Міністерство освіти і науки України
Міністерство молоді та спорту України
Харківська державна академія фізичної культури

ЗБІРНИК ТЕЗ

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

13 травня 2025 року

Харків - 2025

УДК: 796.011
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.

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:
Окунь Д.О., к.фіз.вих., доцент, голова Ради молодих вчених ХДАФК.
Стадник С.О., к.фіз.вих., доцент, помічник проректора з науково-педагогічної роботи.
Мішин М.В., к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту.
Таран Л.М., к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту.
Масляк І.П. к.фіз.вих., професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання.
Пашкевич С.А., к.мед.н., доцент, доцент кафедри фізичної терапії.
Максимова К.В., к.пед.н., доцент, доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації.
Павлик О.М., к.психол.н., доцент, доцент кафедри педагогіки та психології.
Бондар А.С., к.фіз.вих., професор, завідувач кафедри менеджменту фізичної культури.
Карпець Л.А., д.філос.н., професор, завідувач кафедри української та іноземних мов.
Семенова Ю.А., к.філос.н., доцент, професор кафедри гуманітарних наук.

© Харківська державна академія фізичної культури, 2025

ЗМІСТ

I. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ……...……....…..9

ГОЖИЙ Костянтин. Роль вчителя фізичної культури у формуванні здоров'язбережувального середовища в умовах нової української школи..9
ГРУБНИК Олександр, ЖУК Вячеслав. Впровадження програми «CrossFit kids» у процес фізичного виховання дітей та підлітків……12
ГУДЗІЄНКО Дмитро. Показники серцево-судинної системи учнів молодших класів……..14
КУЛИЧЕНКО Євгеній. Спритність і способи її розвитку в учнів 5 класів……16
ЛІСІН Руслан, БИХУН Наталя. Мотивація здобувачів вищої освіти до занять з фізичного виховання в умовах дистанційного навчання……18
МИХАЙЛИЧЕНКО Віталій. Оцінка показників артеріального тиску та частоти серцевих скорочень учнів початкової школи……..20
МІСІШИН Анастасія, БИХУН Наталя. Підвищення інтересу та ефективності навчання на уроках футболу засобами сучасного та нестандартного обладнання……22
СКЛЯРЕНКО Валерія, КУЗЬМЕНКО Ірина. Історія розвитку та реалізації проєкту «Активні парки – локації здорової України»……24

II. УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ……...……....26

АМШЕННІКОВА Ірина, ГРАЩЕНКОВА Жанна. Виступ українських плавців на Олімпійських іграх 2024……..26
АРТЕМЧУК Анна, науковий керівник: Мошенська Т.В. Дослідження розвитку Pole Sport як сучасного виду спорту…….…….…29
АТРАЩЕНКОВ Валерій, науковий керівник: Шевченко О.О. Характеристика короткої подачі в бадмінтоні: техніка, тактичне значення……32
БЕРДО Анастасія, ТАРАН Лариса, ТАРАСЕВИЧ Олена. Підсумки реформ Олімпійського порядку денного…….…..34
БІЛИЙ Павло, науковий керівник: Паєвський В.В. Основи методики навчання прийомам гри у волейболі……..38
БОСЕНКО Ангеліна, ВАКУЛЕНКО Дмитро, ГАЙДАЙ Світлана. Вплив специфічних фізичних навантажень на техніко-тактичну підготовленість футболістів у передзмагальному періоді……..……41
ВЕТРОВА Ганна. Контроль спеціальних фізичних якостей баскетболістів……..43
ГАМІЛОВА Яна, наукові керівники: Горбенко О.В., Лисенко А.О. Актуальні проблеми розвитку координаційних здібностей спортсменів спортивних танців Ювенали на етапі початкової підготовки……..45

ГЛАДКА Єлизавета, науковий керівник: Дейнеко А.Х. Теоретичні аспекти становлення повітряної гімнастики: міжнародний та український контекст……..…….47
ДАВИДОВ Євген, науковий керівник: Мерзлікін М.В. Значення фізичної підготовки в баскетболі……..……50
ДІДЮК Наталя, БАБЕНКО Сергій. Особливості передзмагальної регуляції маси тіла у пауерліфтингу……..52
ЄРІН Костянтин, науковий керівник: Окунь Д.О. Кіберспорт як напрямок Олімпійського руху……54
ЗАЛІЗКО Станіслав, науковий керівник: Мельник А.Ю. Переваги методу колового тренування для розвитку фізичних якостей волейболістів……57
ЗЕМЛЯНА Віолетта, науковий керівник: Мошенська Т.В. Популяризація акробатичного рок-н-ролу в Україні та перспективи розвитку……59
ІСАЄНКО Софія, БУБЕЛА Олексій-Олег. Аналіз показників вестибулярної стійкості у дітей групи початкової підготовки зі спортивної акробатики……61
КАСЬКО Дар'я, КРАСОВА Інна. Етапи побудови змагальних композицій у художній гімнастиці……63
КІСЕЛЬОВА Інна. Особливості навчання техніці змагальних вправ у важкій атлетиці……..……66
КЛІМАШІВСЬКИЙ Дмитро, ЛЯХОВА Тамара. Особливості психологічної підготовленості юних гравців, які спеціалізуються у пляжному волейболі……68
КОЖАКИН Володимир, науковий керівник: Шевченко О.О. Напрями удосконалення координаційних здібностей у тенісистів……71
КОРОВЯКОВ Євген, науковий керівник: Помещикова І.П. Підготовка висококваліфікованих баскетболістів в умовах інтенсивного змагального сезону……..……..73
КОСТЕНКО Олексій, ОЛЬХОВІКОВА Ірина. Особливості фізичного розвитку баскетболістів на етапі спеціальної базової підготовки……..75
КУЗНЄЦОВА Марія. Особливості розвитку координаційних здібностей у лучниць 15-16 років……77
ЛАВРИНЕНКО Маргарита. Тренувальний комплекс вправ за системою Табата для розвитку силової витривалості пілоністок……79
ЛИТВИНОВ Микита, ПАСЬКО Владлена. Графічне представлення статистичних даних в спорті……..……81
ЛЯШКО Євгеній, ПЯТИСОЦЬКА Світлана. Підготовка гравців у кіберспорті в умовах цифрової трансформації: можливості технологій дистанційного навчання……83
МІРОНЕНКО Дарина, ОЛЬХОВІКОВА Ірина. Баскетбол у системі фізичного виховання населення……..……86
МЯГКОХЛІБ Даніїл, науковий керівник: Долгополова Н.В. Розробка комплексу спеціальних вправ для покращення стану кисті кіберспортсменів……..……88
НИЖНИК Христина, науковий керівник: Мельник А.Ю. Розвиток швидкісної сили волейболісток……..90

ОПАНАСЕНКО Андрій, науковий керівник: Мішин М.В. Значення функціональної асиметрії при підготовці фехтувальників……..93
ОТРИШКО Олег, науковий керівник: Паєвський В.В. Методичні підходи до навчання технічним прийомам гри у баскетболі……96
ПЕТРЕНКО Олександр, науковий керівник: Пащенко Н.О. Просторова орієнтація у баскетболі……..…99
ПРИЙОМКО Олександр. Контроль теоретичної підготовленості суддів та секретарів в баскетболі……101
ПРОХОРОВ Олександр. Стійка педагогічна модель диференційної підготовки до змагань висококваліфікованих шахістів з використанням індивідуальних тренувальних завдань……103
РИЖЕНКО Дар'я. Аналіз умов роботи страхувальної системи в практиці змагань зі спортивного гірського туризму……...105
РОЙКО Олександр. Планування тренування баскетболістів команди першої ліги в змагальному мікроциклі змагального періоду……107
РОМАНЕНКО Олександр. Пошук та відбір талановитої молоді для занять у секціях кікбоксингу серед здобувачів фахової передвищої освіти……..109
СТАРЧЕНКО Олександр, наукові керівники: Горбенко О.В., Лисенко А.О. Актуальні проблеми контролю фізичної підготовленості спортсменів спортивних танців Ювенали на етапі попередньої базової підготовки……..……111
ТИЩЕНКО Ася, науковий керівник: Стадник С.О. Історія виникнення та розвитку тхеквондо WT……113
ТРОЯН Михайло, науковий керівник: Мішин М.В. Застосування TRX-петель в процесі фізичної підготовки регбістів……...115
ФЕДОТОВ Микола, науковий керівник: Шевченко О.О. Рівень спеціальної фізичної підготовленості у спортсменок 10-11 років в настільному тенісі……..……118
ФИЛИПЧЕНКО Олена. Значення стрибкової сили та стрибкової витривалості у сучасному волейболі……120
ХАРЧЕНКО Валерія, науковий керівник: Паєвський В.В. Вплив занять тенісом настільним на психофізіологічний стан юнаків та дівчат 14-15 років……...……123
ХОМЕНКО Влада, науковий керівник: Мошенська Т.В. Розвиток черлідингу в Україні та його роль у студентському спорті……....126
ХОРОШИХ Олена, науковий керівник: Помещикова І.П. Підготовка баскетболістів з вадами слуху……...……128
ЧЕМОВА Маргарита, ЛЯХОВА Тамара. Розвиток стрибучості в тренувальному процесі волейболістів……130
ШЕСТАКОВА Анастасія, науковий керівник: Мошенська Т.В. Бойовий гопак, його історичне становлення, культурна значущість та перспективи розвитку в Україні……..……133
ШУЛЕПА Кирило, ОЛЬХОВІКОВА Ірина. Загальні основи побудови розминки баскетболістів……..……136

III. ТЕРАПІЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ……....138

БАЛАКЛИЦЬКА Софія. Особливості проведення масажу при шийному остеохондрозі……138

ГОНЧАРЕНКО Олександр, ВАКУЛЕНКО Дмитро, ГАЙДАЙ Світлана. Роль масажу в процесі фізичної реабілітації……140

ДЕНИСОВА-ПОЛЯКОВА Анна. Порівняльний аналіз ефективності підвісної системи Redcord і блокового тренажера у фізичній терапії пацієнтів з порушеннями опорно-рухового апарату……142

ДЬОЛОГ Марина, РЕП'ЄВСЬКА Поліна, СОКОЛ Марія, КАЛМИКОВА Юлія, ПАШКЕВИЧ Святослава. Програма фізичної терапії жінок з дегенеративними захворюваннями шийно-грудного відділу хребта з використанням методик Body Art фітнесу ……144

