародилися, і зберігають автентичне звучання навіть у сучасному українському вжитку. Наприклад: танці європейської програми мають німецьке (*вальс, віденський вальс*) та англійське (*фокстрот, квікстеп*) походження.

Латиноамериканські танці – це переважно іспанські (*румба, ча-ча-ча, пасодобль, танго*) та португальські (*самба*) назви, що прийшли з Куби, Бразилії, Аргентини та Іспанії.

Висновок. Таким чином, назовництво у спортивно-бальних танцях є результатом складного процесу міжмовної взаємодії, де кожна назва несе в собі культурний код, історичний контекст та національну ідентичність. У процесі адаптації до української мови ці назви зазнають транслітерації, іноді — часткової семантичної трансформації, що створює підґрунтя для подальшого лінгвістичного аналізу.

Спортивно-бальні танці мають значний потенціал для подальшого розвитку в Україні, тому **перспективним** бачится уніфікація термінології, що поєднує міжнародні стандарти з національними мовними нормами.

Список використаної літератури.

1. Сизоненко В. А. *Теорія і методика сучасного бального танцю: навчально-методичний посібник.* Умань: АЛМІ, 2017. 200 с.

2. Коробова І. О. Спортивний дискурс: особливості перекладу. *Актуальні питання іноземної філології*. Одеса, 2024. Вип. 20. С. 17–24.

3. Сєдакова М. Особливості перекладу англомовних термінів сфери бальних танців українською мовою. *Актуальні питання гуманітарних наук*

Мовознавство. Літературознавство. С. 247–250 https://aphn-journal.in.ua/archive/87_2025/part_3/38.pdf.

СПЕЦИФІКА ЛЕКСИЧНОЇ ЕКВІВАЛЕНТНОСТІ В РІЗНИХ МОВАХ

Катерина Ніколаєва
Науковий керівник: к.філол.н., доцент Соїна І. Ю.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Ставлення мови та культури пропонує ствердження, що мова та культура не існують одна без одної, що вони нероздільні.*

Ключові слова: *мова, культура, лексика, світогляд.*

Вступ. Дослідження аспектів взаємин мови та культури має евристичний потенціал для збагачення напрямів розвитку вітчизняної науки. Характерним для цього напряму є звернення до проблематики питання самостійності у розвитку мови та її вирішальної ролі у створенні світогляду, менталітету та всіх алгоритмів розумового сприйняття, хоча мало хто із серйозних сучасних філософів та лінгвістів заперечує, що мова не лише відчуває на собі вплив культури, але й зовсім незрозуміла без неї.

Мета і завдання дослідження: продемонструвати взаємини мови та культури у контексті інтерпретації цього феномену.

Матеріал і методи дослідження. Спостереження та лінгвістичної статистики, які дозволяють розглянути життєтворчість мови та культури у комунікативній площині.

Результати дослідження та їх обговорення. «Зміст мови тонко і глибоко пов'язано з культурою. Суспільство, де немає теософії, немає і відповідного слова» [2]. Ці слова належать американському антропологу та лінгвісту Едуарду Сепіру, який висунув у 1920–30-х роках спільно з лінгвістом Бенджаміном Уорфом знамениту гіпотезу про взаємини мови та культури, до якої в наш час починає зростати інтерес. І там, і тут провідні лінгвісти наголошують, що культура є ключем до розуміння та вивчення мови, про що свідчить безліч наукових спостережень. Зокрема, лексика, що характеризує побут, явища життя та історію однієї країни, часто не має точних еквівалентів у мові інших народів. «Немає двох мов, які настільки схожі, що про них можна сказати: вони відображають одну реальність, – підкреслював Сепір. – Світ, у якому існує той чи інший народ, чітко самобутній, і цю самобутність створює не лише власний набір ярликів-назв» [2]. Прихильникі концепції Сепіра-Уорфа також вважають, що пізнання не має об'єктивного загальнолюдського характеру: подібні явища складаються в різні картини через відмінності в мисленні.

Мовники стверджують, що повну лексичну відповідність у різних мовах мають лише власні імена, географічні назви, наукові та технічні терміни, дні тижня, місяці та цифри. Слово «неділя» (не діяти) в українській мові походить від дня відпочинку, тоді як англійське Sunday походить від sun (сонце) і його коріння сягає язичництва. За словами американського антрополога Едварда Холла, деякі мови настільки далекі одна від одної, що «нав'язують тому, хто говорить, два різні образи реальності» [1]. У поле зору всіх народів тією чи іншою мірою потрапляє зовнішній світ, проте їх мислення та мова завжди формуються насамперед у рідному середовищі. Тому за однією і тією ж лексичною формою (одиницею) у кожній мові можуть ховатися дуже різні

поняття, що утворюються у надрах історії її культури. Але ні самі носії мови, ні тим більше іноземці зазвичай не усвідомлюють, як, де і коли відбувається цей процес. Більшість людей не мають уявлення про те, наскільки їх сприйняття світу визначається рідною мовою. У кожній мові є «ключові слова», які втрачають сенс при буквальному перекладі в іноземну культуру.

Positive thinking в Америці позначається на стосунках із друзями, хоча саме слово «друг» і ставлення до «друзів» дуже відрізняються від того, що прийнято у нас. В англійській мові, на відміну від української, слово «друг» не має на увазі будь-яких моральних зобов'язань. Часто friend – це людина, з якою американець проводить час у години відпочинку, а не той, кому він довіряє секрети, з ким поділяє думки та почуття. «Знайомий» – це acquaintance, але слова, що означає поняття, середнє між «другом» і «знайомим», і рівнозначного нашому «приятелю», в англійській мові немає.

Коло ключових слів української мови, що буквально не перекладаються, звичайно, не вичерпується такими словами. Сюди входять також багато інших слів, що виражають надзвичайно важливі поняття в галузі інтелектуального життя, які семантично розходяться з лінгвістичними еквівалентами в англійській мові.

Висновки. Визначення всіх цих форм завжди справа пошуку перекладача з англійської. Невміння викладати думки письмово може стати серйозною перешкодою для кар'єрного зростання. Як показують багато наукових спостережень, культура - це ключ до розуміння та вивчення мови.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У подальшому планується проведення порівняльного аналізу результатів розвитку взаємин мови та культури.

Список використаної літератури.

1. Hall, *Ed*. Understanding Cultural Differences, Germans, French and Americans. Yarmouth: Intercultural Press. 1990.

2. Sapir, Edward. *Language: An introduction to the study of speech*. New York: Harcourt, Brace and company. 1921.

ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Наталія Ольхова
Науковий керівник: д.психол.н., професор Підбуцька Н. В.
Харківський національний технічний університет «Харківський політехничний інститут»
Харків, Україна

Анотація. *У тезах розглянуто психологічні кореляти стресостійкості підлітків в умовах війни. Аналіз результатів дослідження психоемоційного стану та стресостійкості підлітків, які проживають у прифронтовому місті, підтвердив критичний стан їхнього психічного здоров'я. Більшість опитуваних перебувають у стані психоемоційного виснаження із середнім або високим рівнем дистресу, хронічний характер високого рівня стресу проявляється емоційною лабільністю та труднощами із самоконтролем.*

Ключові слова: *стресостійкість, підлітки, психічне здоров'я, воєнний стан.*

Вступ. Стрес в умовах війни – хронічний багатовимірний стан, викликаний загрозою фізичному існуванню і соціальному функціонуванню і характеризується втратою контролю, невизначеністю та кумулятивним ефектом. Боротьба з ним вимагає не лише індивідуальної стійкості (резильєнтності) [2], але й масової, системної психосоціальної підтримки, спрямованої на всі рівні його прояву.

Особливої уваги і допомоги у подоланні стресу в умовах війни потребують підлітки, адже до підвищеної вразливості через гормональні зміни додаються зовнішні несприятливі фактори: постійних страх за життя своє і близьких, невизначеність, обмеженість у спілкуванні з однолітками. Під впливом цих факторів підліток постійно перебуває у стані стресу, що може негативно відображатись на психічному, і, як результат, на фізичному здоров'ї, соціальній поведінці та становленні особистості [1, 3].

Актуальність проблеми зумовлена суспільним запитом на збереження та покращення психофізіологічного здоров'я підлітків в умовах прифронтового міста. Дослідження механізмів та закономірностей адаптації підлітків до різноманітних (у тому числі екстремальних) соціальних умов на тлі війни набуває пріоритетного значення, оскільки становить теоретичну основу для розробки ефективних практик підтримки та корекції [4, 5].

Матеріал і методи дослідження. Теоретичним підгрунтям дослідження були положення про стрес і адаптацію, концепція емоційної стійкості особистості. Застосовано теоретичні методи аналізу і узагальнення наукових джерел.

Мета дослідження – аналіз теоретичних підходів до розуміння феномену стресостійкості та психоемоційного стану підлітків у кризових (воєнних) умовах.

Результати дослідження та їх обговорення. Психічне здоров'я українців усіх вікових категорій потерпає від більш ніж чотирирічних воєнних дій. Цей деструктивний вплив проявляється через низку симптомів: депресивні та

тривожні розлади, формування посттравматичного стресового синдрому, погіршення працездатності та втрата бажання до професійного самовдосконалення [4]. Для психоемоційного стану підлітків такі симптоми надто небезпечні і потребують глибокого вивчення. Дослідження вчених показують, що в умовах воєнного стану емоційний стан більшості підлітків нестабільний [1, 2, 5]. Загрози воєнного часу призводять до важких психічних наслідків, серед яких посилення симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР), виникнення складної (комплексної) травми, розвиток депресивних станів та порушення сну. Сам факт травмувальної події або наявність окремих симптомів ПТСР не є достатньою підставою для встановлення медичного діагнозу. У цьому процесі ключову роль відіграють стресостійкість особи та її здатність до посттравматичного зростання, що передбачає переосмислення травматичного досвіду і створення нових життєвих сенсів [4].

Тривале перебування у середовищі із загрозою життю та безпеці (наприклад, в умовах бойових дій) призводить до консолідації дезадаптивної поведінки, що супроводжується емоційним онімінням, втратою мотивації, соціальною ізоляцією [3, 4]. Незрілість механізмів довготривалого планування та критичної оцінки подій у підлітковому віці, на тлі розвитку абстрактного мислення, часто призводить до імпульсивних реакцій на травму та хаотичних, неефективних спроб її подолання [2, 3, 4].

Висновки. Теоретичним аналізом підтверджено, що стресостійкість підлітка являє собою складний багаторівневий феномен, детермінований динамічною взаємодією індивідуальних та соціально-середовищних чинників.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальше дослідження та формування програми практичних рекомендацій, що спрямовані на формування та підвищення стресостійкості підлітків в умовах воєнних дій.

Список використаної літератури.

1. Бандурка І. О. Психологічна підтримка дітей під час війни *Особистість, суспільство, війна* : тези доп. учасників міжнар. психолог. форуму (м. Харків, Україна, 26 квіт. 2024 р.). МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ ; Нац. акад. правових наук України. Харків : ХНУВС. 2024. С. 21–23.