СІЛЬЧЕНКО Віталій, ЛИТОВЧЕНКО Віктор, ПОЛКОВНИК-МАРКОВА Вікторія. Фізична терапія осіб молодого віку з аліментарним ожирінням……146

ТОЛСТОЙ Едуард, ПЕТРЕНКО Юлія. Вплив професійної діяльності на стан опорно-рухового апарату кіберспортсменів: фактори ризику та механізми розвитку порушень……148

ФЕДОРОВИЧ Тетяна, БАС Ольга. Фізична терапія при полінейропатії на етапі хіміотерапевтичного лікування у жінок з раком молочної залози……..150

ЯРМОЛЕНКО Марія, ВАКУЛЕНКО Дмитро, ГАЙДАЙ Світлана. Адаптивна фізична культура для дітей з особливими освітніми потребами……154

IV. ФІТНЕС ТА РЕКРЕАЦІЯ……156

БАРАНОВА Вероніка, МАКСИМОВА Катерина. Актуальні напрями розвитку фітнесу……156

ЗОРИЦЬКИЙ Роман, ГОРБЕНКО Олександр. Вплив занять фітнесом у тренажерному залі на психоемоційний стан чоловіків віком 18–25 років……159

ПОЛОВІНКО Ксенія, МУЛИК Катерина. Адаптаційні ігри як засіб фізичної та психічної адаптації……161

ТИЩЕНКО Ростислав, ЄФРЕМЕНКО Андрій. Еволюція компонентів здоров'язберігаючої компетентності викладачів……163

ФОРОСТЯНОВА Дар`я, МАКСИМОВА Катерина. Революція фітнес-індустрії: вплив VR та AR на ефективність і мотивацію тренувань……165

ЦУКАНОВ Олександр. Ранжування ціннісних складових структури мотивації осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану……167

V. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ, ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ, СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ ТА МОВНО-ФІЛОСОФСЬКІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ……....170

БАЛЛА Роман, ВАКУЛЕНКО Дмитро, ГАЙДАЙ Світлана. Фізична культура як чинник соціальної інтеграції молоді……170

БЄЛИЙ Сергій. Форми і методи розвитку комунікативних навичок тренера з плавання в процесі фахової підготовки……..172
БЛУДОВА Єлізавета, науковий керівник: Семенова Ю.А. Соціально-естетичні аспекти еволюції гімнастичного костюму…….175
ВАРГАТА Анна, науковий керівник: к.філ.наук Шумейко О.А. Основні тенденції розвитку вищої освіти першої половини XX століття……...177
ВОЛОВСЬКИЙ Максим, науковий керівник: Газнюк Л.М. Суб'єкт в сучасному соціокультурному просторі: нові погляди……...…….179
ВОРОНИЙ Андрій, науковий керівник: Карпець Л.А. Сучасні види спорту через призму назовництва……182
ГНАТЕНКО Марина, науковий керівник: Гнатенко К.В. Порівняльна характеристика британського та американського варіантів англійської..185
ГРАЩЕНКОВА Жанна, ПИЛИПКО Ольга. Роль стейколдерів у вдосконаленні освітніх програм закладів вищої освіти……..187
ДМИТРІЄНКО Владислава, СЕРЕДА Наталія. Організаційні аспекти розвитку спортивного орієнтування……..……..190
ДОСУЖА Анастасія, науковий керівник: Хаустова М.В. Сучасні проблеми викладання англійської як іноземної мови…….……192
ЄРІН Костянтин, науковий керівник: Долгополова Н.В. Мовний бар'єр та його вплив на комунікацію та ефективність командної гри у відеоіграх……194
ЖУВАК Ксенія, науковий керівник: Карпець Л.А. Штучний інтелект у мовному світі: можливості та загрози……..197
ЗІНЧЕНКО Дмитро, науковий керівник: Коваленко Ю.М. Мова, комунікація та ідентичність у фізичній культурі та спорті……..……..200
ЗОТОВ Артем, ПЕТРУСЕНКО Ніна. Іншомовна спортивна термінологія в українському мовному просторі: сучасні тенденції та виклики……..202
КОВАЛЬ Ганна, науковий керівник: Соїна І.Ю. Мовне середовище як чинник інформаційно-комунікаційного впливу на людину……...204
КОРОТКОВ Ілля, науковий керівник: Карпець Л.А. Невербальні засоби спілкування на прикладі волейболу……206
КОТЕЛЕВЦЕВА Марина, науковий керівник: Гнатенко К.В. Еволюція сленгу в англійській мові: від Шекспіра до TikTok……...……..208
КРИВИНЕЦЬ Владислав, БОНДАР Анастасія. Організаційні аспекти діяльності центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»…….210
КУЧЕРЕНКО Даніїл, ФІЛЕНКО Людмила. Копінг-стратегії у психологічній підготовці кіберспортсменів……...….213
ЛІТУС Валерія, науковий керівник: Карпець Л.А. Значення та особливості творення футбольного назовництва в Україні…….…….216
МАРЧЕНКО Анна, науковий керівник: Газнюк Л.М. Екзистенціальний та соціальний виміри дилем відчаю……...……..219
МЕДВЕДЄВА Аліса, науковий керівник: Еволюція та перспективи штучного інтелекту……..221
МІСЯЙЛО Юлія, науковий керівник: Карпець Л.А. Роль спортивних слоганів у стратегіях бренд-комунікації: аналіз мовних конструкцій…223
ОВЧАРЕНКО Дмитро, науковий керівник: Карпець Л.А Соціокультурні аспекти формування молодіжного жаргону в Україні….226

ОЛЬХОВСЬКА Єлізавета, ПЕТРУСЕНКО Ніна. Японські спортивні запозичення в українській мові……..……228
ПЕТРОВ Денис, науковий керівник: Горбенко О.В. Психолого-педагогічні аспекти викладання спортивного танцю……230
ПОЛІЩУК Єлизавета, науковий керівник: Гнатенко К. В. Мова політики: риторичні стратегії в англомовних дебатах (аналіз маніпулятивних прийомів і стилістики політиків)……233
ПОЛІЩУК Єлизавета, науковий керівник: Салтан О.М. Організація навчання студентів-спортсменів в умовах війни……235
ПОЛЯЧЕНКО Катерина. Психологічна підготовка кікбоксерів 13-15 років до змагальної діяльності……..……237
ПОНОМАРЕНКО Кирило. Феномен лідерства в сучасному спорті…..239
ПРОНЧАКОВА Софія, СЕРЕДА Наталія. Організаційні аспекти використання антикризового менеджменту в діяльності фітнес-клубів «SPORT LIFE»……..……241
РЕВА Олександра, науковий керівник: Салтан Н.М. Справедливість як етичний орієнтир у системі медичної реабілітації в Україні……..…244
САЛТАН Сергій, СЕРЕДА Наталія. Інтелектуальна система аналізу якості обслуговування у спортивних клубах як засіб антикризового менеджменту…….246
СКОЧКО Микола, науковий керівник: Карпець Л.А. Особливості творення некодифікованого назовництва футбольних клубів……...249
СОЛОВЕЙ Руслан, науковий керівник: Приходько В.С. Формування борцівської термінології в Україні: історичні та мовні аспекти……..…252
ТЕРТИЧНА Людмила, науковий керівник: Хаустова М.В. Семантичне потратування пар греко-латинських префіксів…….……..254
ТУР Анна, ПЕТРЕНКО Ірина. Психолого-педагогічні, організаційно-управлінські, соціально-економічні та мовно-філософські аспекти фізичної культури і спорту……..……256
ФІК Михайло, науковий керівник: Приходько В.С. Формування термінів дзюдо: традиції та глобальний вплив……..……260
ХАРЧЕНКО Роман. Релігійна віра в ситуації гібридної війни……..…262
ХВОСТІЧЕНКО Олексій, науковий керівник: Меліхова Ю.А. Філософсько-культурологічне осмислення фізичної культури особистості…….264
ШЕВЧУК Олеся. Здатність, можливість та мотивація тренерів України до роботи на засадах інклюзивності……..267
ЯБЛОНОВСЬКА Аліна, науковий керівник: Карпець Л.А. Шляхи творення гімнастичних номенів в українській мові……269
STROILOVA Darya. Use of information and communication technologies (ICT) teaching methods in physical culture and sports……272
SYNYTSIA Polina, MAKSYMOVA Kateryna. Water polo slang: how unique language improves in-game communication and tactic…..……..274

I. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

РОЛЬ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

Костянтин Гожий
Ізмаїльський державний гуманітарний університет
Ізмаїл, Україна

Анотація. *У статті розкрито значення вчителя фізичної культури як ключової фігури у створенні здоров'язбережувального середовища в закладах загальної середньої освіти. Узагальнено сучасні науково-методичні підходи до забезпечення фізичного, психічного та соціального благополуччя учнів. Наведено практичні напрями діяльності вчителя відповідно до концепції НУШ.*

Ключові слова: *здоров'язбереження, фізична культура, мотивація, НУШ, вчитель, освітнє середовище.*

Вступ. Становлення Нової української школи супроводжується зміною педагогічних орієнтирів, серед яких особлива увага приділяється здоров'язбереженню [1]. Вчитель фізичної культури стає центральною фігурою в цьому процесі, не лише реалізуючи програму фізичного виховання, але й створюючи умови для розвитку здорових звичок, позитивної мотивації та ціннісного ставлення до здоров'я.

Мета дослідження – з'ясувати роль учителя фізичної культури у формуванні здоров'язбережувального освітнього середовища в умовах реалізації концепції Нової української школи.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-теоретичні підходи до поняття «здоров'язбережувальне освітнє середовище».
2. Визначити функції та напрями діяльності вчителя фізичної культури у формуванні такого середовища.
3. Дослідити реальні практики організації фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти.
4. Визначити перспективи вдосконалення професійної підготовки вчителів до реалізації здоров'язбережувальних технологій.

Матеріали і методи дослідження. Здоров'язбережувальне освітнє середовище – це система взаємодії педагогічних, соціальних і матеріальних факторів, спрямованих на підтримку здоров'я здобувачів освіти. Вчитель фізичної культури виконує декілька функцій у такому середовищі:

- моделювання освітнього простору, де здоров'я є пріоритетом навчально-виховного процесу;
- психолого-педагогічна підтримка учнів, з урахуванням індивідуальних особливостей і потреб;

- формування стійкої мотивації до здорового способу життя через особистий приклад та системну просвітницьку діяльність.