2. Гусак Н. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс. Київ : НаУКМА. 2017. 92 с.

3. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с.

4. Кондюк О. Стресостійкість підлітків в умовах військового часу. *Збірник наукових праць кафедри психології та соціальної роботи «Сучасні тенденції психологічної науки та практики у вирішенні проблеми особистісного і професійного самоздійснення особистості»*. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Психологічна наука і практика: сучасні виклики та підтримка особистості в умовах ситуації невизначеності». Вип. 15(І). Вінниця, ВДПУ. 2025. С. 102–104.

5. Tafintsev S., Motozyuk L. Psychological support for children in wartime conditions: the role of the psychologist in reducing psychological trauma. *Europejskie studia humanistyczne: Państwo i Społeczeństwo Issue 4*. 2024. P. 89–108.

ЛІНГВОДИДАКТИЧНА СУТНІСТЬ МЕДІАОСВІТИ У СИСТЕМІ НАВЧАННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ

Олег Ольховий

Науковий керівник: к.філолог.н., доцент Коваленко А. М.

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

Суми, Україна

Анотація. *У роботі здійснено теоретичний аналіз підґрунтя інтеграції та лінгводидактичної сутності медіаосвіти у системі навчання іноземних мов.*

Ключові слова. *Медіаосвіта, лінгводидактика, іноземна мова, навчання.*

Вступ. Сучасний етап розвитку глобального інформаційного суспільства характеризується тотальною медіатизацією всіх сфер людської життєдіяльності. У педагогічній науці цей процес зумовлює докорінну зміну освітньої парадигми: перехід від традиційних репродуктивних моделей навчання до інноваційних, де медіа трансформуються з допоміжних джерел інформації на фундаментальний складник освітнього середовища. В умовах викладання іноземних мов, зокрема англійської, як мови глобальної комунікації, медіаосвіта набуває особливої ваги, оскільки мова постає основним кодом, за допомогою якого конструюються, тиражуються та інтерпретуються медійні повідомлення у світовому масштабі [4, 6].

Мета дослідження – з'ясувати лінгводидактичну сутність медіаосвіти у системі навчання іноземних мов.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз, синтез, систематизація та узагальнення наукової літератури з педагогіки, психології, лінгводидактики та медіаосвіти.

Результати дослідження та їх обговорення. Теоретичне підґрунтя інтеграції медіаосвітніх елементів у процес опанування іноземної мови в Україні закладено у працях Г. Онкович, яка обґрунтувала становлення спеціальної інтегрованої галузі знань – лінгвомедіадидактики. Дана дисципліна досліджує закономірності навчання мови на матеріалі засобів масової комунікації, синтезуючи досягнення лінгвістики, методики та медіапедагогіки. Згідно з концепцією Г. Онкович, лінгводидактична сутність медіаосвіти полягає у використанні потенціалу медіатекстів для інтенсифікації засвоєння іноземної мови. При цьому медіа виступають у двобічній ролі: одночасно як об'єкт вивчення (аналіз структури, жанрів, мовних особливостей) та як потужний засіб формування іншомовних комунікативних умінь [1].

Еволюція медіаосвітніх парадигм у світовому контексті пройшла складний шлях від «захисного» (інокуляційного) підходу до моделі «критичного осмислення». Захисний підхід, що домінував у середині XX століття, розглядав медіа як потенційну загрозу культурним цінностям та мовній чистоті, намагаючись дистанціювати учня від масової культури. Проте цифрова революція довела неспроможність ізоляціонізму [5, 6]. Сучасна модель базується на ідеях фундатора британської школи медіаосвіти Лена Мастермана, який стверджував, що медіаосвіта не повинна обмежуватися лише використанням технічних засобів навчання. Її головна мета – розвиток критичної автономії учнів. У своїй фундаментальній праці «Teaching the Media» він

зазначає: «Медіаосвіта – це не просто спосіб урізноманітнити урок; це процес формування здатності розуміти, як медіа репрезентують реальність, та як мовні засоби використовуються для створення певних значень» [2]. Для лінгводидактики це означає, що учень має не лише розуміти денотативне значення лексем, а й розкодовувати конотації та прагматичні імплікації, закладені автором медіатексту.

Ефективна інтеграція медіаосвіти в освітній процес закладів загальної середньої освіти базується на низці ключових принципів [4, 5, 6].

автентичності – передбачає використання медіаресурсів, що надають доступ до «живої», динамічної мови. На відміну від штучно сконструйованих навчальних текстів, автентичні медіа відображають актуальні соціокультурні реалії англомовних країн у режимі реального часу;

функціональності – спрямовує процес навчання на використання мови як інструменту для вирішення реальних інформаційних завдань: отримання, аналізу, верифікації та створення контенту, що виводить учня за межі абстрактного засвоєння граматичних правил;

інтерактивності – базується на використанні цифрових медіа для стимулювання активного зворотного зв'язку. Це критично важливо для розвитку продуктивних видів мовленнєвої діяльності, оскільки дозволяє учням брати участь у реальних дискусіях у глобальному цифровому просторі.

Як зазначає Н. Череповська, медіаосвіта в школі має психолого-педагогічний аспект, спрямований на подолання «кліпового мислення» та формування здатності до тривалої концентрації на іншомовному тексті. Це особливо актуально для учнів середньої та старшої школи, чиє сприйняття інформації значною мірою детерміноване алгоритмами соціальних мереж [3].

У системі Нової української школи медіаосвіта розглядається через призму наскрізних ліній. Уроки англійської мови стають ідеальним майданчиком для реалізації лінії «Інформаційна безпека та медіаграмотність». Оскільки англійська мова є мовою першоджерел у світовому медіапросторі, здатність учня аналізувати англомовні медіатексти стає запобіжником проти дезінформації та маніпуляцій, що має не лише лінгвістичне, а й державницьке значення.

Висновок. Лінгводидактична сутність медіаосвіти полягає у створенні такої методичної системи, де вивчення англійської мови відбувається в органічній єдності з розвитком медійної культури особистості. Це дозволяє трансформувати навчальний процес із репродуктивного засвоєння граматичних структур у активну когнітивну діяльність з дешифрування смислів сучасного світу.

Перспективи подальших досліджень полягають у теоретичному обґрунтуванні та практичній інтеграції елементів медіаосвіти в процес навчання англійської мови.

Список використаної літератури.

1. Онкович Г. В. Медіадидактика вищої школи: український контекст. *Вища освіта України*. 2013. № 3. С. 80–85.

2. Masterman L. Teaching the Media. London : Routledge. 1985. 352 p.

3. Череповська Н. І. Медіаосвіта в закладах загальної середньої освіти: методологія та практика : навч.-метод. посіб. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2019. 150 с.

4. Медіаосвіта та медіаграмотність : підручник / ред. В. Іванов, О. Волошенюк. Київ : Центр вільної преси. 2013. 352 с.

5. Hobbs R. Digital and Media Literacy: Connecting Culture and Classroom. Corwin/AASA. 2011. 232 p.

6. Волошенюк О. В., Іванов В. Ф. Медіаосвіта та медіаграмотність на уроках англійської мови : посібник для вчителя. Київ : ЦВП, АУП, 2016. 124 с.

THE ROLE OF ENGLISH AS A LINGUA FRANCA IN INTERNATIONAL SPORTS EVENTS

Єлизавета Поліщук
Науковий керівник: старший викладач Гнатенко К. В.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Abstract. *The aim of this research is to provide a comprehensive analysis of English as a lingua franca (ELF) in international sports events, focusing on its communicative, organizational, and cultural functions. The study also seeks to evaluate both the advantages and limitations of using English as a global medium of interaction in multilingual sports environments.*

Keywords: *lingua franca, international sports, multilingual sports environments.*

Introduction. In the context of globalization, international sports events have become one of the most visible platforms for intercultural communication. Competitions such as the Olympic Games, FIFA World Cup, and various international championships bring together participants from dozens or even hundreds of countries, each with different linguistic and cultural backgrounds.

Purpose and objectives of the study. In such conditions, the need for a common language becomes crucial. English has naturally assumed this role due to its global spread, historical influence, and dominance in international communication. Its use ensures efficiency in coordination, minimizes misunderstandings, and supports cooperation at all levels of sports activity. Moreover, the increasing commercialization of sports, the expansion of global media networks, and the rise of digital platforms have further strengthened the position of English. Today, English is not only a tool for communication but also a key factor in shaping global sports culture, branding, and identity. Thus, studying the role of English in international sports is important for understanding how language influences global interaction, equality, and accessibility in modern sports [4, 5].

Material and methods of the study.English as a lingua franca (ELF) refers to the use of English as a common means of communication among speakers of different native languages. Unlike traditional views of English as a foreign language, ELF does not require native-like proficiency. Instead, it focuses on mutual understanding and effective communication.

In sports contexts, ELF is characterized by simplified grammar, flexible vocabulary, and the frequent use of internationally recognized terms. Communication is often pragmatic and goal-oriented, aiming to ensure clarity during competitions and organizationalprocesses.

One of the primary roles of English in international sports events is facilitating direct communication between athletes, coaches, referees, and officials.

Athletes from different countries rely on English to: coordinate strategies and training; communicate during competitions; interact with referees and judges;

participate in mixed-nationality teams. For example, in team sports where players from different countries compete together, English often becomes the default language of interaction. Even basic knowledge of English significantly improves

teamwork and performance. English plays a central role in the organization and management of international sports events. It is widely used in: official documents and regulations; accreditation systems; safety instructions; event management and logistics. International sports organizations typically adopt English as one of their official working languages. This ensures standardization and reduces ambiguity in interpreting rules and procedures. A significant portion of sports terminology originates from English. Terms like "goal," "match," "coach," "penalty," and "offside" are widely used across languages, often without translation.This linguistic influence is particularly strong in sports that developed in English-speaking countries, such as football, basketball, tennis, and golf. As these sports spread globally, their terminology became standardized in English. The use of a shared vocabulary simplifies communication and reduces misunderstandings, especially in fast-paced competitive environments. English as a lingua franca contributes to intercultural exchange and mutual understanding among participants. It allows athletes and professionals to share experiences, traditions, and values beyond linguistic boundaries [1–3].

At the same time, it plays a role in shaping a global sports identity, where participants feel part of an international community. Miscommunication risks: Simplified or non-standard English can sometimes cause confusion. Cultural differences: Language alone cannot eliminate cultural misunderstandings. To address these issues, many organizations provide translation services, language training, and multilingual support.

Results of the study and the discussion: The analysis demonstrates that English as a lingua franca plays a multifaceted role in international sports events. It serves as:a universal communication tool; a means of organizational coordination; a foundation for standardized terminology; a medium for global medi representation; a driver of intercultural interaction. At the same time, the study highlights the need to balance efficiency with inclusivity, ensuring that non-native speakers are not disadvantaged.

Conclusions: In conclusion, English has established itself as the primary lingua franca in international sports due to its global reach and practical utility. It significantly enhances communication, cooperation, and the overall success of international events.

Prospects for further research in this direction. However, its dominance also raises important questions about linguistic diversity and equality. Future developments in international sports should aim to combine the efficiency of English with greater support for multilingualism. Ultimately, proficiency in English remains an essential skill for athletes, coaches, and sports professionals who wish to succeed on the global stage.

References.

1. 1.Jenkins J. *Global Englishes: A Resource Book for Students*. London : Routledge. 2015.

2. Seidlhofer B. *Understanding English as a Lingua Franca*. Oxford : Oxford University Press. 2011.

3. Crystal D. *English as a Global Language*. 2nd ed. Cambridge : Cambridge University Press. 2003.

4. International Olympic Committee. *Olympic Charter*. Lausanne. 2023.

5. Rowe D. *Global Media Sport: Flows, Forms and Futures*. London : Bloomsbury. 2011.

ЗМАГАЛЬНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ЄВРОПЕЙСЬКОГО СВІТОГЛЯДУ

Богдан Половинка
Науковий керівник: к.істор.н., доцент Орленко О. М.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У тезах проаналізовано феномен змагальності як фундаментальної характеристики європейського світогляду. Досліджено її витоки від античної агоністики до сучасних правових та економічних інститутів, а також визначено роль балансу між конкуренцією та солідарністю.*

Ключові слова: *змагальність, європейський світогляд, агоністика, конкуренція, солідарність, правосуддя.*

Вступ. Змагальність є однією з фундаментальних характеристик європейського світогляду, яка формувалася протягом століть під впливом філософських, політичних та соціально-економічних процесів. Вона проявляється не лише у сфері економіки чи спорту, але й у праві, науці, освіті та демократичних інститутах. У європейській традиції змагальність розглядається не як деструктивний конфлікт, а як конструктивний механізм досягнення істини, суспільного прогресу та самореалізації особистості.

Мета та завдання дослідження. Мета роботи – проаналізувати змагальність як ключовий елемент європейського світогляду та визначити її роль у розвитку сучасного суспільства. Для досягнення мети поставлено такі завдання: дослідити історичні витоки змагальності (антична спадщина); визначити прояви змагальності у правовій, економічній та культурній сферах; охарактеризувати баланс між конкуренцією та співпрацею в європейській традиції; з'ясувати значення змагальності для сучасного суспільного поступу.

Матеріал і методи дослідження.

Об'єктом дослідження є європейська світоглядна парадигма. У роботі використано комплекс методів: історико-генетичний (для аналізу формування агоністичного мислення), порівняльний (для зіставлення моделей конкуренції), системний (для розгляду змагальності як цілісного явища) та метод логічного узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Витоки змагальності сягають античної традиції. Давньогрецька культура заклала основу агоністичного мислення, де суперництво вважалося природним і навіть необхідним для досягнення досконалості. Яскравим проявом цього були не лише Олімпійські ігри, а й театральні змагання (агони) драматургів (Есхіла, Софокла, Евріпіда) під час Великих Діонісій, де в інтелектуальній та творчій боротьбі народжувалися шедеври світової літератури. Цей принцип згодом трансформувався у європейську ідею прогресу, де конкуренція між філософськими школами чи політичними моделями стала двигуном цивілізаційного поступу [1, 2].

У правовій системі європейських країн змагальність знайшла своє відображення у принципі змагального судочинства. У країнах англо-саксонської та континентальної правової сім'ї цей принцип реалізується через незалежне представлення позицій обвинувачення та захисту перед неупередженим судом

(або судом присяжних). Наприклад, практика Європейського суду з прав людини (ЄСПЛ) розглядає «рівність сторін» як ключовий елемент права на справедливий суд (ст. 6 Конвенції), де істина встановлюється не директивно, а через зіткнення аргументів у відкритому процесі. Рівність сторін, їхнє право на представлення доказів і аргументів є основою справедливого правосуддя. Це свідчить про глибоке укорінення змагальності як механізму досягнення істини [5].

До того ж, економічна модель Європи значною мірою базується на принципах вільної конкуренції. Діяльність антимонопольних органів ЄС (наприклад, позови проти технологічних гігантів на кшталт Google чи Microsoft за зловживання монопольним становищем) спрямована на захист малого та середнього бізнесу. Це гарантує, що саме змагальність за якість продукту та ціну, а не адміністративний ресурс, визначає переможця, що стимулює появу екологічних стандартів та енергоефективних технологій. Ринкова економіка стимулює інновації, ефективність і розвиток, що робить змагальність рушійною силою суспільного поступу.

У науці та освіті: інтелектуальна дискусія та конкуренція ідей забезпечують пошук об'єктивної істини та підвищення якості знань. Система «подвійного сліпого рецензування» (peer review) у провідних наукових виданнях Європи є формою професійної змагальності, де кожна теорія має пройти випробування критикою колег [3].

Водночас важливо підкреслити, що європейський підхід до змагальності не є суто індивідуалістичним. Він поєднує конкуренцію з принципами співпраці, солідарності та соціальної відповідальності, що запобігає перетворенню змагальності на «війну всіх проти всіх». Саме баланс між цими елементами забезпечує стабільність і гуманістичний характер європейської цивілізації [4].

Висновки. Змагальність є невід'ємною складовою європейського світогляду, що забезпечує розвиток суспільства та особистості. Вона функціонує як інструмент досягнення істини, ефективності та прогресу. Водночас гармонійне поєднання конкуренції із солідарністю створює унікальний гуманістичний характер європейської цивілізації, де змагальність служить інтересам загального блага.

Перспективи подальших досліджень. Подальшого вивчення потребують питання трансформації змагальності в умовах цифрового суспільства та вплив штучного інтелекту на конкурентне середовище в гуманітарній сфері.

Список використаної літератури.

1. Вебер М. Протестантська етика і дух капіталізму. К.: Наш Формат, 2018. 216 с.
2. Габермас Ю. Теорія комунікативної дії. К.: Либідь, 2000. 448 с.
3. Гайденко П. П. Європейська філософія та культура. К.: Основи, 2001. 386 с.
4. Сен А. Ідея справедливості. К.: Темпора, 2012. 528 с.
5. Фуко М. Наглядати і карати. К.: Основи, 2003. 392 с.

РЕСУРСНІСТЬ ЯК ОСНОВА ЕФЕКТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

Ігор Савочка
Науковий керівник: к.психол.н., доцент Туріщева Л. В.
Харківська державка академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Досліджено теоретичні засади та практичні аспекти ресурсності у підготовці спортсменів. Визначено її структуру та вплив на ефективність спортивної діяльності. Обґрунтовано використання психодіагностичних методик для оцінки ресурсного стану.*

Ключові слова: *ресурсність, спортсмен, саморегуляція, стресостійкість, мотивація.*

Вступ. У сучасній психології ресурсність розглядається як інтегральна характеристика особистості, що відображає здатність до збереження та відновлення внутрішніх сил у складних умовах діяльності. Теоретичні підходи до вивчення ресурсності пов'язані з концепціями стресостійкості, саморегуляції та особистісного потенціалу. У спортивній діяльності ресурсність виступає важливим чинником успішності, оскільки забезпечує адаптацію до високих навантажень і змагального стресу.

Мета та завдання дослідження. Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення ресурсності спортсменів. Завдання: проаналізувати наукові підходи до поняття ресурсності, визначити її складові та дослідити її вплив на ефективність діяльності спортсменів.

Матеріал і методи дослідження У дослідженні використано аналіз наукових джерел та психодіагностичні методики для оцінки стресостійкості, саморегуляції та мотивації. Ресурсність спортсмена – це сукупність внутрішніх (психічних, фізичних, мотиваційних) та зовнішніх (підтримка тренера, умови тренувань) можливостей, що забезпечують стабільну результативність [2]. Рівень витривалості, сили, швидкості та координації визначає потенціал спортсмена і є фундаментом для досягнення високих результатів. Саморегуляція, стресостійкість, впевненість у собі та мотивація дозволяють спортсмену ефективно діяти в умовах змагань і навантаження [1]. Здатність керувати емоційним станом сприяє збереженню концентрації, зниженню тривожності та підвищенню результативності. Внутрішня мотивація є ключовим фактором систематичних тренувань і подолання труднощів у процесі підготовки [3]. Повноцінний відпочинок, сон і психологічне розвантаження забезпечують відновлення ресурсів та запобігають виснаженню. Підтримка тренера, команди та родини підсилює впевненість і сприяє психологічній стійкості [4]. Високий рівень ресурсності допомагає уникнути емоційного та фізичного виснаження у процесі інтенсивних тренувань. Ефективна підготовка спортсмена передбачає гармонійне поєднання фізичних, психологічних та соціальних ресурсів. Включає тренування психічних навичок (концентрації, візуалізації), формування позитивного мислення та розвиток адаптивності [5].

Результати дослідження та їх обговорення. Теоретичний аналіз показав, що ресурсність включає фізичні, психологічні та соціальні компоненти.

Емпіричні результати засвідчили, що високий рівень ресурсності пов'язаний із кращою емоційною стабільністю, здатністю до самоконтролю та високою мотивацією досягнення. Натомість недостатній рівень ресурсності супроводжується підвищеною тривожністю та зниженням ефективності діяльності. Це підтверджує значущість ресурсності як ключового чинника спортивної підготовки.

Висновки. Ресурсність є багатокомпонентною характеристикою особистості, що визначає ефективність діяльності спортсмена. Її розвиток сприяє підвищенню стресостійкості, саморегуляції та результативності у спорті.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Перспективним є поглиблене вивчення механізмів формування ресурсності та розробка програм її розвитку у спортсменів різних рівнів підготовки.

Список використаної літератури.

1. Альохіна Н. В. Дослідження мотивації навчання у вищому навчальному закладі. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Т. XII, Ч. 6. К. С. 7–14.

2. Бугерко Я. М. Ресурсний підхід у сучасний психології. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права.* 2023. Вип. 3. С. 79–84.

3. Степаненко Н. Розвиток особистісної ресурсності як чинник саморегуляції психолога: результати формувального експерименту. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. 4(80). С. 460–467.

4. Холковська І. Л., Волошина О. В., Губіна С. І. Основи педагогічної майстерності: практикум. Вінниця: Твори. 2019. 240 с.

5. Яворська-Вєтрова І. В. Когнітивні аспекти ресурсності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2025. Т. 36 (75). № 5. С. 12–18.

ФУТБОЛЬНИЙ ЖАРҐОН ЯК ВІДОБРАЖЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ ТА МОЛОДІЖНОЇ КУЛЬТУРИ

Ростислав Сазонов

Науковий керівник: д.філос.н, професор Карпець Л. А.

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. *У роботі розглянуто сучасні види спорту та їхні особливості в аспекті назовництва. Вивчається, як мовні, культурні й міжнародні фактори впливають на формування назв нових видів спорту. Аналізується процес запозичення, адаптації та творення спортивних назв у українській мові.*

Ключові слова. *Сучасні види спорту, запозичення, спортивне назовництво.*

Вступ. Мова – це не лише засіб спілкування, а й відображення культурних, соціальних і вікових особливостей суспільства. Молодіжна мова є одним із найдинамічніших шарів сучасної лінгвокультури, а **футбольний жарґон** посідає у ній особливе місце як прояв спортивної, емоційної та неформальної комунікації.