Як показано у дослідженнях (Сергієнко Л.П., Лях В.І., тощо), ефективне здоров'язбереження неможливе без інтеграції фізичної культури з іншими освітніми напрямами – громадянським вихованням, психологією, безпекою життєдіяльності [2].

Аналіз сучасної практики дозволяє виділити такі напрями роботи педагога [3]:

– використання здоров'язбережувальних технологій: активні перерви, дихальні вправи, рухливі ігри, вправи для релаксації;

– профілактична робота: інформаційні бесіди про гігієну, харчування, режим дня, небезпеки гіподинамії;

– інклюзивність фізичного виховання: адаптація навантажень та видів діяльності до потреб усіх учнів;

– співпраця з учителями інших дисциплін: формування єдиного міждисциплінарного здоров'язбережувального контексту.

Дослідники також підкреслюють важливість інноваційної діяльності вчителя – зокрема, впровадження STEM-елементів у фізкультурні заняття, використання мобільних додатків для моніторингу активності, цифрових засобів самооцінки фізичного стану.

У ході дослідження були використані такі **методи**: аналіз наукової літератури з педагогіки, психології, фізичного виховання щодо здоров'язбереження. Порівняльно-аналітичний метод – для вивчення освітніх програм, концепцій НУШ, практик фізичного виховання. Метод експертного оцінювання – шляхом опитування вчителів фізичної культури (n = 25) у школах Одеської області. Метод узагальнення педагогічного досвіду – аналіз практик вчителів фізичної культури у формуванні здорового способу життя серед учнів.

Результати дослідження та їх обговорення. Опитування вчителів фізичної культури виявило, що 92% педагогів вважають себе відповідальними за формування здоров'язбережувального середовища в школі. При цьому лише 48% з них регулярно використовують здоров'язбережувальні технології, зокрема активні перерви, інтерактивні форми фізичних вправ, техніки релаксації [4, с. 97].

Близько 70% опитаних відзначили труднощі у реалізації інтегрованих підходів через відсутність системної підготовки та методичного супроводу. Разом з тим, у школах, де активно впроваджуються новітні форми фізичного виховання, спостерігається зростання мотивації учнів до участі у спортивних заходах і зниження рівня тривожності.

Підтверджено, що ефективне формування здоров'язбережувального середовища відбувається за умов [5]:

– взаємодії вчителя з іншими педагогами;

– залучення батьків до здоров'язбережувальних ініціатив;

– інноваційної професійної діяльності педагога.

Висновки. Вчитель фізичної культури є важливим агентом змін у формуванні здоров'язбережувального освітнього простору. Його професійна діяльність впливає не лише на фізичний розвиток дітей, але й на загальний рівень їх добробуту, соціальної адаптації та якості життя. Забезпечення комплексного супроводу вчителів, їх підготовка до інноваційної діяльності є пріоритетними завданнями сучасної освіти.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У подальших дослідженнях доцільно:

- розробити моделі професійної підготовки вчителів до створення здоров'язбережувального середовища;
- вивчити ефективність цифрових ресурсів для моніторингу фізичної активності учнів;
- дослідити вплив комплексних здоров'язбережувальних програм на психофізичний стан школярів у різних вікових групах;
- розробити систему індикаторів оцінювання якості здоров'язбережувального освітнього середовища в школі.

Список використаної літератури:

1. Концепція Нової української школи. Міністерство освіти і науки України, 2016. URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Book-ENG.pdf
2. Сергієнко Л.П. *Теорія і методика фізичного виховання.* К.: Олімпійська література, 2004. 432 с.
3. Ковальчук В.І. Роль учителя у формуванні здоров'язбережувального освітнього середовища. *Педагогічні науки.* 2020. №1(95). С. 112–117.
4. Хмельницька С.О. Здоров'язбережувальні технології в умовах НУШ. *Молодь і ринок.* 2019. №6(173). С. 96–100.
5. Ситник І.М. *Формування здоров'язбережувального освітнього середовища: теорія та практика.* Кропивницький: КОД, 2021. 216 с.

ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ «CROSSFIT KIDS» У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

Олександр Грубник, Вячеслав Жук

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. *У тезах розкрито особливості адаптації програми «CrossFit Kids» для дітей різного віку, з урахуванням фізіологічних, психоемоційних та мотиваційних особливостей кожної вікової групи.*

Ключові слова: *CrossFit Teens, фізична культура, рухова активність, молодь, кросфіт.*

Вступ. Кросфіт сьогодні є одним із найпопулярніших напрямів функціонального тренінгу як у світі, так і в Україні [2]. Він активно впроваджується в освітні програми [3], зокрема в окремому напрямі «CrossFit Kids», орієнтованому на дітей і підлітків.

Мета дослідження: проаналізувати структуру та зміст програм «CrossFit Kids» для різних вікових груп і визначити їх особливості.

Матеріал і методи дослідження: аналіз і синтез, узагальнення, контент-аналіз матеріалів з офіційного сайту CrossFit Inc.

Результати дослідження та їх обговорення. Заняття з кросфіту для дітей відрізняються за ступенем навантаження, але не за типом. Основні принципи для дітей такі ж, як і для дорослих: постійно варійовані функціональні рухи, що можуть виконуватися з високою інтенсивністю (з урахуванням індивідуальних особливостей). Відмінність полягає у тому, скільки часу витрачається на підготовку до високої інтенсивності. Для дорослих цей процес може займати кілька тижнів або місяць, а для дітей – від п'яти до семи років.

Програма ***«CrossFit Kids»*** (кросфіт для дітей) була створена наприкінці 2003 року. Ця програма розрахована на дітей від 3 до 18 років і поділяється на такі вікові групи: ***Preschool*** (дошкільнята, 3–5 років), ***Kids*** (діти, 5–10 років), ***Preteens*** (молодші підлітки, 10–12 років) та ***Teens*** (підлітки, 12–18 років) [7].

Preschool. Заняття включають веселу підготовчу частину (warm-up), короткі комплекси завдань (WOD) та рухливі ігри. Основна увага приділяється використанню ігрового методу та оволодінню рухами без обтяження. На заняттях використовується: гімнастичні мати, кільця та конуси.

Kids. Включають підготовчу частину, короткі комплекси завдань та рухливі ігри. Додаються регульовані перекладини для підтягування, медичні м'ячі та легкі обтяження, такі як гирі та гантелі.

Preteens. Заняття поєднують елементи класів для Kids та Teens та мають трохи довшу підготовчу частину, яка спрямована на підготовку тіла до виконання більш складних вправ. Основна частина заняття включає фізичні вправи з комплексами завдань, адаптовані до віку і рівня фізичної підготовленості, і завершується рухливими іграми, щоб підтримувати інтерес і створювати позитивні асоціації з заняттями. Використовуються гімнастичні палиці (ПВХ-труби) та легкі штанги для відпрацювання техніки базових рухів.

Заняття стають більш структурованими, щоб навчити дітей правильно виконувати рухи з мінімальними навантаженнями, зберігаючи правильну техніку.

Teens. Цей етап готує підлітків до переходу в дорослі групи, мотивація змінюється: підлітків мотивує збільшення ваги обтяжень, зменшення часу виконання вправ, змагання з однолітками та встановлення нових рекордів. У підліткових групах триваліша і більш специфічна підготовча частина. Основна частина триваліша та інтенсивніша, ніж у молодших групах, і включає виконання складніших комплексів завдань, які ближчі за форматом до дорослих, однак інтенсивність, навантаження та вправи адаптовані до віку і рівня фізичної підготовленості. Використовується багато того ж обладнання, що і для дорослих.

Програми «CrossFit Kids» реалізовуються у тисячах залів і більш ніж у 400 школах по всьому світу, створюючи умови для розвитку молоді. Фахівцями ХДАФК розроблено та впроваджено в освітній процес низку програм з кросфіту схвалених для використання у закладах ПЗСО (5–11 класи), фізкультурно-спортивних секцій для підлітків, а також закладів фахової передвищої освіти [1, 4, 5, 6]. Крім того, вперше в Україні запроваджено унікальний навчальний курс «Теорія та методика викладання кросфіту» як варіативну складову підготовки майбутніх вчителів фізичної культури.

Висновки. Адаптовані для дітей і підлітків програми з кросфіту можуть бути ефективно використані в умовах освітніх закладів та фітнес-залів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку пов'язані з розробкою та впровадженням адаптованих програм з кросфіту в систему освіти України, починаючи із закладів дошкільної освіти.

Список використаної літератури:

1. Бала Т. М., Петрова А. С., Коломоєць Г. А. Варіативний модуль КРОСФІТ «CrossFit» модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти. Київ. 2024. С. 272-279.

2. Жук В. О. Виникнення і розвиток кросфіту. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи. 2024. С. 42–43.

3. Жук В. О. Кросфіт у фізичному вихованні закладів освіти. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2024. С. 126–141.

4. Жук В. О., Масляк І. П. Навчальна програма факультативу / курсу за вибором / гуртка фізкультурно-спортивного напряму «Кросфіт». Харків: ХДАФК, 2024. 16 с.

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

6. Петрова А.С., Бала Т.М. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура. 10–11 класи». Варіативний модуль «Кросфіт».

7. CrossFit. What is CrossFit Kids? [Електронний ресурс]. 2023. Режим доступу: https://www.crossfit.com/essentials/what-is-crossfit-kids

ПОКАЗНИКИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

Дмитро Гудзієнко
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Представлено показники ЧСС та АТ учнів 7 років. У статевому аспекті розрізнень не виявлено. Встановлено, що показники ЧСС учнів дорівнюють віковій нормі, а дані АТ дещо перевищують норму.*

Ключові слова: *рухова активність, системи організму, учні 7 років*

Вступ. Недостатня рухова активність зумовлює проблеми зі станом здоров'я, знижує функціонування систем організму та рівень рухової підготовленості, і як наслідок збільшується численність спеціальної медичної групи [2, 3]. Тому систематична рухова активність є ефективним чинником покращення здоров'я учнів, особливо дітей початкових класів [1]. Це віковий період характеризується інтенсивним розвитком всього організму дитини. Доведено, що під впливом занять фізичними вправами розширюються функціональні можливості основних систем організму та рухова сфера, підвищується розумова працездатність тощо [4, 6]. Основними ознаками оздоровчого впливу фізичних вправ є реакція організму на фізичне навантаження, яка визначається показниками ЧСС та АТ. Так, отримана інформація дозволяє індивідуалізувати процес фізичного виховання та оцінити його оздоровчу спрямованість.