Мета: з'ясувати, як футбольний жарґон функціонує у молодіжному середовищі та яку роль він відіграє у формуванні молодіжної культури і мовної ідентичності.

Завдання: 1. Проаналізувати джерела виникнення та розвитку футбольного жарґону. 2. Визначити особливості творення жарґону у футболі, окреслити їхні специфічні риси.

Матеріал і методи дослідження. Джерельною базою для аналізу слугували українські та міжнародні спортивні видання, онлайн-ресурси, наукові праці з термінології та мовознавства. Використано аналітичний метод, що базувався на дослідженні літературних джерел та порівняльний метод для аналізу назв у різних мовах.

Результати дослідження та їх обговорення.

Молодіжний жароґн привертає увагу дослідників, оскільки є показником мовної творчості, соціальної взаємодії та культурних змін. Не випадково об'єктом вивчення спортивного жарґону є праці Л.Карпець, О.Баранник, О.Стишова та інших. Зокрема, О. Баранник зазначає, що сленгова лексика є важливою частиною фразеологічної підсистеми сучасної української мови та відображає специфіку молодіжного світогляду [1].

Спортивний жарґон розглядається як відображення соціальних процесів, що відбуваються в суспільстві. Він формується внаслідок взаємодії професійного середовища (спортсменів, тренерів, коментаторів) із масовою культурою. Зокрема, Л.Карпець виділяє номінативно-тематичні групи у спортивному жарґоні: номени, пов'язані з ігровими ситуаціями, ролями гравців, результатами, емоційними реакціями тощо [2].

У футболі також можна виокреслити такі групи: **антропоніми, прізвиська спортсменів-футболістів**: *Блоха* «футболіст Олег Блохін», *Шева* «футболіст Андрій Шевченко», *Зіна* «Олександр Зінченко», *Малина* «Руслан

Малиновський», *Заба* «Ілля Забарний» тощо; **назви гравців за кольором спортивної форми певних клубів,** зокрема: 1) українських: *біло-сині* 'гравці ФК "Динамо" (м. Київ)'; *синьо-біло-блакитні* 'гравці футбольного клубу (далі – ФК) "Дніпро" (м. Дніпро)'; *оранжево-чорні, помаранчево-чорні* 'гравці ФК "Шахтар" (м. Донецьк)' та ін.; 2) зарубіжних: *синьо-гранатові* 'гравці ФК "Барселона" (м. Барселона, Іспанія)'; *червоно-чорні* 'гравці ФК "Мілан" (м. Мілан, Італія)'; *чорно-жовті* 'гравці ФК "Боруссія" (м. Дортмунд, Німеччина)' та ін. [3]; **виконання певних дій**: *свічка* «високо підбитий м'яч», *дати діагональ* «подати довгу передачу», *сухий лист* «забитий гол із кутового удару», *банка* «забитий гол», *автобус***:** «оборонна тактика, коли команда в повному складі захищається біля своїх воріт»; **попередження гравців**: *гірчичник* «жовта картка, попередження гравця за порушення правил» тощо.

Футбольний жарґон активно поширюється у молодіжному сленгу, і навпаки – молодіжні мовні тенденції впливають на розвиток футбольного жарґону. Вони взаємодіють, утворюючи динамічну мовну систему, яка відображає стиль життя, інтереси та соціальні зв'язки молоді.

Популярні номени з футболу стають частиною повсякденного мовлення молоді, навіть поза спортивним контекстом. Наприклад: «забити» – не лише про гол, а й про успіх у навчанні чи справах; «аут» – як метафора для вилучення когось із компанії; «пас» – передача інформації або завдання.

Медіа, соцмережі та меми сприяють тому, що футбольні жарґони стають модними серед молоді, незалежно від їхнього інтересу до спорту, наприклад: *майже девя'тка йоу* (майже забитий гол, не до кінця виконано роботу), *зроботи камбєк* (повернутися), *топ* (топовий або топчік), *розкатати* (перегравати когось), *влетіти* (програти), *пєнка*(пенальті), *сейвонув* (врятував).

У фанатських середовищах з'являються нові слова, запозичені з інтернет-культури: «*згоріти», «знести», «влетіти*» – емоційні реакції на гру.

Як бачиться, молодь адаптує футбольні терміни до інших сфер – навчання, геймінгу, соцмереж.

Висновок. Футбольний жарґон є важливим елементом сучасної молодіжної мовної культури. Він не лише виконує комунікативну функцію, а й слугує засобом самовираження, згуртування та формування мовної ідентичності молоді. Найбільше жарґонових одиниць зафіксовано у виконанні певних дій. У процесі дослідження було встановлено, що футбольні терміни активно проникають у повсякденне мовлення молодих людей, набуваючи нових значень і стилістичних відтінків.

Взаємодія футбольного жарґону з молодіжним сленгом є двосторонньою: з одного боку, спорт збагачує мовну палітру молоді, з іншого – молодіжні мовні тенденції впливають на розвиток і трансформацію футбольної лексики. Медіа, соціальні мережі та цифрова культура відіграють ключову роль у поширенні жарґону, роблячи його доступним і популярним серед різних соціальних груп.

Таким чином, футбольний жарґон слід розглядати не лише як мовне явище, а й як соціокультурний феномен, що відображає динаміку молодіжного середовища, його інтереси, стиль життя та способи комунікації.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.

Футбольний жарґон постійно розширюється, тому перспективним бачиться його вивчення.

Список використаної літератури.

1. Баранник О. Ю., Верещак А. А. Малий Вісник Придніпровської державної академії будівництва та архітектури. 2014. № 10. С. 56–59.

2. Карпець Л. А. Український спортивний жаргон : структурно-семантичний аспект : автореф. дис. ... канд. філолог. наук : [спец. http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10199] 10.02.01 "Українська мова" . Харк. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. Харків, 2006. 19 с.

3. Стишов Олександр. Спортивні жаргонізми в українській мові кінця XX – початку XXI століття *Лінгвістчині студії.* Випуск 34. 2017. С. 76–84.

СПОРТИВНИЙ ПСИХОЛОГ У МУЛЬТИКУЛЬТУРНОМУ СЕРЕДОВИЩІ: ВИКЛИКИ ЕТИКИ ТА ПРОФЕСІЙНОГО ЕТИКЕТУ

Андрій Сідак
Науковий керівник: к.істор.н., доцент Салтан О. М.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі досліджено специфіку етичних викликів та професійного етикету спортивного психолога в мультикультурних командах. Обґрунтовано модель мультикультурної компетентності як фундаменту професійної етики та запропоновано шляхи адаптації психологічних інтервенцій до глобалізованого спортивного середовища.*

Ключові слова: *мультикультурна компетентність, спортивна психологія, етичні дилеми, професійний етикет, культурне смирення.*

Вступ. Сучасний спорт є простором безпрецедентної глобалізації, де мультикультурність команд стає нормою, а не винятком. Співпраця представників різних етносів та релігій створює як потужний ресурс для колективу, так і складні виклики для психологічного супроводу. Класичні західні моделі психології часто виявляються етноцентричними, що в роботі з атлетами інших культур може призвести до нерозуміння та зниження результативності [1–3].

Мета та завдання дослідження полягає в прагненні проаналізувати етичні та етикетні виклики у мультикультурному спорті та обґрунтувати необхідність підвищення мультикультурної компетентності фахівця.

Матеріал і методи дослідження. В ході дослідження проблеми автор послуговувався низкою методів, зокрема: методом аналізу, моделювання, узагальнення та систематизації. Згідно з моделлю D.W. Sue, компетентність спортивного психолога базується на трьох компонентах: **самоусвідомлення** (розуміння власних культурних упереджень та привілеїв); з**нання** (вивчення світогляду, релігійних цінностей та досвіду конкретних культурних груп); **навички** (здатність адаптувати методики та стиль комунікації під потреби атлета). Фундаментальною дилемою є протистояння західного **індивідуалізму** та східного/африканського **колективізму**. Психолог не має права нав'язувати атлету цінність особистого успіху, якщо для того пріоритетом є борг перед сім'єю чи громадою. Також етика вимагає поваги до традиційних методів зцілення (релігійних практик, порад старійшин), якщо вони не загрожують безпеці спортсмена. У командах, де цінуються «сімейні» стосунки, традиційні жорсткі кордони між психологом та клієнтом розмиваються. Викликом є збереження професійної дистанції під час спільного проживання та поїздок, а також балансування між таємницею атлета та очікуваннями тренера-авторитета. **Професійний етикет у комунікації** передбачає **вербальні сигнали.** У багатьох культурах пряме «ні» вважається нетактовним, тому психолог має зчитувати прихований зміст відповіді. Допустима дистанція при спілкуванні та ставлення до пунктуальності суттєво відрізняються (монохронні vs поліхронні культури). У культурах з високою дистанцією влади (Power Distance) атлети очікують

директивного стилю керівництва, сприймаючи західний партнерський підхід як прояв слабкості фахівця.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз виявив, що ключовим викликом є подолання «культурної сліпоти» фахівця. Результати свідчать, що ігнорування культурного контексту атлета (наприклад, його ставлення до ієрархії чи релігійних практик) сприймається не як професійна нейтральність, а як неповага до ідентичності. Встановлено, що ефективність роботи психолога в мультикультурній команді на 60–70% залежить не від володіння конкретними психотехніками, а від гнучкості професійного етикету. Обговорення проблеми «подвійних стосунків» показує, що в колективістських культурах (наприклад, серед атлетів з Кавказу чи Латинської Америки) жорстка дистанція психолога блокує довіру. Фахівець має інтегруватися в «командну сім'ю», зберігаючи при цьому етичну стійкість. Також виявлено значний розрив між вимогами міжнародних етичних кодексів (APA, FEPSAC) та реальною практикою в українському спорті, де мультикультурна компетентність часто замінюється інтуїтивним підходом. Це підкреслює необхідність валідації діагностичного інструментарію, оскільки тести, розроблені на західних вибірках, часто дають викривлені результати при оцінці мотивації чи стресостійкості іноземних легіонерів [4, 5].

Висновки. Мультикультурна компетентність – це не додаткова навичка, а базова вимога сучасної професійної етики. Дотримання принципу «не нашкодь» можливе лише через глибоке усвідомлення психологом культурного контексту та адаптивність стилю спілкування. Майбутнє галузі лежить у розвитку культурно-чутливого підходу.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Аналіз поточної ситуації виявив потребу в системних змінах, таких як: в освіті - впровадження спеціалізованих мультикультурних тренінгів; в інструментарії - валідація та культурна адаптація психологічних тестів, а також впровадження моделі «культурного смирення», тобто переходу до постійної саморефлексії та готовності вчитися у самого атлета.

Список використаної літератури.

1. Воронова В. І. Психологія спорту: підручник. Київ: Олімпійська література. 2007. 298 с.
2. Корольчук М. С., Осьодло В. І. Психологічне забезпечення психічного здоров'я особистості: монографія. Київ: КНТЕУ. 2011. 512 с.
3. Москалик Г. Ф. Психологічні особливості міжкультурної комунікації в сучасному освітньому просторі. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017. Вип. 2 (1). С. 165–170.
4. Осьодло В. І., Колкунова В. В. Психологічні детермінанти формування мультикультурної компетентності майбутніх фахівців. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. Вип. 4 (41). С. 278–283.
5. Тимошенко О. В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту: монографія. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2008. 421 с.

СПОРТ ЯК ДОЗВІЛЛЯ В СУЧАСНІЙ ПОВСЯКДЕННОСТІ: СОЦІОКУЛЬТУРНИЙ ВИМІР

Юлія Склярова

Науковий керівник: ст.викладач Червона С. П.

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. *У тезах спорт розглядається як форма дозвілля з вираженою соціокультурною спрямованістю. Проаналізовано механізми соціалізації, саморозвитку особистості та освоєння сучасних ціннісних орієнтирів через призму дворового спорту. Особлива увага приділена феномену спортивної маргінальності та компенсаторним функціям неформальної спортивної активності.*

Ключові слова: *дворовий спорт, змагальність, ігровий початок, рекреативність, компенсаторність, комунікативність, соціалізація, спортивна маргінальність.*

Вступ. У сучасну епоху спорт досяг піку популярності, інтегрувавшись у більшість сфер людського буття. Він виступає не лише як засіб зміцнення здоров'я, а й як важливий складник індивідуального способу життя. Особливого значення фізична культура набуває в період становлення особистості, коли закладається моторний потенціал людини. У цьому контексті актуалізується дворовий спорт – специфічна форма дозвілля, що поєднує нормативні основи фізичної культури з автономним, вільним вибором типу соціальних зв'язків. Дворовий спорт балансує між раціональними системними вимогами та спонтанною, емоційно зумовленою взаємодією мешканців міського простору [1–6].

Мета та завдання дослідження. Метою роботи є дослідження дворового спорту як особливого виду соціокультурного дозвілля. Завдання передбачають визначення його ролі у формуванні тілесності підлітка та аналіз функцій спортивної активності для груп, що мають ознаки маргінальності щодо традиційної системи фізичного виховання.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичну базу склали праці Т. Адорно, Х. Ортеги-і-Гассета, Й. Гейзінга та К. Ясперса. Для аналізу організації фізкультурно-дозвільної діяльності використано методику «соціального картографування» Е. Берджеса.

Результати дослідження та їх обговорення. Спорт як форма дозвілля задовольняє потреби індивіда у фізичній самореалізації через специфічні соціокультурні атрибути: змагальність, ігровий початок, рекреативність, компенсаторність та соціалізацію. Дворовий спорт розвивається в умовах сучасної урбанізації, де «двір» стає особливим середовищем із високою щільністю контактів та соціальною неоднорідністю мешканців.

На відміну від спортивних секцій, які є структурованими просторами з жорсткою кодифікацією меж, дворовий спорт стає прихистком для «спортивних маргіналів». Це підлітки, які через фінансові труднощі, віддаленість інфраструктури, відсутність відповідних фізичних даних або небажання підкорятися формальній дисципліні не інтегровані в «офіційний» спорт. Для них

дворовий спорт - це простір вільного вибору, де пріоритетом є особистий емоційний стан, а не нормативні досягнення.

Функціональне ядро дворового спорту складають такі атрибути:

1. Ігровий початок: фундаментальна характеристика, що дарує насолоду від прояву надлишку життєвих сил.
2. Змагальність: модифікована ігрова діяльність на самодіяльних засадах без жорсткого тиску професійних стандартів.
3. Рекреативність: зняття негативного впливу навчальної діяльності, подолання конфліктів та досягнення загальної задоволеності життям.
4. Компенсаторність: реалізація механізму замінних дій для підлітків, які прагнуть самоствердження, але позбавлені доступу до елітарних спортивних інституцій.
5. Комунікативність та соціалізація: формування особистості через емоційно насичене спілкування з однолітками, засвоєння групових ритуалів (дворові команди, інститути самодіяльних суддів та вболівальників).

Суб'єктивне сприйняття дворового спорту мешканцями підтверджує його високу значущість для соціального самопочуття. Мотивація підлітків варіюється від прагнення «не відставати від інших» до бажання «розвинути вольові якості» у комфортному, неформальному середовищі. Таким чином, дворовий спорт виступає як засіб виходу із «соціально-фізкультурного вакууму».

Висновки. Заняття дворовим спортом є невід'ємною складовою повсякденності сучасної молоді. Це не просто фізична активність, а соціокультурна форма дозвілля, що забезпечує здоров'язберігаючу поведінку та соціальну інтеграцію маргіналізованих груп. Дворовий спорт формує специфічний стиль життя, заснований на автономії та ігровій взаємодії.

Перспективи подальших досліджень. Подальше вивчення доцільно спрямувати на аналіз трансформації людської тілесності в умовах цифрової цивілізації та вплив «технологізації» на природний руховий простір людини у міському середовищі.

Список використаної літератури

1. Гейзінга І. Homo Ludens. Досвід визначення ігрового елемента культури. Київ: Основи. 1994. 250 с.
2. Газнюк Л. М., Семенова Ю. А. Спорт як соціально-філософський феномен. *Практична філософія*. 2007. № 4. С. 87–94.
3. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: Олімпійська література, 2015. 680 с.
4. Coakley J. Sport in Society: Issues and Controversies. New York: McGraw-Hill, 2017. 576 p.
5. Elias N., Dunning E. Quest for Excitement: Sport and Leisure in the Civilizing Process. Oxford: Blackwell. 1986. 313 p.
6. Бурдьє П. Про телебачення. Журналістика і політика. Київ: Альтерпрес, 2002. 160 с.

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОГО АУДІОВІЗУАЛЬНОГО КОНТЕНТУ

Ілля Товстоп'ятко, Світлана Парій

Науковий керівник: к.філософ.н., доцент Товстоп'ятко Ф. Ф.

Запорізький національний університет

Запоріжжя, Україна

Анотація. *Розглянуто вплив спортивного аудіовізуального контенту на формування мотивації молоді до здорового способу життя. Визначено його мотиваційний потенціал, основні смислові характеристики та особливості впливу на фізичну активність.*

Ключові слова: *мотивація, фізична активність, аудіовізуальний контент.*

Вступ. У сучасному медіапросторі спортивний аудіовізуальний контент (художні та документальні фільми спортивної тематики) є вагомим чинником формування мотиваційної сфери молоді. Його вплив реалізується через емоційне залучення, ідентифікацію з героями та засвоєння моделей поведінки. Відповідно до соціально-когнітивного підходу, медіаконтент здатний формувати установки, самоефективність і поведінкові наміри щодо фізичної активності [1]. Актуальність дослідження зумовлена зниженням рівня рухової активності молоді та потребою у пошуку ефективних мотиваційних засобів [2].

Мета та завдання дослідження. Мета – визначити вплив спортивного аудіовізуального контенту на формування мотивації молоді до здорового способу життя. Завдання: проаналізувати мотиваційний потенціал спортивного аудіовізуального контенту, окреслити його основні смислові та виховні характеристики, визначити особливості впливу на мотивацію до фізичної активності.

Матеріал і методи дослідження. Використано теоретичні методи: аналіз, узагальнення, систематизація наукових джерел; елементи контент-аналізу спортивного аудіовізуального контенту.

Результати дослідження та їх обговорення. Спортивний аудіовізуальний контент виступає ефективним мотиваційним стимулом, сприяючи формуванню прагнення до самовдосконалення, розвитку сили волі та досягнення цілей. Його вплив пояснюється механізмами наслідування, емоційного залучення та формування самоефективності [1].

Ключові смислові домінанти спортивного кінематографічного наративу – наполегливість, самодисципліна, подолання труднощів, командна взаємодія та самореалізація. Вони узгоджуються з сучасними теоріями мотивації фізичної активності, що підкреслюють значення внутрішніх мотивів і ціннісних орієнтацій особистості [3].

Практичний ефект проявляється у підвищенні інтересу до фізичної культури, формуванні позитивного ставлення до здорового способу життя та готовності до регулярної рухової активності [4]. Водночас у наукових працях наголошується на недостатньому рівні сформованості мотивації у студентської молоді та необхідності її цілеспрямованого розвитку в освітньому процесі [5]. Це зумовлює потребу у використанні інноваційних педагогічних засобів, здатних підсилити мотиваційний компонент [6].

Як приклад спортивного аудіовізуального контенту варто навести стрічку «Пульс», створену на основі реальної біографії української паралімпійської чемпіонки Оксана Ботурчук. Стрічка поєднує історію подолання травм і досягнення мети із сучасним аудіовізуальним оформленням, що підсилює її емоційний і мотиваційний вплив на молодь.

Висновки. Спортивний аудіовізуальний контент є ефективним засобом формування мотивації до здорового способу життя. Він сприяє розвитку внутрішньої мотивації, самодисципліни та позитивного ставлення до фізичної активності. Його використання в освітньому процесі має значний психолого-педагогічний потенціал.

Перспективи подальших досліджень доцільно спрямувати на емпіричну перевірку ефективності використання спортивного аудіовізуального контенту у фізичному вихованні та розробку методичних рекомендацій щодо його інтеграції в освітній процес.

Список використаної літератури.

1. Rovniak L. S., Anderson E. S., Winett R. A., Stephens R. S. Social cognitive determinants of physical activity in young adults: a prospective structural equation analysis. *Annals of behavioral medicine*. 2002. №4(2). P. 149–156.

2. Тимчик С. Г. Підвищення мотивації до фізичних активностей здобувачів вищої освіти технічного університету. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2026. №2(201). С. 186–191. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.02(201).34

4. Mkrtichian O. The role of motivation theories in physical activity engagement: a theoretical synthesis. Освітологічний дискурс. 2025. №3. С. 49–62. https://doi.org/10.28925/2312-5829/2025.3.5

5. Долбишева Н., Луценко І., Балджи І. Рухова активність як основа здоров'язбережувальної поведінки студентів: сучасні підходи та тенденції. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування.* 2025. №1. С. 7–17. https://doi.org/10.31652/3041-2463/2025-1-1

6. Павленко В. О., Павленко Є. Є. Науково-педагогічні основи формування усвідомленої мотивації до занять фізичної культури студентської

молоді. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. 2020. Вип. 8 (164). С. 228–231.

7. Марченко О., Білюк С., Стадніков Г. Теоретичний огляд мотиваційних аспектів занять спортом у студентів ЗВО Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». 2021. Вип.13. С. 58–62. https://doi.org/10.25264/2415-7384-2021-13-58-62

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕФЛЕКСІЇ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Олександр Тюрин
Науковий керівник: д.психол.н, професор Балабанова Л. М.
Харківської державної академії фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *В психології однією із найменш розроблених проблем виступає проблема рефлексії, яка є важливою для успішної адаптації осіб, особливо тих, що пережили вимушену міграцію. Вказується, що розвиток навичок системної рефлексії у внутрішньо переміщених осіб може сприяти більш змістовному наповненню життя, знаходженню нового сенсу та стабілізації емоційної сфери і поліпшенню якості життя.*

Ключові слова*: рефлексія, внутрішньо переміщені особи, адаптація, якість життя.*

Вступ. Пошук адекватних шляхів і способів психологічної допомоги людям, що в результаті вимушеної міграції мають пристосовуватися до життя в новому соціокультурному середовищі, постійно вимагає вивчення психологічного стану вимушених переселенців і виявлення основних психологічних чинників, що перешкоджають успішній адаптації [1].