Тому, визначення показників, що характеризують функціональний стан серцево-судинної системи учнів початкових класів є актуальним питанням.

Мета та завдання дослідження – встановити показники функціонування серцево-судинної системи школярів 7 років.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, медико-біологічні методи (тонометрія, пульсометрія), методи математичної статистики.

Дослідження проводили на базі закладу загальної середньої освіти № 105 м. Харкова. Обстежено 27 школярів 7 років. Визначали показники артеріального тиску й частоти серцевих скорочень у спокої. Отримані дані порівнювали з віковими нормами, представленими Л. П. Сергієнко [5].

Результати дослідження та їх обговорення. Порівняльний аналіз показників ЧСС учнів у статевому аспекті (табл. 1), виявив, що дані хлопців несуттєво нижчі за показники дівчат ($p>0,05$). Порівняння показників АТ (табл. 1), визначило, що у хлопців дані АТ сист' вищі за показники дівчат, однак ці відмінності не суттєві ($p>0,05$). Протилежна тенденція виявлена в показниках АТ діаст', за яким показники дівчат вищі за дані хлопців, але також достовірних розрізнень не спостерігається ($p>0,05$).

Зіставлення отриманих даних з віковими нормами [5] свідчить про те, що середні показники учнів 7-ми років вищі за норму. Так, дані ЧСС учнів обох статей на 2 одиниці вищі за норму; показники АТ сист' хлопів – 3,6 одиниці,

дівчат – на 1,3 одиниці; АТ $_{діаст'}$ хлопців – на 3,6 одиниці, дівчат – 0,5 одиниці вище норми.

Таблиця 1

Порівняння середніх показників серцево-судинної системи учнів 7 років за статтю

Показники	Хлопці		Дівчата		t	p
	n	$\overline{X} \pm m$	n	$\overline{X} \pm m$		
ЧСС (уд·хв$^{-1}$)	14	87,50±0,70	13	88,61±0,43	1,34	>0,05
АТ сист' (мм.рт.ст.)	14	104,64±1,63	13	102,38±1,71	1,12	>0,05
АТ $_{діаст'}$ (мм.рт.ст.)	14	54,42±1,52	13	57,53±1,15	1,62	>0,05

Зазначене свідчить, що показники АТ дослідженого контингенту відповідають вищому за середній рівню.

Висновки.

1. Порівняння показників ЧСС та АТ за статтю не виявило статистично вірогідних розрізнень між даними хлопців та дівчат (p>0,05).

2. У результатів дослідження виявлено, що показники ЧСС учнів 7-ми років дорівнюють віковій нормі, а дані АТ дещо перевищують норму.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку є простежити динаміку показників учнів початкової школи продовж навчального року.

Список використаної літератури:

1. Байдюк М. Ю., Маланій В. І., Кузнєцова Н. М., Тодераш В. Д. Педагогічні умови і вимоги до організації режиму рухової активності молодших школярів у навчальний та позанавчальний час. *Інноваційна педагогіка.* 2020. Випуск 22. Т. 4. С. 11-15.

2. 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.

3. Коломоєць Г. А., Малечко Т. А. Аналіз стану здоров'я учнів та учениць закладів загальної середньої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* 2023. Випуск 1(159). С. 83–86. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).21

4. Мамешина М. А., Масляк І. П. Функціональний стан серцево-судинної системи учнів початкової школи. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення* (електронне видання*).* Харків: ХДАФК; 2021. С. 92–97.

5. Сергієнко, Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти : Підручник. К. : КНТ, 2010. 776 с.

6. Masliak I., Mameshina M., Jagiello M. Physical Activity and cardiovascular function in 9-year-old schoolchildren: implications for health and well-being. *Physical Culture, Recreation and Rehabilitation*. 2023. Vol. 2(1). P. 18-23. https://doi.org/10.15561/physcult.2023.0103

СПРИТНІСТЬ І СПОСОБИ ЇЇ РОЗВИТКУ В УЧНІВ 5 КЛАСІВ

Євгеній Куличенко
Херсонський державний університет
Івано-Франківськ, Україна

Анотація. *У роботі розглянуто ефективні способи розвитку спритності в учнів 5 класів. Проведений педагогічний експеримент показав достовірне покращення фізичних показників після впровадження спеціальної тренувальної методики.*

Ключові слова: *спритність, фізична підготовка, учні 5 класів, педагогічний експеримент, тренувальна методика.*

Вступ. Аналіз та узагальнення наукової літератури продемонстрував, що проблему становлення фізичних здібностей у дітей молодшого шкільного віку досліджували: Е.С. Вільчковський, Т.Ю. Круцевич, В.С. Ткачук, О.С. Холодова, Б.М. Шиян. Водночас питання вдосконалення фізичних якостей у дітей вимагає подальшого вивчення [1].

Розвиток спритності у дітей – відповідальність педагогів та батьків, котрі повинні розпочати роботу в період формування їх основних якостей. Спритна дитина миттєво виконує правила рухливої гри та додаткові завдання, враховуючи обставини, що змінюються. Це можуть бути ігри з включенням елементів човникового бігу чи бігу «змійкою», стрибки, проходження дистанції тощо [2].

Існують дві різновиди спритності: загальна та спеціальна. Загальна спритність визначається як якісне й швидке виконання будь-яких рухових дій у різних умовах. Спеціальна спритність визначається як здатність ефективно координувати техніку рухів, враховуючи специфіку конкретного виду спорту [4].

Як зазначала Круцевич Тетяна Юріївна, що ефективно розвивають спритність вправи на точність рухів у часі, зусиллях, темпі й просторі; вправи з обмеженням зору чи слуху; завдання з акцентом на окремі аналізатори; тренування м'язово-рухових відчуттів і варіювання навантаження [3].

Для здобуття оптимального результату у процесі розвитку спритності, слід застосовувати різноманітні вправи, ігрові методики, а також зважати на вікові та індивідуальні риси дітей [5].

Мета дослідження – визначити ефективні способи розвитку спритності в учнів 5 класів.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проведено на базі ліцею №6 ім. Івана Ревчука Івано-Франківської міської ради. Обстежено 20 дітей (13 хлопців і 7 дівчат). Для досягнення мети використовували такі *методи* дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, антропометричні та фізіологічні, а також методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У рамках дослідження була використана авторська методика тренувань. Вона включала комплекс вправ, спрямованих на вдосконалення координації, розвиток швидкості реакції, підвищення точності рухів, а також на тренування зміни напрямку. Заняття відбувалися тричі на тиждень, при цьому складність завдань збільшувалася поступово, з урахуванням вікових особливостей учнів 5-х класів. Завдяки такому

підходу вдалося цілеспрямовано впливати на покращення спритності та загального функціонального стану дітей. У результаті проведеного педагогічного експерименту, що мав на меті покращення спритності учнів 5-го класу, було зареєстровано статистично значуще покращення фізичних характеристик.

Після впровадження авторської методики тренувань спостерігається поліпшення показників у контрольних випробуваннях. Зокрема, в тесті "човниковий біг (4х9 м)" середній час подолання дистанції покращився: у хлопців – з 12,78 до 11,64 с, а у дівчат – з 13,99 до 12,94 с. У вправі «зигзаг між конусами (20 м)» час проходження скоротилося: у хлопців з 21,72 с до 20,91 с, у дівчат також з 23,84 до 22,44 с. Помітні покращення були зафіксовані й у випробуванні "біг з реагуванням на сигнал (60 м)", де хлопці поліпшили свої показники з 18,13 до 17,04 с, а дівчата – з 18,56 до 17,73 с. Крім того, зафіксовано зниження ЧСС у спокійному стані, що свідчить про покращення витривалості серцево-судинної системи. Статистичний аналіз з застосуванням t-критерію Стьюдента засвідчив вірогідність відмінностей на рівні $p \leq 0,01$. Отримані дані вказують на дієвість запропонованого методу, як інструменту для сфокусованого покращення спритності та фізичної підготовки учнів.

Висновки. Проведене дослідження підтвердило актуальність розвитку спритності в учнів 5 класів як однієї з провідних фізичних якостей цього вікового періоду. Аналіз літератури засвідчив важливість системного підходу до формування спритності з урахуванням вікових особливостей дітей. Експериментальні результати показали статистично достовірне покращення спритності після впровадження авторської методики. Це свідчить про її ефективність і дає підстави для практичного застосування в освітньому процесі.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші наукові розвідки доцільно спрямувати на адаптацію методики для інших вікових груп, а також на вивчення впливу тренувань спритності на психоемоційний стан та навчальну успішність школярів. Перспективним є аналіз впливу таких занять у поєднанні з ігровими видами спорту.

Список використаної літератури:

1. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Львів, 2008. 336 с.
2. Корсаков О. В. Розвиток спритності в дітей віком 11-12 років, які займаються фрі-файтом: кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" / наук. керівник А. В. Сватьєв. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 50 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]: у 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
4. Скляр М. С. Ступінь сформованості спеціальних умінь та навичок у учнів старших класів загальноосвітньої школи під впливом регулярних занять карате. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. 112(4). С. 232-236.
5. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навч. посіб. Краматорськ : ДДМА, 2021. Ч. 1. 215 с.

МОТИВАЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Руслан Лісін, Наталя Бихун
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Підвищення мотивації здобувачів вищої освіти до занять фізичним вихованням – це актуальне питання, яке потребує комплексного підходу. Важливим завданням викладачів є підвищення мотивації академічної молоді до занять фізичним вихованням, використовуючи сучасні методи та технології.*

Ключові слова: *фізична культура, студенти, освітній процес, заклади вищої освіти, мотиваційні механізми.*

Вступ. Дистанційне навчання стало невід'ємною частиною освітнього процесу. Одним із найбільш проблемних аспектів такого формату є зниження рухової активності студентів, що негативно впливає на їхнє здоров'я та загальну працездатність. Важливим завданням викладачів є підвищення мотивації студентів до занять фізичним вихованням, використовуючи сучасні методи та технології.

Мета дослідження – визначити шляхи підвищення мотивації здобувачів вищої освіти до фізичного виховання під час онлайн навчання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Підвищення мотивації студентів до фізичного виховання в дистанційних умовах навчання потребує комплексного підходу, що включає інтерактивні технології, гейміфікацію та соціальну взаємодію**.** Наведемо кілька ключових аспектів:

1. Використання онлайн-платформ. До них відносяться такі як Zoom, Google Classroom, Фітнес-додатки (Nike Training Club, MyFitnessPal, Strava) тощо. Так, Zoom дозволяє проводити відеоуроки, інтерактивні тренування та групові заняття. Google Classroom структурує освітній процес, дозволяє викладачам надавати матеріали та відстежувати прогрес, допомагають студентам підтримувати рухову активність та отримувати персоналізовані тренувальні плани.