Психологічні проблеми і можливості адаптації людей, що пережили екстремальні ситуації, у психологічній та медичній науці описані досить чітко, але є важливі аспекти, які залишаються майже не вивченими. Однією з найбільш складних і найменш розроблених в психології проблем виступає проблема рефлексії. Саме поняття рефлексії ще не визначене остаточно, хоча сучасні науковці і психологи-практики наголошують на важливості рефлексії і для самоусвідомлення і саморозвитку особистості, і для подолання кризових станів.

Мета дослідження та завдання дослідження – виявити психологічні особливості рефлексії у внутрішньо переміщених осіб (ВПО).

Матеріал та методи дослідження. Дослідження проводилось на базі відділу психологічного супроводу освітнього процесу ХДАФК. В дослідженні приймали участь ВПО, відносно яких було проведено вивчення життєвих орієнтацій вимушених переселенців та особливості рефлексії.

Результати дослідження та їх обговорення. В науковій психологічній літературі під рефлексією звичайно вбачають розуміння людиною самої себе, осмислення власних дій, самопізнання у вигляді роздумів над власними переживаннями, думками і відчуттями [2]. Рефлексія може допомогти вийти на новий рівень усвідомлення, отримати ту допомогу, яка дійсно потрібна, і рухатися далі до суб'єктивного відчуття благополуччя. Як свідчать дані літератури, останнім часом у дослідженнях, що вивчають механізми та наслідки психічної травми ідеї посттравматичного зростання починають переважати [3, 4].

Вимушений переїзд впливає на особистісний зміст і тимчасові перспективи. Більшість з вимушених переселенців втрачають минуле, не відчувають впевненості в майбутньому і відчувають труднощі в регуляції життєвої програми в сьогоденні. Такого роду стан може призвести до відмови

від реалізації намірів, зниження настрою, що, природно, впливає на процес адаптації, роблячи його більш тривалим і складним.

Висновки. Таким чином, наслідком перебування у екстремальній ситуації є істотні зміни у внутрішньому світі людини, її психічному і психологічному стані, ставленні до себе та до інших людей. Психологічно травмована людина має відшукати новий сенс життя, і це дуже складний процес, який може стати неможливим без сторонньої підтримки та розуміння того, що саме з нею відбувається.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Розвиток навичок системної рефлексії у вимушених переселенців може сприяти більш змістовному наповненню життя, знаходженню нового сенсу та стабілізації емоційної сфери і поліпшенню якості життя. Розуміння природи рефлексії може стати найважливішим моментом для розробки програми комплексної психологічної допомоги ВПО і стати основою для розробок різних рефлексивних практик.

Список використаної літератури.

1. Палієнко С. В. Стресостійкість та психологічна адаптація дорослих українців – вимушених переселенців. *Перспективи та інновації науки*. № 11. 2025. ttps://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-11(65)-2616-2636

2. Носко Л. А. Методологія поняття рефлексії як психолого-педагогічної категорії. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН Вип. 28. Кам'янець-Подільський : Аксіома. 2015. С. 354–364. [Електронний ресурс]. Режим доступу : http://problemps.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/58/2016/03/28-31.pdf.

3. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля». 2020. 160 с.

4. Большакова А., Клюєв М. *Трансформація життєвих сценаріїв цивільних – вимушених переселенців та військових з бойовим досвідом: механізми впливу воєнного стресу.* Перспективи та інновації науки. № 2. 2026. https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-2(60)-2915-2928

ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ХОКЕЮ З ШАЙБОЮ В УКРАЇНІ

Дмитро Ханін
Науковий керівник: к.фіз.вих, доцент Середа Н. В.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У статті проаналізовано сучасний стан та ключові організаційні чинники, що впливають на розвиток хокею з шайбою в Україні. Розглянуто роль державних структур, громадських організацій та приватних ініціатив у розбудові спортивної інфраструктури, підготовці резерву та популяризації виду спорту. Визначено основні проблеми та перспективні напрями вдосконалення системи управління хокеєм.*

Ключові слова: *хокей, спортивний менеджмент, інфраструктура, Федерація хокею України, державна підтримка, дитячо-юнацький спорт.*

Вступ. Хокей з шайбою традиційно входить до переліку найбільш популярних і видовищних командних зимових видів спорту в Україні. Проте трансформаційні процеси в економіці та політиці, а також воєнний стан, створили безпрецедентні виклики для його функціонування. Актуальність теми зумовлена необхідністю пошуку нових організаційних моделей, які б дозволили зберегти кадровий потенціал та забезпечити сталий розвиток виду спорту в умовах обмежених ресурсів [2, 3].

Мета та завдання дослідження. Мета дослідження – охарактеризувати організаційні аспекти розвитку хокею з шайбою в Україні.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставленої мети дослідження були застосовані наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел, аналіз документів, системний аналіз, організаційний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. За результатами проведеного дослідження було проаналізовано організаційні аспекти розвитку хокею в Україні. Організаційна структура хокею в Україні базується на взаємодії Міністерства молоді та спорту України, Федерації хокею України та регіональних осередків. Федерація хокею України відповідає за розробку регламентів, сертифікацію тренерів та суддів, а також формування національних збірних. Діяльність професійних ліг передбачає організацію внутрішнього чемпіонату (Чемпіонат України), що є ключовим інструментом підтримки професійного рівня гравців. Важливим аспектом є стабільність клубів, які часто залежать від приватних інвесторів [5].

Головною організаційно-управлінською проблемою залишається критичний дефіцит льодових арен. На сьогоднішній день в Україні функціонує 33 споруди зі штучним льодом, з них: 1 державної форми власності, 8 – комунальної, 24 – приватної. У минулі роки завдяки цій програмі було збудовано низку арен (Київ, Донецьк, Дніпро та ін.). Проте наразі значна частина інфраструктури зруйнована або знаходиться в зоні бойових дій. У сучасних умовах організаційним викликом є висока вартість експлуатації льодових майданчиків. Впровадження альтернативних джерел енергії стає стратегічним завданням для менеджменту арен.

Організація дитячо-юнацького хокею з шайбою потребує переходу від застарілих радянських методик до європейських стандартів (зокрема, досвіду Фінляндії та Швеції). Спостерігається тенденція до зростання частки приватних хокейних шкіл, які мають краще матеріальне забезпечення, але створюють фінансовий бар'єр для масового спорту. Одним із найскладніших організаційних завдань є стримування масової міграції перспективних юніорів до закордонних клубів [2, 3].

Результати організаційного аналізу показали, що хокей з шайбою в Україні потребує активного впровадження інструментів спортивного маркетингу: трансляції матчів на стрімінгових платформах та активність у соцмережах є критичними для залучення спонсорів та розвиток аматорського та ветеранського хокею на рівні територіальних громад створює фундамент для підтримки професійних клубів.

Висновки. Результати проведеного дослідження показали, що хокей з шайбою в Україні зростає (2996 осіб, які займаються хокеєм з шайбою), ним опікується створена федерація хокею. Для подальшого розвитку зазначеного виду спорту є певні організаційно-управлінські резерви, а саме: нормативно-правове та інституційне забезпечення; розвиток інфраструктури; система підготовки кадрового резерву; маркетингова стратегія та популяризація.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження повинні бути спрямовані на визначення організаційно-управлінських аспектів розвитку хокею з шайбою.

Список використаної літератури.

1. Бондар А., Петренко І., Середа Н., & Петренко В. Професійна підготовка організаторів спортивних івентів, промоутерів та спортивних агентів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 8(195. 2025. С. 213–218. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).45

2. Курочкін В. Г., Кривенко Ю. О., Погребний В. В. Хокей на траві: теоретичні та організаційно методичні аспекти: навч. посіб. Переяслав-Хмельницький: ФОП Домбровська Я.М. 2017. 136 с.

3. Павлюк І. С. Система керування хокеєм в Україні. *Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2009. 2. С. 54–61.

4. Середа Н. В. Організаційні аспекти функціонування сфери фізичної культури і спорту в умовах воєнного стану. *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: збірник наукових праць*. Харків: ХДАФК. 2025. С. 18–22.

5. Шинкарук О., Серебряков О., Шутова С., Ярмоленко М. Тенденції системи змгмнь в сучасному хокеї з шайбою. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць.* Житомир: видавець О.О. Євенок. 2018. 6. С. 200–206.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ АКРОБАТИЧНОГО РОК Н РОЛУ

Наталія Шевцова
Науковий керівник: к.психол.н., доцент Павлик О. М.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

***Анотація**. Акробатичний рок-н-рол є складнокоординаційним видом спорту, що потребує обов'язкової інтеграції психологічних технік у тренувальний процес. Ефективна підготовка спортсменів базується на поєднанні інтенсивних фізичних навантажень із розвитком ментальної стійкості. Психологічна підготовка сприяє мінімізації травматизму завдяки підвищенню концентрації та швидкості реакції на дії партнера. Теоретичне підґрунтя процесу базується на профільних навчальних програмах та наукових дослідженнях у галузі спортивної психології. Комплексний підхід до тренувань забезпечує гармонійний розвиток особистості спортсмена акробатичного рок н рола та досягнення високих результатів.*

***Ключові слова:** психологія, підготовка спортсменів, акробатичний рок н рол.*

Вступ. Психологічна підготовка спортсменів акробатичного рок-н-ролу є критично важливою через високий рівень ризику, складну координацію та необхідність синхронної роботи в парі або команді. Як написано на сайті Федерації акробатичного рок-н-ролу України «Акробатичний рок-н-рол – це надшвидкий темп, ефектні обертання, запаморочлива акробатика. Зафіксований у правилах темп – 47-50 ударів у хвилину в залежності від вікової категорії. Це означає, що за цю хвилину виконується така кількість кіків (почерговий викид ніг вперед, вгору) і акробатичних елементів, що навіть у самого тренованого спортсмена легко зіб'ється дихання. Рок-н-рольщик ж має не просто продовжувати рухатися в шаленому темпі, але і стежити за тим, щоб партнерка правильно виконала акробатичний елемент і вдало приземлилася» [5].

І все це складне поєднання вимагає від спортсменів і шаленої витривалості, і концентрації уваги, і працездатності, і ефективної взаємодії з партнером і багато чого іншого, що відноситься до психологічної підготовки спортсмена. Однак, аналізуючи інформаційний простір Інтернету та сучасні наукові публікації, можна стикнутися з доволі незначною кількість дійсно науково-обґрунтованих досліджень особливостей психологічної підготовки спортсменів саме акробатичного рок-н-ролу.

Мета та завдання дослідження. Метою нашого дослідження є аналіз літературних джерел стосовно особливостей психологічної підготовки спортсменів акробатичного рок-н-ролу.

Результати дослідження та їх обговорення. Як сказано у статті Батєєвої Н., Кизима П., Гришко А. «рок-н-ролу це танець, де виконувані акробатичні елементи є емоційними та кульмінаційними акцентами танцювальних фігур. Наявність екстремальних, оптимально скоригованих рухових дій при виконанні складних (високоризикованих) дій передбачає зміни

та диференціацію складових навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів акробатичного рок-н-ролу [3].

І дійсно, виконання технічно складних акробатичних елементів та акробатичних зв'язків потребує високого рівня розвитку координаційних здібностей спортсменів. Спортсмени повинні мати й особливий психологічний профіль. Оскільки акробатика пов'язана з ризиком (польоти, перевороти), спортсмен має вміти долати страх і зберігати спокій у критичні моменти.. Потрібно миттєво реагувати на рухи партнера, а це потребує високої концентрації уваги. Найменша неуважність може призвести до травми або помилки в програмі. Комунікабельність та довіра також відіграють важливу роль в підготовці. Рок-н-рол – це парний вид спорту і тому важливо вміти домовлятися, відчувати напарника без слів і повністю йому довіряти (особливо дівчатам під час польотів).

Нікуди не дітися без дисциплінованості та розвитку витривалості. Тренування часто монотонні й виснажливі. Як зазначено в розробленій науковцями-практиками ХДАФК навчальній програмі для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з акробатичного рок-н-ролу, що «перш, ніж готувати спортсмена до стресових ситуацій на змаганнях, треба підготувати його до важкої, тривалої і навіть монотонної тренувальної роботи». Тому потрібна сильна воля, щоб відточувати один елемент сотні разів до ідеалу.

Рок-н-рол – це шоу,тому важлива і емоційна виразність (артистизм) спортсмена. Попри фізичне навантаження, танцюрист має випромінювати драйв, позитив та впевненість, "тримаючи" контакт із глядачами. Темп музики дуже високий (до 50 тактів на хвилину), тому мозок має працювати швидко, швидкість мислення дозволяє прораховувати кожен наступний крок.

Оскільки цей вид спорту поєднує високий темп та складну акробатику, основний акцент в психологічній підготовці робиться на розвиток стресостійкості, концентрації та парній взаємодії спорсменів. Ось деякі психологічні техніки для організації тренувального процесу з акробатичного рок-н-ролу. Ідеомоторне тренування (візуалізація) при якому спортсмени мають детально прокручувати в своїй уяві складні акробатичні елементи та зв'язки перед їх реальним виконанням. Це допомагає закріпити нейром'язові зв'язки та зменшити страх перед польотними елементами [4].

Для зниження надмірного збудження перед виступом для регулювання психоемоційного стану можна застосовувати дихальні вправи, такі як діафрагмальне дихання або дихання по квадрату.

Для розвиток парної згуртованості можна порекомендувати різні вправи на розвиток невербальної комунікації та довіри. Для швидкої обробки інформації та миттєвої корекції рухів пропонується тренування під музику з поступовим підвищенням темпу [1].

Для формування психічної надійності під час змагань пропонується психологічне моделювання змагань, тобто проведення "контрольних прокатів" в умовах, максимально наближених до змагальних, а саме яскраве світло, присутність глядачі, а може навіть невідомий порядок виступів.

Висновки. Організація тренувального процесу в акробатичному рок-н-ролі з використанням психологічних технік передбачає інтеграцію ментальних вправ безпосередньо у фізичну підготовку. Виявлення особливостей психологічного профілю спортсменів акробатичного рок-н-ролу дозволить удосконалити підготовку спортсменів до змагань та зробить більш ефективнішим тренувальний процес.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Провести психодіагностику та скласти психологічний профіль спортсменів акробатичного рок-н-ролу.

Список використаної літератури

1. Артем'єва Г. П., Марченков М. К., Насонкіна О. Ю., Петренко М. Я. Акробатичний рок-н-рол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Харків. 2021. 197 с. https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2021/akrobrokenrol.pdf

2. Батєєва Н. П. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих спортсменів з акробатичного рок-н-ролу у річному макроциклі підготовки з урахуванням модельних характеристик. *Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 8. С. 3–8. doi:10.6084/m9.figshare.1022947

3. Батєєва Н., Кизим П., Гришко А. Еволюція змісту змагальних програм кваліфікованих спортсменів в акробатичному рок-н-ролі. *Слобожанський вісник науки і спорту. Том 28 № 2 (2024)* 29 червня 2024р. С. 78–85. https://shssjournal.com/index.php/journal/article/view/147

4. Максимова Ю., Юрченко Ю., Максимов С. Ідеомоторне тренування акробатів під час навчання базових елементів на етапі попередньої базової підготовки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* №2. 2018. С. 25–28.

5. *http://ufarr.com.ua/rok-n-roll/akrobatychnyy-rok-n-rol* Сайт Федерації акробатичного рок-н-ролу України

ПРОБЛЕМА СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ СПОРТСМЕНІВ В УКРАЇНІ

Олександр Шевчук
Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Улан А. М.
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна

Анотація. *В роботі розглянуто проблеми соціальної інтеграції вимушено переміщених дітей, які займаються спортом, з урахуванням сучасних викликів розвитку спорту в Україні. Визначено ключові бар'єри адаптації дітей-ВПО у спортивні колективи.*

Ключові слова: *підготовка спортсменів, військові дії.*

Вступ. Повномасштабне вторгнення російської федерації в Україну з лютого 2022 року спричинило безпрецедентну гуманітарну кризу, наслідком якої стало масове переміщення мільйонів громадян. Особливо вразливою категорією серед вимушено переміщених осіб (ВПО) стали діти. Спорт традиційно виступає простором для соціалізації дітей та підлітків. Однак сучасні умови функціонування спорту в Україні, а саме скорочення мережі дитячо-юнацьких спортивних шкіл, обмежене фінансування, вимушена зміна місця проживання тренерів і спортсменів, не здатні повною мірою забезпечити комфортний процес інтеграції переміщених дітей-спортсменів у нові команди та спортивні колективи. Так, дана тема потребує більш детального вивчення на шляху до пошуку та розробки дієвих інструментів соціальної інтеграції вимушено переміщених дітей та молоді, що займається спортом, для подальшого продовження ними спортивної кар'єри.

Мета дослідження – виявити та систематизувати основні проблеми соціальної інтеграції вимушено переміщених дітей-спортсменів в Україні.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет, узагальнення практичного досвіду тренерської діяльності.

Результати дослідження та їх обговорення. За даними UNICEF [4], війна в Україні спричинила глибоку кризу психічного здоров'я: діти переживають страх, втрату близьких, вимушені переїзди та тривалу невизначеність. Крім того, кожен третій підліток відчуває втрату надії на майбутнє, що безпосередньо впливає на мотивацію до навчання і спортивної діяльності. У спортивному середовищі це проявляється у зниженні впевненості, страху помилок та труднощах у взаємодії з однолітками. Суттєвою перешкодою в процесі соціальної інтеграції та адаптації вимушено переміщених дітей є соціальна ізоляція та розрив соціальних зв'язків. Внаслідок зміни місця проживання діти втрачають звичне середовище, друзів, тренерів і команди. Дослідження підкреслюють [4], що розлука з родиною та друзями є одним із найболючіших факторів адаптації. У спортивних колективах це призводить до труднощів у включенні в нові команди, формуванні довіри та командної взаємодії. Варто відзначити, що через війну понад 1700 освітніх закладів було пошкоджено або зруйновано, що обмежує доступ дітей до системного навчання і позашкільної діяльності, включаючи спорт [2]. Аналогічно, значних втрат зазнала і спортивна інфраструктура, що знижує можливості регулярних тренувань і участі у

змаганнях. У деяких випадках діти змушені тренуватися в умовах обмежених ресурсів або взагалі припиняти заняття. Станом на 2025-2026 рр. в Україні постраждало понад 800 об'єктів спортивної інфраструктури, з них близько 321 об'єкт знищено повністю або частково. До цієї кількості входять і дитячо-юнацькі спортивні школи, адже значна частина об'єктів належить закладам освіти (майже 492 спортивні об'єкти функціонують при навчальних закладах) [5]. Разом з цим, частина дітей через матеріальні труднощі або зміну місця проживання не має можливості відвідувати секції. Дослідження показують, що система соціального захисту дітей-ВПО є недостатньо ефективною на рівні громад через фінансові та організаційні обмеження, що призводить до того, що спорт стає менш доступним саме для найбільш уразливих категорій дітей [3]. Водночас, діти стикаються з мовними, культурними та поведінковими бар'єрами, особливо у разі переміщення в інші регіони. За результатами досліджень, понад 67% сімей відзначають труднощі у сфері освіти та спортивного життя дітей після вимушего переміщення. Окремо слід виділити недостатній рівень безпеки та підтримки у спортивному середовищі. Так, міжнародні дослідження свідчать, що до 75% дітей-спортсменів стикалися з різними формами насильства або психологічного тиску. Для дітей-ВПО ці ризики можуть бути вищими через їхню вразливість та залежність від прихильності нового оточення [1].

Висновки. Аналіз сучасних наукових джерел та звітів міжнародних організацій дозволив виявити комплекс взаємопов'язаних проблем, з якими стикаються вимушено переміщені діти у нових громадах, колективах, в тому числі спортивних. Соціальна інтеграція вимушено переміщених дітей у спортивному середовищі залежить від комплексного врахування психологічних, соціальних, освітніх та організаційних факторів.

Перспектива подальших досліджень у цьому напрямку полягає у дослідженні шляхів соціальної інтеграції вимушено переміщених спортсменів, які займаються футболом, у дитячо-юнацькі спортивні школи та клуби.

Список використаної літератури.

1. Близько 75% дітей-спортсменів у світі зіштовхнулися із насильством – Мінмолодьспорт запустило кампанію, аби уберегти дітей. *Media Center Ukraine*. URL: https://mediacenter.org.ua/uk/blizko-75-ditej-sportsmeniv-u-sviti-zishtovhnulis-iz-nasilstvom-minmolodi-zapustilo-kampaniyu-abi-uberegti-ditej/ (дата звернення: 08.04.2026).

2. Вимушене переміщення за кордон: труднощі у доступі до освіти українських дітей. *Профспілка працівників освіти і науки України*. URL: https://pon.org.ua/novyny/11867-vymushene-peremishchennia-za-kordon-trudnoshchi-u-dostupi-do-osvity-ukrainskykh-ditei.html (дата звернення: 08.04.2026).

3. Улан А. М., Шевчук О. С. Спорт та підготовка спортсменів в Україні: сутність та сучасні виклики. *Педагогічні академія: наукові записки*. 2025. №23. https://doi.org/10.5281/zenodo.17329634

4. More than a third of Ukraine's children remain displaced four years into war. UNICEF. URL: *UNICEF Ukraine* (дата звернення: 08.04.2026).

5. Sports Ministry: 24 sport facilities, 19 youth infrastructure facilities damaged in Ukraine in 2024 *Interfax-Ukraine*. URL: https://interfax.com.ua/news/sport/1134730.html (дата звернення: 08.04.2026).