2. Гейміфікація та мотиваційні механізми. Вони включають у себе віртуальні змагання, тобто онлайн-турніри та спортивні виклики, які стимулюють здобувачів освіти до активності; систему нагород, що передбачає впровадження рейтингів, сертифікатів та бонусів за досягнення у фізичному вихованні; ігрові платформи (Kahoot, Quizizz), які допомагають інтегрувати елементи гри у освітній процес та ін.

3. Використання сучасних технологій. Це такі як VR-тренування (імітація спортивних занять у віртуальному середовищі, що дозволяє покращити техніку виконання вправ), AR-додатки (допомагають візуалізувати рухи та коригувати

техніку в реальному часі), смарт-годинники та фітнес-трекери (здійснюють моніторинг рухової активності, серцевого ритму та рівня стресу).

4. Соціальна взаємодія та підтримка. Серед основних напрямків розрізняють наступні: групові онлайн-тренування, які сприяють командному духу та взаємній мотивації; спортивні клуби та секції, що передбачає залучення студентів до спільнот, де вони можуть обмінюватися досвідом та підтримувати один одного; мотиваційні лекції, які забезпечують зустрічі з успішними спортсменами та тренерами, які надихають здобувачів вищої освіти на активний спосіб життя тощо.

5. Персоналізований підхід. Реалізується шляхом розробки індивідуальних тренувальних планів, тобто адаптації фізичних вправ відповідно до рівня підготовленості здобувачів вищої освіти; моніторингу прогресу за допомогою використання мобільних додатків для відстеження результатів та коригування тренувань; наявність зворотнього зв'язку, що передбачає регулярне спілкування з викладачами для підтримки мотивації [1, 2, 3].

Висновки. Аналіз сучасних тенденцій у виборі здобувачами вищої освіти видів рухової активності показує їхню орієнтацію на гнучкість, технологічні можливості та соціальну взаємодію, а також прагнення молоді до інноваційного та інтегрованого підходу до фізичної культури. Врахування цих тенденцій у розвитку освітніх програм та методик фізичного виховання сприятиме підвищенню мотивації академічної молоді, залученню їх до активного способу життя та формуванню стійких здорових звичок.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у визначенні ставлення здобувачів вищої освіти до застосування сучасного підходу до організації занять фізичного виховання.

Список використаної літератури:

1. Родигіна В. П. Мотивація студентів до занять з фізичного виховання в умовах дистанційної форми навчання. *Інформаційні технології: наука, техніка, технологія, освіта, здоров'я*. 30-а Міжнар. наук.-практ. конф. MicroCAD-2022, 19-21 жовтня 2022 р. Ред. Є. І. Сокол; уклад. Г. В. Лісачук. Харків : НТУ "ХПІ", 2022. С. 764–765.

2. Кабанчук С.В. Сучасні підходи в організації освітнього процесу з фізичного виховання. 2020. [Електронний ресурс] Режим доступу: https://naurok.com.ua/suchasni-pidhodi-v-organizaci-osvitnogo-procesu-z-fizichnogo-vihovannya-169376.html

3. Калашник, Д. С., Бабаджанян, В. В., Курій, О. В., БлошенкоО. І., & Борейко, Н. Ю. Підвищення ефективності фізичного виховання студентів із використанням інформаційних технологій. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* 2025, *Серія 15*, (4(190), 49-53. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).09

ОЦІНКА ПОКАЗНИКІВ АРТЕРІАЛЬНОГО ТИСКУ ТА ЧАСТОТИ СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Віталій Михайличенко
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Визначено показники серцево-судинної системи учнів 1-го класу. У гендерному аспекті достовірних відмінностей не встановлено. Виявлено, що середні показники АТ відповідають нижчому за середній рівню, дані ЧСС є нижче вікової норми.*

Ключові слова: *рухова активність, серцево-судинна система, школярі.*

Вступ. Потреба в руховій активності – одна із біологічних особливостей дитячого організму. Зв'язок рухової активності зі станом здоров'я незаперечний [2]. Однак останнім часом відмічається дефіцит рухової активності, особливо у дітей початкової школи, що призводить до зниження функціонування основних систем організму, погіршення розумової працездатності тощо [6].

Успішне розв'язання цієї проблеми можливо лише за умови цілеспрямованого впливу фізичних вправ [1].

Дослідженнями доведено, що при виконанні фізичних вправ судинно-серцева система найбільше відбиває функціональний стан учнів. Так, за показниками артеріального тиску та частоти серцевих скорочень визначається адекватність фізичного навантаження, що особливо важливо для формування та розвитку організму учнів [3, 4].

Тому, на наш погляд оцінювання показників, що характеризують функціонування серцево-судинної системи є актуальним питанням.

Мета дослідження – визначити показники серцево-судинної системи учнів 1-го класу.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, медико-біологічні методи (тонометрія, пульсометрія), методи математичної статистики.

Дослідження проводили на базі КЗ «Харківський ліцей № 105 Харківської міської ради». Обстежено 18 учнів 6-ти років.

Визначали показники артеріального тиску й частоти серцевих скорочень у спокої. Отримані дані порівнювали з віковими нормами, представленими Л. П. Сергієнко [5].

Результати дослідження та їх обговорення. Проведене порівняння показників артеріального тиску у гендерному аспекті (табл. 1) свідчить про те, що достовірних розрізнень не спостерігається ($p>0,05$).

Аналогічний аналіз (табл. 1) даних частоти серцевих скорочень також не вияви суттєвих відмінностей між показниками хлопців та дівчат ($p>0,05$).

Таблиця 1

Порівняння показників артеріального тиску та частоти серцевих скорочень учнів 6 років за гендерною ознакою

Показники	Хлопці		Дівчата		t	p
	n	$\overline{X} \pm m$	n	$\overline{X} \pm m$		
АТ сист' (мм.рт.ст.)	10	89,60±3,40	8	89,37±4,00	0,04	>0,05
АТ $_{діаст'}$ (мм.рт.ст.)	10	48,00±2,24	8	48,87±12,74	0,24	>0,05
ЧСС (уд·хв$^{-1}$)	10	80,80±1,74	8	80,50±2,98	0,08	>0,05

У результаті порівняння отриманих даних артеріального тиску з нормами [5], встановлено, що показники, як хлопців, так і дівчат відповідають нижчому за середній рівню.

Співставлення показників частоти серцевих скорочень з віковими нормами [5], вказує на те, що дані учнів 1-го класу нижче вікової норми.

Висновки.

1. Аналіз даних АТ та ЧСС у гендерному аспекті суттєвих відмінностей не виявив (p>0,05).

2. Встановлено, що середні показники артеріального тиску учнів 6-ти років знаходяться на нижчому за середній рівні.

3. Визначено, що показники частоти серцевих скорочень учнів обох статей знаходяться нижче вікової норми.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку є визначити вплив різних видів рухової активності на показники серцево-судинної системи.

Список використаної літератури:

1. Дарманська І. М. Сучасні інновації в організації уроку фізичної культури в початковій школі. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту:* матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 5-6 квітня 2022 р.), С. 135-138.

2. Коломоєць Г. А., Малечко Т. А. Аналіз стану здоров'я учнів та учениць закладів загальної середньої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* 2023. Випуск 1(159). С. 83–86. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).21

3. Мамешина М. А. Функціональний стан дихальної та серцево-судинної системи школярів 5-6-х класів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення* (електронне видання*)*. Харків: ХДАФК, 2025. С. 13-19.

4. Мамешина М. А., Масляк І. П. Функціональний стан серцево-судинної системи учнів початкової школи. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення* (електронне видання*)*. Харків: ХДАФК, 2021. С. 92-97.

5. Сергієнко, Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти : Підручник. К. : КНТ, 2010. 776 с.

6. Череповська О. А. Фізичне виховання в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* 2021. Серія 15. No 4(134). С. 116–120.

ПІДВИЩЕННЯ ІНТЕРЕСУ ТА ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАННЯ НА УРОКАХ ФУТБОЛУ ЗАСОБАМИ СУЧАСНОГО ТА НЕСТАНДАРТНОГО ОБЛАДНАННЯ

Анастасія Місішин, Наталя Бихун

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У тезах представлено способи використання сучасного та нестандартного обладнання на уроках фізичної культури під час вивчення елементів футболу з метою підвищення мотивації учнів, розвитку рухових якостей та удосконалення техніки гри.*

Ключові слова: *фізична культура, мотивація, інноваційне обладнання.*

Вступ. На сучасному етапі розвитку освіти важливим завданням є оновлення змісту та методів викладання фізичної культури у школі. Особливої уваги потребує підвищення інтересу учнів до рухової активності, зокрема під час вивчення футбольних елементів. Застосування сучасних і нестандартних засобів дозволяє зробити уроки динамічнішими, інтерактивними та ефективними.

Мета дослідження – дослідити вплив сучасного та нестандартного обладнання на ефективність викладання елементів футболу на уроках фізичної культури у закладах загальної середньої освіти.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз науково-методичних джерел, практичного досвіду вчителів фізичної культури та сучасних освітніх тенденцій дозволяє стверджувати, що використання сучасного та нестандартного обладнання у процесі навчання елементам футболу на уроках фізичної культури позитивно впливає на низку ключових аспектів таких як:

1. Підвищення мотивації учнів. Використання інноваційного обладнання (наприклад, координаційних драбин, світлових датчиків, мішеней, мобільних застосунків) викликає інтерес у школярів, активізує їхню участь у заняттях. Це особливо важливо в умовах цифрової епохи, коли традиційні методи часто не приваблюють сучасних дітей.
2. Покращення технічної підготовки. Завдяки застосуванню м'ячів різної ваги, навчальних цілей у воротах або індивідуальних тренажерів, учні краще опановують елементи володіння м'ячем, точність передач, удари, ведення та прийом. Такі засоби забезпечують повторюваність рухів і дозволяють адаптувати вправи до різного рівня підготовки.
3. Розвиток координаційних і швидкісно-силових якостей. Нестандартні елементи (конуси, півсфери, бар'єри, резинки, баланс-платформи) ефективно використовуються для розвитку спритності, рівноваги, швидкості реакції. Вони урізноманітнюють уроки та створюють умови для функціонального вдосконалення учнів.
4. Підвищення інклюзивності уроків. Обладнання, яке дозволяє регулювати рівень складності, адаптується до потреб різних учнів – як більш

підготовлених, так і тих, хто має обмежені можливості чи низький рівень рухової активності. Це відповідає принципам доступної та якісної освіти.

5. Формування міжпредметних зв'язків. Використання цифрових інструментів, відеоаналізу або мобільних застосунків створює умови для інтеграції елементів інформатики, математики (аналіз результатів), що сприяє комплексному розвитку школярів.

Висновки. Застосування сучасного та нестандартного обладнання на уроках фізичної культури під час вивчення елементів футболу сприяє підвищенню інтересу учнів до занять, покращує технічну підготовку, розвиває фізичні якості. Таке обладнання робить навчання більш доступним, цікавим і ефективним. Для його успішного впровадження необхідна методична підготовка вчителів і належне технічне забезпечення шкіл.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у визначенні особливостей застосування нестандартного та інноваційного обладнання на уроках фізичної культури.

Список використаної літератури:

1. Захарова Л.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні учнів. *Педагогіка здоров'я*. 2022. № 1. С. 24–27.

2. Савченко С.В. Модернізація уроків фізичної культури у закладах загальної середньої освіти. *Фізичне виховання в школі*. 2021. № 3. С. 12–15.

3. Сущенко О.О. Техніка і методика навчання футболу в закладах загальної середньої освіти. *Педагогічні науки: теорія і практика*. 2021. №6. С. 87–91

4. Чернова Н.О. Інноваційне обладнання у викладанні ігрових видів спорту в школі. *Молодь і ринок*. 2020. № 5(176). С. 91–94.

5. Reilly T., Williams A.M. *Science and Soccer: Developing Elite Players*. London: Routledge, 2018. 416 p.

6. FIFA Grassroots Programme. Innovative ways to teach football. https://www.fifa.com

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ТА РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОЄКТУ «АКТИВНІ ПАРКИ – ЛОКАЦІЇ ЗДОРОВОЇ УКРАЇНИ»

Валерія Скляренко, Ірина Кузьменко
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У тезах, на основі аналізу літературних джерел, розглядається історія започаткування та розвиток соціального проєкту, спрямованого на залучення різних верств населення до систематичних занять фізичною культурою та спортом.*

Ключові слова: *здоров'я, фізична культура, спорт, населення, місця відпочинку.*

Вступ. В останні роки в Україні спостерігається тенденція до погіршення стану здоров'я, зниження рівня фізичної підготовленості та функціонального стану систем організму різних верств населення. Однією з головних причин такого становища є зниження обсягу рухової активності українців [4]. Тому поява та реалізація соціальних оздоровчих програм і проєктів у парадигмі державної політики, які спрямовані на розвиток різноманітних напрямків фізичної культури та спорту, є вкрай важливими.

Мета дослідження – проаналізувати історію започаткування та особливості реалізації соціального проєкту «Активні парки – локації здорової України».

Матеріал і методи дослідження. Для реалізації поставленої мети застосовувався метод теоретичного аналізу та узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. За ініціативи Президента України, Міністерством молоді та спорту України і Всеукраїнським центром фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» у 2021 році був започаткований соціальний проєкт «Активні парки – локації здорової України». Основною метою якого є залучення різних груп населення до систематичних занять фізичною культурою та спортом у місцях масового відпочинку [1, 2].

Соціальний проєкт утілений на рівні територіальних громад через створення осередків рухової активності для залучення людей до систематичних занять, збереження здоров'я і популяризацію здорового способу життя. Завдяки проєкту люди отримують вільний доступ та рівні можливості для занять фізичною культурою та спортом, формування навичок здорового способу життя, фізичного відновлення та рекреації [1].

Згідно указу Президента України, проєкт «Активні парки – локації здорової України» передбачає реалізацію наступних заходів:

- нових форм залучення різних груп населення, у тому числі осіб з інвалідністю, до оздоровчої рухової активності у місцях масового відпочинку (парки, сквери тощо);

- залучення фахівців у сфері фізичної культури і спорту, провідних спортсменів до організації занять з оздоровчої рухової активності та змістовного дозвілля громадян;

- облаштування у місцях масового відпочинку безперешкодного доступу громадян, у тому числі осіб з інвалідністю, до спортивних споруд і місць для заняття різними видами рухової активності, а також пунктів безкоштовного прокату спортивного інвентарю та обладнання;

- розроблення програм із видів рухової активності для різних за віком і статтю груп населення, у тому числі для осіб з інвалідністю;

- створення онлайн-платформи Соціального проекту для забезпечення консультування, обміну досвідом, ідеями між фахівцями з фізичної культури та спорту, спортсменами, учасниками активного відпочинку [5].

Проєкт передбачає системну і цілеспрямовану діяльність органів державної влади, громадських організацій, установ та закладів різних форм власності для залучення різних груп населення, у тому числі осіб з інвалідністю, внутрішньо переміщених осіб та ветеранів війни до оздоровчої рухової активності у місцях масового відпочинку. Всі заняття в рамках реалізації проєкту є безкоштовними для населення [2, 3].

Висновки. Проведення різноманітних заходів у рамках реалізації соціального проєкту на постійній основі сприяє фізичному та ментальному відновленню різних верств населення, зокрема соціально незахищених.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку можуть полягати у вивченні реалізації проєкту в різних регіонах України.

Список використаної літератури:

1. Янчук Д., Ковальов В., Мотузенко Т. Сучасні технології фізичної рекреації та масового спорту в контексті соціального проекту «Активні парки – локації здорової України». *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* Серія 15, (3К(176), 2024. С. 532-536. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).120

2. https://ap.sportforall.gov.ua/info/nYgAAWMV

3. https://mms.gov.ua/news/sotsialnyi-proekt-aktyvni-parky-lokatsii-zdorovoi-ukrainy

4. https://surl.li/xuvuht

5. https://www.golos.com.ua/article/339896

II. УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

ВИСТУП УКРАЇНСЬКИХ ПЛАВЦІВ НА ІГРАХ XXXIII ОЛІМПІАДИ

Ірина Амшеннікова[1], Жанна Гращенкова[2]

Національний університет харчових технологій[1]
Київ, Україна
Харківська державна академія фізичної культури[2]
Харків, Україна

Анотація. *Проаналізовано виступ українських плавців на Іграх XXXIII Олімпіади 2024 року у Парижі. Встановлено, що жоден зі спортсменів не покращив свої попередньо досягнуті результати.*

Ключові слова: *Олімпійські ігри, плавання, спортивні досягнення.*

Вступ. Загальновідомо, що розвиток спорту та зростання рекордів, зокрема у спортивному плаванні визначаються такими соціально-економічними факторами, як рівень життя населення, підтримка з боку держави, наявність спортивних баз і обладнання, матеріально-технічна і медична підтримка підготовки спортсменів тощо [2].

В нинішній час спортсменам вкрай складно будувати повноцінну підготовку та продовжувати спортивну кар'єру в умовах війни. На протязі останнього року плавці збірної України мали гідні виступи на міжнародних змаганнях: на чемпіонаті Європи 2024 року завоювали 5 медалей, у тому числі дві золоті. Однак результати виступів на Іграх XXXIII Олімпіади 2024 року у Парижі вважаються такими, що не сприяють потенційним можливостям спортсменів команди, йдеться у заяві федерації плавання України [3].

Мета та завдання дослідження: проаналізувати результати виступів українських плавців на Іграх XXXIII Олімпіади 2024 року.

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

Результати дослідження та їх обговорення. Головною надією на медалі у спортивному плаванні був дворазовий призер Ігор XXXII Олімпіади 2020 року у Токіо, чемпіон та багаторазовий призер світу та Європи – 28-річний Михайло Романчук [3]. Нажаль, зі слів спортсмена, за станом здоров'я, він виступив лише на дистанції 800 метрів, а мав пливти ще 1500 м. У попередньому запливі Роман фінішував з результатом 7.49,75 і зайняв лише 17-ту позицію, не потрапивши до числа фіналістів. Варто зазначити що на протязі 2024 року Роман пропливав з результатом – 14.47,54 (1500 м) та 7.46,20 (800 м) що дозволило йому завоювати найвищу нагороду чемпіонату Європи лише за два місяці до головного олімпійського виступу. Найвищі особисті результати спортсмен демонстрував на чемпіонаті світу у 2022 році: 1500 метрів – 14.36,10 та 800 метрів – 7.40,05 (таблиця 1).

Таблиця 1

Виступ українських плавців на Іграх XXXIII Олімпіади 2024 року [3]

Прізвище, ім'я	Дистанція	Результат на О.І	Позиція на О.І	Кращий результат	Ймовірна позиція на О.І	Погіршення результату %
Романчук Михайло	800в/с	7.49,75	17	7.40,05	4	1,0
Бухов Владислав	50 в/с	21,76	11	21,38	3	1,01
Желтяков Олександр	100 н/с	54,32	20	53,73	5	0,98
	200 н/с	1.58,41	24	1.55,39	8	0,97
Кесіль Денис	200 б/т	1.57,72	24	1.54,49	8	0,97
Шарафутдінова Ніка	100 н/с	1.01,47	22	1.00,92	16	0,99

22-річний Владислав Бухов у лютому 2024 року проплив 50 м вільним стилем за 21,38, завоював золото чемпіонату світу 2024 у Досі, а в червні на чемпіонаті Європи його час становив 21,85, де спортсмен завоював бронзову нагороду. На Олімпійських іграх, спортсмен показав результати – 21,89 у попередньому запливі, та 21,76 у півфінальному запливі, зупинившись лише на 11-й позиції. У разі повторення свого найкращого результату у 2024 році, Владислав став би призером Олімпійських ігор [4].

Чемпіон Європи-2024 – 19-річний Олександр Желтяков представляв Україну на дистанціях 100 та 200 метрів на спині. Цей спортсмен, який перебуває на піку своєї форми демонстрував найвищі досягнення саме у 2024 році завойовуючи найвищі нагороді континентального чемпіонату лише за два місяці до Олімпійських ігор, з результатами 100 метрів на спині – 53,73, а 200 метрів – 1.55,39 [5]. На Олімпійських іграх плавець опинився на 20-й та 24-й позиціях з результатом 54,32 та 1.58,41, що значно гірше за його особисті спортивні досягнення напередодні.