ЕКОНОМІЧНІ СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ ПІДПРИЄМСТВ ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ

Артем Шинкарьов
Науковий керівник: д.е.н., професор Леонов Я. В.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Досліджено економічні стратегії розвитку підприємств фітнес-індустрії та проаналізовано ринок м. Харкова. Обґрунтовано ключові напрями розвитку й оцінено їх економічний ефект. Встановлено, що їх реалізація підвищує ефективність діяльності підприємств і зміцнює їх конкурентні позиції.*

Ключові слова. *економічні стратегії, фітнес-індустрія, підприємство, розвиток, ефективність.*

Вступ. У сучасних умовах нестабільності підприємства фітнес-індустрії потребують переходу від фрагментарних управлінських рішень до системного формування економічних стратегій розвитку. Особливої актуальності це набуває для регіональних ринків, зокрема м. Харкова, де поєднання економічних і безпекових викликів визначає структуру попиту, рівень завантаженості та ефективність діяльності підприємств. За таких умов їх розвиток потребує комплексного підходу, спрямованого на підвищення доходності, оптимізацію витрат і зміцнення конкурентних позицій. Теоретичні основи формування економічних стратегій розвитку підприємств розкриті у працях вітчизняних і зарубіжних науковців [1, 4], однак питання їх практичної реалізації в умовах нестабільного середовища потребують подальшого дослідження. Дослідження ґрунтується на аналізі розвитку ринку фітнес-індустрії м. Харкова та результатах діяльності окремих підприємств, зокрема типового представника малого бізнесу, що дозволило виявити загальні закономірності та обґрунтувати економічні стратегії їх розвитку.

Метою дослідження є обґрунтування та порівняльна оцінка економічних стратегій розвитку підприємств фітнес-індустрії на основі аналізу ринкових умов та ефективності стратегічних рішень.

Матеріали і методи дослідження. У процесі дослідження використано методи аналізу і синтезу, порівняльний та статистичний аналіз, інструменти стратегічного аналізу.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз розвитку фітнес-індустрії м. Харкова у 2018–2024 рр. свідчить про циклічний характер її функціонування під впливом макроекономічних і регіональних факторів. У 2018–2019 роках ринок демонстрував стабільне зростання із підвищенням завантаженості фітнес-клубів до 65–75%, що забезпечувало прийнятний рівень операційної рентабельності. З 2020 року динаміка ринку погіршилася, що спричинило скорочення попиту та фінансових результатів. Найбільш критичне падіння зафіксовано у 2022 році: обсяги реалізації послуг у сфері спорту та відпочинку знизилися більш ніж на 40% [2], а завантаженість скоротилася до 30–40%, що призвело до зниження доходів і переходу підприємств у зону низької

або від'ємної рентабельності. У 2023–2024 роках спостерігається поступове відновлення ринку зі структурними змінами попиту у бік короткострокових, індивідуальних та онлайн-форматів, що знижує передбачуваність грошових потоків і підвищує варіативність доходів. За таких умов ключовою проблемою є неефективна структура доходів і витрат: частка постійних витрат може сягати 60–70%, обмежуючи гнучкість і адаптаційні можливості підприємств [2, 3].

Формування економічних стратегій розвитку потребує впровадження заходів, спрямованих на трансформацію моделі доходів і оптимізацію витрат. Розвиток цифрового маркетингу (таргетована реклама, соціальні мережі, CRM) дозволяє знизити вартість залучення клієнта (CAC) на 15–25% і підвищити рівень його утримання. Впровадження онлайн-послуг формує додатковий канал доходу з низькими граничними витратами, підвищуючи маржинальність діяльності. Диверсифікація послуг через персональні тренування та спеціалізовані програми забезпечує зростання доходу на одного клієнта на 20–30%. Оптимізація витрат шляхом перегляду їх структури, гнучких графіків роботи персоналу та автоматизації процесів дозволяє знизити операційне навантаження і підвищити рентабельність. Узагальнений економічний ефект зазначених стратегічних напрямів наведено в табл. 1.

Таблиця 1

Порівняльна оцінка економічного ефекту стратегічних напрямів розвитку підприємств фітнес-індустрії

Стратегічний напрям	Вплив на дохід	Вплив на витрати	Вплив на рентабельність	Управлінський ефект
Digital-маркетинг	+10–20% (за рахунок зростання клієнтської бази)	+5–10%	Позитивний	Підвищення ефективності залучення клієнтів
Онлайн-послуги	+15–25% (нові джерела доходу)	+5% (мінімальні витрати)	Значний позитивний	Диверсифікація доходів
Розширення послуг	+20–30% (зростання середнього чеку)	+10–15%	Помірний позитивний	Підвищення цінності послуг
Оптимізація витрат	Непрямий вплив	–10–20%	Значний позитивний	Підвищення операційної ефективності

Джерело: розроблено автором на підставі [2, 3]

Отримані результати свідчать, що найбільший економічний ефект забезпечують напрями цифровізації діяльності та оптимізації витрат, які одночасно впливають на доходну і витратну складові підприємств та характеризуються низькою капіталомісткістю в умовах обмежених фінансових ресурсів. Водночас розширення спектра послуг забезпечує зростання доходів, але супроводжується додатковими витратами, що обмежує його короткострокову ефективність. Таким чином, економічні стратегії розвитку підприємств фітнес-індустрії доцільно формувати як збалансовану систему управлінських рішень, що поєднує зростання доходів і підвищення ефективності використання ресурсів.

Висновки. У результаті дослідження встановлено, що розвиток фітнес-індустрії м. Харкова відбувається в умовах високої невизначеності та структурних змін, що проявляються у скороченні попиту, трансформації споживчої поведінки, посиленні конкуренції та високій частці постійних витрат у структурі витрат підприємств. Ефективний розвиток можливий за умови реалізації взаємопов'язаних економічних стратегій, орієнтованих на підвищення доходності, оптимізацію витрат і диверсифікацію джерел доходу. Найбільший ефект забезпечують стратегії цифровізації та підвищення операційної ефективності, тоді як розширення спектра послуг є інструментом довгострокового зростання.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження доцільно спрямувати на розроблення адаптивних моделей стратегічного управління підприємствами фітнес-індустрії з урахуванням цифрової трансформації та регіональних особливостей.

Список використаної літератури

1. Леонов Я. В. Стратегічний менеджмент. Навч.-метод. посіб. – Харків: ХДАФК, 2024. 122 с. URL: http://repo.khdafk.com.ua/xmlui/handle/123456789/574
2. Державна служба статистики України. Фізична культура та спорт в Україні. URL: https://www.ukrstat.gov.ua/
3. Міністерство молоді та спорту України. Аналітичні звіти. URL: https://mms.gov.ua/
4. Герасимчук В. Г. Стратегічне управління підприємством. Київ : КНЕУ, 2019. 360 с.

ПРОФЕСІЙНА ЕТИКА СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОЇ МІЖКУЛЬТУРНОЇ КОМУНІКАЦІЇ У СПОРТІ

Софія Юнденко
Науковий керівник: к.істор.н., доцент Салтан О. М.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі обґрунтовано роль професійної етики як фундаментального чинника фасилітації міжкультурної комунікації в спорті. Визначено вплив етичних принципів на подолання «розриву в довірі» та створення простору психологічної безпеки в мультикультурних командах.*

Ключові слова: *професійна етика, міжкультурна комунікація, спортивна психологія, мультикультурна компетентність, культурне смирення.*

Вступ. У глобалізованому спорті вищих досягнень успіх дедалі більше залежить від якості психологічного клімату в мультикультурних колективах. Спортивний психолог виступає медіатором між атлетами різних культурних світів. Ефективна комунікація в такому середовищі можлива лише за умови суворого дотримання етичних норм, які стають універсальною мовою порозуміння, що діє поверх культурних бар'єрів [1–5].

Мета та завдання дослідження. Обґрунтувати роль професійної етики як базового чинника ефективної міжкультурної комунікації у спорті. Завдання: 1) розкрити зв'язок етики та довіри в полікультурному середовищі; 2) ідентифікувати критичні етичні принципи фасилітації; 3) проаналізувати ризики (мікроагресії, імперіалізм) та запропонувати шляхи їх подолання.

Матеріал і методи дослідження. Для дослідження використано низку методів. Теоретичні: компаративний аналіз (порівняння індивідуалістичних та колективістських моделей), системно-структурний підхід для декомпозиції етичних категорій. Емпіричні: кейс-стаді (аналіз етичних конфліктів у командах), аналіз параметрів культур за Г. Гофстеде [2] (зокрема «уникання невизначеності»). Методологічна база: трикомпонентна модель мультикультурної компетентності (усвідомлення, знання, навички).

Результати дослідження та їх обговорення. Встановлено, що етика є фундаментом для подолання «розриву в довірі» (*trust gap*). У мультикультурній команді психолог стає «безпечною фігурою» лише через демонстрацію передбачуваності та надійності, що відповідає високим стандартам етичних кодексів.

Повага до гідності: Визнання самоцінності культури атлета є сигналом, що відкриває шлях до діалогу та запобігає етноцентризму.

Конфіденційність: Гнучкість у визначенні кордонів конфіденційності (врахування очікувань колективістських культур) зміцнює репутацію психолога як надійного партнера.

Етичні ризики: Виявлено, що навіть несвідомі упередження (мікроагресії) та «культурний імперіалізм» (нав'язування західних цінностей) здатні миттєво паралізувати комунікацію в команді. Обговорення результатів підтверджує: етично компетентний фахівець не просто надає допомогу, а створює «простір

психологічної безпеки», де культурна різноманітність стає ресурсом, а не джерелом конфлікту.

Висновки. Професійна етика – це не набір обмежень, а активний інструмент міжкультурної комунікації. Дотримання принципів поваги, чесності та конфіденційності є передумовою побудови терапевтичного альянсу в глобалізованому спорті. Етична спроможність психолога перетворює культурні відмінності на фактор командної синергії.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші зусилля мають бути зосереджені на таких напрямках: інтеграція етичних кейсів у програми підготовки спортивних психологів; розробка етичних гайдлайнів щодо використання перекладачів та адаптації невербальної комунікації; формування культури «культурного смирення» (*cultural humility*) як вищого ступеня професійної зрілості.

Список використаної літератури.

1. Воронова В. І. Психологія спорту: підручник. Київ : Олімпійська література. 2007. 298 с.
2. Гофстеде Г., Гофстеде Дж. К., Мінков М. Культури і організації. Програмне забезпечення розуму : пер. з англ. А. Кудрицької. Київ : Видавничий дім «Києво-Могилянська академія». 2012. 448 с.
3. Гребінь Н. В. Морально-етичні основи професійної діяльності психолога : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : ВПЦ «Київський університет». 2017. 182 с.
4. Москалик Г. Ф. Психологічні особливості міжкультурної комунікації в сучасному освітньому просторі. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017. Вип. 2 (1). С. 165–170.
5. Осьодло В. І., Колкунова В. В. Психологічні детермінанти формування мультикультурної компетентності майбутніх фахівців. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. Вип. 4 (41). С. 278–283.