Учасник Ігор XXXII Олімпіади 2020 року в Токіо 24-річний Денис Кесіль в плаванні на 200 метрів батерфляєм на Олімпійських іграх 2024 року фінішував на 24-й позиції з часом 1.57,72, тоді як його найкращий результат становить 1.54,49, а цей результат дозволив би представляти Україну серед фіналістів.

У жіночому плаванні на Іграх XXXIII Олімпіади 2024 року у Парижі мала виступ лише одна спортсменка – 19-річна Ніка Шарафутдінова, яка змагалася у плаванні на 100 метрів на спині, але її виступ базувався не на кваліфікаційному нормативі, а за принципом гендерної рівності. На чемпіонаті Європи за два місяці до Ігор вона посіла четверте місце, а її результат становив 1.00,92. В разі повторення такого результату можна було говорити про боротьбу за півфінальні запливи, але її результат 1.01,47 був лише на 22-й позиції на Олімпійських іграх. Варто відзначити що жіноче плавання в Україні, як ніколи, перебуває у тривалому занепаді.

Висновки. Отже, за 6 тижнів до Ігор XXXIII Олімпіади 2024 року наші плавці демонстрували свої високі спортивні результати, але на головних

змаганнях жоден з них не вийшов на рівень максимальних можливостей. За оцінками експертів тривалість етапу безпосередньої підготовки до головних змагань року коливається від 5 до 8 тижнів (в залежності від періоду між відбірковими змаганнями основних – чемпіонатів Європи, чемпіонатів світу, Олімпійських ігор) і зазвичай складається з 2 мезоциклів [1].

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку – здійснити аналіз виступів українських плавців на наступних Іграх XXXIV Олімпіади 2028 року.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку – здійснити аналіз виступів українських плавців на наступних Олімпійських іграх 2028.

Список використаної літератури:

1. Большакова І.В. Періодизація багаторічної підготовки плавців: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01, Олімпійський і професійний спорт»: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2015. 19 с.

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

3. https://usf.org.ua

4. https://uk.m.wikipedia.org

5. https://champion.com.ua

ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ POLE SPORT ЯК СУЧАСНОГО ВИДУ СПОРТУ

Анна Артемчук
Науковий керівник: старший викладач Мошенська Т.В.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Досліджено розвиток Pole Sport як сучасний вид спорту, що поєднує танцювальні, акробатичні та гімнастичні елементи, виконувані на пілоні. Проаналізовано історію становлення дисципліни, міжнародні змагання та стандарти. Визначено перспективи включення поул спорту до олімпійських видів та акцентовано на популяризації цього спорту в Україні.*

Ключові слова: *Pole Sport, пілон, акробатика, танець, спорт.*

Вступ. Pole dance – це вид спорту, елементи якого виконуються на пілоні (жердині) [1, 4]. Слід відмітити, що він має декілька назв: танець на пілоні, шестова акробатика, пілонний танець. Pole dance поєднує різноманітні гімнастичні і акробатичні вправи, що виконуються у хореографічному стилі. Дані вправи спрямовані на розвиток сили та гнучкості тіла, сприяють формуванню правильної постави та пластичності м'язів і суглобів. Важливо зазначити, що пілон виступає в цьому виді спорту як снаряд, партнер та тренажер і нічого спільного зі стриптизом в класичному варіанті немає [1, 3].

Статус спорту був отриманий відносно недавно, коли було утворено першу федерацію «International Pole Sports». В даний час діє низка організацій, такі як Pole Sports & Arts World Federation, які об'єднують любителів пілону з різних держав; кількість їх учасників значно зросла [2, 3].

Мета та завдання дослідження: визначити перспективи розвитку Pole Sport як сучасного виду спорту та розглянути його основні напрямки.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні використано теоретичний аналіз наукової літератури, інформаційних ресурсів та історичних даних. Використано порівняльний метод для аналізу основних напрямів та етапів розвитку Pole Sport.

Результати дослідження та їх обговорення. Спорт на пілоні, як ми його знаємо сьогодні, почав розвиватися у 1980-х роках у Канаді. З того часу він поширився по всьому світу, зокрема в США, Австралії, Європі та Китаї. Початково цей вид активності був пов'язаний з розважальною та естрадною сферами, проте з часом став спортивною дисципліною.

Після появи терміну «Pole sports» акробатичні трюки і вправи на пілоні стали розглядати не як фізичну активність рекреаційної спрямованості, виконуваної в соціальному і фізичному плані, а саме як спортивний напрям, професійний спорт. Почали проводитися регулярні змагання на міжнародному рівні.

Поступово змагання пілоністів почали набирати популярність, але на той момент критерії оцінки та правила були розмитими. У період стартового розвитку спорту на пілоні не було чітко визначених стандартів для оцінки

виступів. Це призвело до того, що складно було послідовно оцінювати та ранжувати учасників, особливо коли деякі з них виявляли високий рівень технічних та артистичних навичок.

У 2009 році було засновано Міжнародну федерацію поул спорту (IPSF), а у 2012 році проведено перший чемпіонат світу. Протягом часу спортивна громадськість та федерації, такі як Міжнародна федерація пілонного спорту (IPSF), активно працювали над встановленням стандартів оцінки, визначенням правил та розвитком професійних тренувальних програм [5]. Це сприяло встановленню спортивної дисципліни та розширенню спектру можливостей для пілоністів у змаганнях. До середини 2011 р. це був жіночий спорт – 95% спортсменів-пілоністів були жіночої статі. За рекомендаціями з боку МОК потрібно було змінити ситуацію, залучаючи чоловіків до даного виду спорту. Для цього IPSF зробив наступне: в 2017 році вперше відкрилися чоловічі категорії для дітей і початківців, що допомогло збільшити участь чоловіків більш ніж на 70%.

Під час виступу спортсмен повинен виконати обов'язкові елементи програми, визначені правилами Федерації, це обов'язкові елементи на пілоні. У чоловіків, жінок та дітей перелік обов'язкових елементів різний.

Вже з 2011 року поул спорт стає все більш масовим, почали з'являтися обласні та міжрегіональні організації в України.

А потім вже IPSF отримав статус члена спостерігача від Глобальної асоціації міжнародних федерацій (GAISF) і підписав Всесвітню антидопінгову асоціацію (ВАДА).

Мета IPSF і Федерації поул спорту і повітряної акробатики України полягає в тому щоб Олімпійський комітет визнав поул спорт офіційним видом спорту. У перспективі поул спорт може зайняти гідне місце серед Олімпійських видів спорту і стати частиною Олімпійських ігор.

Висновки. Аналізуючи цю інформацію ми можемо зрозуміти, якщо спортсмени та тренери будуть розвивати Pole dance і намагатися розповсюджувати федерації з поул-спорту. Також приймати участь на міжнародних змаганнях і приносити свої результати в велику команду пілонного спорту, то через деякий час ми зможем отримати звання офіційного виду спорту.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть спрямовані на вдосконалення тренувальних методик Pole Sport.

Список використаної літератури:

1. Дейл Джошуа Пол. Майбутнє танцю на пілоні. *Австралазійський журнал популярної культури.* 2013. № 2(3). С. 381-396.

2. Лавриненко М., Гриньова Т. Дослідження розвитку pole sport як сучасного виду спорту. *Збірник тез доповідей XVII Міжнародної конференції молодих вчених «Молодь та олімпійський рух»* (7 травня 2024 року) [Електронний ресурс]. К., 2024.

3. Собко І.М., Золотухін О.О. Історичні аспекти виникнення пілонного спорту. Матеріали VI Всеукр. наук.- практ. конф. з міжнарод. участю «Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання спорту і здоров'я людини». Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2022. С.304-307.

4. Собко Ірина та ін. Спеціальні фактори фізичної підготовленості спортсменів, які займаються пілон-спортом. *Здоров'я, спорт, реабілітація.* 2022. № 8(4). С. 32-46.

5. Феннелл Дана. Поул-спорт: врахування стигми. *Спорт, етика та філософія.* 2022. № 16(1). С. 96-110.

ХАРАКТЕРИСТИКА КОРОТКОЇ ПОДАЧІ В БАДМІНТОНІ: ТЕХНІКА, ТАКТИЧНЕ ЗНАЧЕННЯ

Валерій Атращенков
Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Шевченко О.О.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Аналіз науково-методичної літератури показав, що коротка подача є ключовим елементом гри в бадмінтон, особливо для юніорів 14-15 років. Визначено, що для юних гравців важливо зосередитись на правильному хваті, плавності рухів та точності. Підтверджено, що регулярні тренування, аналіз помилок і адаптація до гри суперника дозволять юніорам досягти високого рівня виконання цього елементу.*

Ключові слова: *бадмінтон, коротка подача, техніка, тактика*

Вступ. У сучасному бадмінтоні подача є одним із найважливіших елементів гри, оскільки вона визначає початок розіграшу та впливає на подальшу тактику [1, 2, 3]. Коротка подача (або low serve) є основним способом введення волану в гру в парних зустрічах та набирає популярності в одиночних змаганнях через свою ефективність [6, 7]. Особливу увагу варто приділити виконанню цього елементу юніорами 14-15 років, оскільки саме в цьому віці формується технічна база та тактичне мислення гравця.

Таким чином, на нашу думку, аналіз техніки виконання короткої подачі, її тактичне значення, поширені помилки серед юніорів є актуальною проблемою, що допоможе в подальшій підготовці бадмінтоністів.

Мета дослідження: проаналізувати техніку і тактику виконання короткої подачі в бадмінтоні.

Матеріал та методи дослідження: аналіз науково-методичної інформації та мереж Інтернет, узагальнення передового практичного досвіду.

Результати дослідження та їх обговорення. Змагальна діяльність в бадмінтоні показує, що необхідно ретельно приділяти увагу техніці та тактиці виконання короткої подачі [1, 2, 3]. Аналіз науково-методичної інформації визначив, що коротка подача в бадмінтоні виконується з метою заставити суперника піднімати волан, обмежуючи його атакуючі можливості [4]. Для бадмінтоністів важливо правильно поставити техніку, оскільки в цьому віці тіло ще розвивається, а координація рухів потребує особливої уваги. У вихідному положенні приділяється увага: стійці: ноги на ширині плечей, ліва нога (для правші) трохи попереду; положенню тулуба: легкий нахил уперед, вага тіла на передній частині стопи. При цьому ракетка тримається вільно, рука зігнута в лікті, ударна поверхня спрямована вниз.

Є особливості для юніорів, на які фахівці звертають увагу, а саме, через недостатній досвід і можливе надмірне напруження, зосередитись на плавності рухів. Рекомендується використовувати полегшені ракетки, щоб уникнути швидкої втоми [1].

Якщо розбирати рух ракетки та удар, то висвітлюється замах: короткий, без зайвого напруження. Удар на короткій подачі виконується кистевім рухом, з

легким підрізанням під волан для забезпечення низької траєкторії. Точка контакту: трохи нижче поясу, при цьому волан повинен перелітати сітку з мінімальним запасом (15-20 см).

Фахівці радять для юніорів тренувати м'який удар щоб уникнути травм. Часта помилка – занадто сильний удар, що призводить до високої траєкторії [1, 2].

Ідеальною траєкторією для короткої подачі, коли волан летить паралельно сітці та приземляється у передню зону подачі суперника. Висота польоту: не більше 10-30 см над сіткою. Для юніорів у зв'язку з невеликим досвідом точність може бути недостатньою, пропонується тренувати подачу з мітками на корті.

Тренери виділяють тактичні напрями у виконанні короткої подачі для отримання переваг у грі. Це контроль темпу гри, що дозволяє юніорам грати більш обдумано, зменшуючи кількість помилок; зменшення ризику атаки: у парній грі вона запобігає потужним ударам суперника, що особливо важливо для юних гравців, які ще не мають сильної захисної гри. Для розвитку тактичного мислення використовують поєднання короткої та довгої подачі, що допомагає навчати гравців аналізувати гру суперника [1, 5].

Характеризуючи поширені помилки серед юніорів та способи їх усунення виділяють: неправильний хват ракетки – надмірне стискання призводить до неконтрольованих ударів. Рішення: тренувати правильний хват (наприклад, backhand grip для короткої подачі); зависока траєкторія – наслідок надмірного замаху або неправильного моменту удару. Рішення: використовувати вправи з обмеженням висоти (наприклад, подача під планкою); недостатня точність – волан часто вилітає за межі зони подачі. Рішення: відпрацьовувати подачу на мішень (конуси, лінії) [6, 7].

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури показав, що коротка подача є ключовим елементом гри в бадмінтон, особливо для юніорів 14-15 років. Визначено, що для юних гравців важливо зосередитись на правильному хваті, плавності рухів та точності. Підтверджено, що регулярні тренування, аналіз помилок і адаптація до гри суперника дозволять юніорам досягти високого рівня виконання цього елементу.

Перспективи подальших досліджень. Визначити напрями подальшого удосконалення короткої подачі у бадмінтоністів 14-15 років.

Список використаної літератури:

1. Cabello Manrique D., González-Badillo J.J. Analysis of the characteristics of competitive badminton. *British Journal of Sports Medicine.* 2003. № *37*(1). P.62-66.

2. Ghosh A.K. Badminton: Steps to Success. *Human Kinetics,* 2016.

3. Lees A. Science and the major racket sports: a review. *Journal of Sports Sciences.* 2003. № *21*(9). P. 707-732.

4. Phomsoupha M., Laffaye G. The Science of Badminton: Game Characteristics, Anthropometry, Physiology, Visual Fitness and Biomechanics. *Sports Medicine.* 2015. № 45(4). P. 473-495.

5. Tony Grice Badminton: Techniques, Tactics, Training, 2014.

6. BWF (Badminton World Federation). *Coaching Resources: Shuttle Time.* 2020. URL: https://corporate.bwfbadminton.com/coaching/

7. Badminton Famly. URL:https://www.youtube.com/c/BadmintonFamly.

ПІДСУМКИ РЕФОРМ ОЛІМПІЙСЬКОГО ПОРЯДКУ ДЕННОГО

Анастасія Бердо, Лариса Таран, Олена Тарасевич
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У тезах представлено основні підсумки реформ Олімпійського руху, запроваджених Олімпійським порядком денним 2020 та Олімпійським порядком денним 2020+5.*

Ключові слова: *олімпійський порядок денний, реформи, Олімпійський рух, Олімпійські ігри.*

Вступ. У 2014 році під час 127-ї сесії МОК у Монако було прийнято Олімпійський порядок денний 2020. Цей фундаментальний документ, що складається з 40 рекомендацій, мав на меті модернізувати Олімпійський рух, зробити його більш гнучким, прозорим, ефективним, орієнтованим на спортсмена, сталим і сучасним. Серед основних напрямів цього порядку денного були питання управління, досягнення гендерної рівності, активна цифровізація, непохитний захист чистого спорту та стале управління Олімпійськими іграми [2]. Проте динамічний світ, позначений глобальними викликами, включаючи пандемію COVID-19, зростаючу кліматичну кризу, стрімку цифрову трансформацію та поглиблення соціальної поляризації, зумовив необхідність подальшої адаптації. Таким чином, у 2021 році під час 137-ї сесії МОК було ухвалено Олімпійський порядок денний 2020+5. Цей документ став логічним доповненням до базового Олімпійського порядку денного 2020, включивши 5 нових ключових тем, що охоплюють 15 додаткових рекомендацій. Його основна мета полягала в тому, щоб продовжити трансформацію Олімпійського руху у відповідь на реалії нового десятиліття, враховуючи екологічні вимоги, питання інклюзивності, можливості та виклики технологічного прогресу, а також економічні й соціальні зрушення [3]. Разом, з вище зазначеними напрямами, актуальними постають питання збереження миру задля подальшого розвитку Олімпійського руху [5], розвиток олімпійської освіти серед молоді [1] та ін.

Мета дослідження: визначити основні підсумки реформ Олімпійського порядку денного 2020 та 2020+5.

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

Результати дослідження та їх обговорення. В основі Олімпійського порядку денного 2020+5, що продовжив попередні зміни, були п'ять ключових трендів, які визначили напрямок розвитку Олімпійського руху на найближчі роки: прагнення до більш стійких Ігор з економічної та екологічної точки зору, зміцнення ролі спорту в суспільстві, активне використання цифрових технологій, інтеграція Ігор у міське середовище та залучення молодого покоління. Кожен з цих напрямків є критично важливим для майбутнього Олімпізму. Ці тренди не є ізольованими, вони взаємопов'язані та спрямовані на забезпечення довгострокової актуальності та впливу Олімпійських ігор.

Одним із центральних елементів реформ є прагнення до більшої стійкості Олімпійських ігор. Це охоплює як економічну, так і екологічну відповідальність. У сфері економіки є конкретні ініціативи, спрямовані на оптимізацію витрат. Наприклад, Ігри XXXIII Олімпіади 2024 року в Парижі активно використовували існуючу інфраструктуру, що значно знизило необхідність будівництва нових об'єктів. Крім того, МОК заохочує нову модель проведення Ігор, як це видно на прикладі Олімпійських ігор в Лос-Анджелесі 2028, де значна частина об'єктів вже існує або є тимчасовими [4].

В екологічній сфері прикладом є прагнення до мінімізації впливу на довкілля. Ігри XXXII Олімпіади 2020 року в Токіо використовували перероблені матеріали для виготовлення медалей та п'єдесталів, а також прагнули до зменшення вуглецевого сліду. Майбутні Ігри все більше орієнтуються на використання відновлюваних джерел енергії та стале управління відходами [6].

Також реформи націлені на зміцнення ролі спорту в суспільстві та просуванні олімпійських цінностей. Конкретним прикладом є активна підтримка МОК різних соціальних ініціатив через спорт. Програма «Sport for Hope» фінансує проекти, які використовують спорт для сприяння миру, розвитку та соціальної інклюзії в різних країнах світу [6].

У сфері гендерної рівності досягнуто значного прогресу. На Ігри XXXIII Олімпіади 2024 року в Парижі досягнута повна гендерна рівність серед спортсменів, і МОК продовжує працювати над забезпеченням рівної представленості жінок на всіх рівнях управління спортом. Боротьба з допінгом також є пріоритетом, де МОК тісно співпрацює з Всесвітнім антидопінговим агентством (WADA) для посилення контролю та санкцій [4].

Цифрові технології відіграють все більшу роль у залученні аудиторії та створенні нових можливостей для вболівальників. МОК активно інвестує в розвиток цифрових платформ та контенту. Наприклад, Olympic Channel пропонує трансляції змагань, документальні фільми та інший ексклюзивний контент у режимі онлайн, охоплюючи глобальну аудиторію [6].

МОК розвиває самостійний напрямок – Олімпійські кіберспортивні ігри. Рішення про їх створення було прийнято на 142-ій сесії МОК у липні 2024 року. Перші Олімпійські кіберспортивні ігри, знакова подія як у світі кіберспорту, так і в рамках Олімпійського руху, відбудуться у 2027 році в Ер-Ріяді, Саудівська Аравія [7].

Інтеграція Олімпійських ігор з міським середовищем є ключем до забезпечення їхньої довгострокової вигоди для міст-господарів. Прикладом є підхід Ігор XXXIII Олімпіади 2024 року в Парижі, де значна частина змагань проходила у вже існуючих відомих місцях міста, таких як Марсове поле та Єлисейські поля, що мінімізує необхідність нового будівництва та максимально інтегрує Ігри в міське життя [4].

МОК також заохочує тісну співпрацю з місцевими громадами на етапі планування та проведення Ігор, щоб забезпечити врахування їхніх потреб та інтересів. Створення міських святкових зон та фан-парків робить Олімпійські ігри доступними для широкої публіки та сприяє створенню святкової атмосфери у місті.

Процес організації Олімпійських ігор також зазнає значних змін у рамках реформ. З'являється більша гнучкість у програмі змагань, що дозволяє включати види спорту, які є популярними в країні-господарі та серед молоді. Можна побачити індивідуальний підхід до кожного міста-господаря, з урахуванням його унікальних особливостей та потреб, замість жорстких стандартів. Так у програмі Ігор 2020 та 2024 років дебютували скелелазіння, скейтбординг та брейкінг [6].

Процес подання заявок став більш діалоговим та менш витратним, заохочуючи потенційних господарів до тісної співпраці з МОК на ранніх етапах. Акцент на спадщині починається ще на етапі планування, щоб забезпечити довгострокову вигоду для міста та регіону після завершення Ігор. Прикладом є раннє залучення місцевих громад до обговорення планів розвитку інфраструктури [6].

Реформи Олімпійського порядку денного 2020+5 є стратегічним кроком, спрямованим на забезпечення довгострокового успіху та актуальності Олімпійського руху в XXI столітті. Успішне впровадження цих реформ вимагає відданості та співпраці всіх членів олімпійської спільноти. Здатність адаптуватися до мінливого світу, залучати нові покоління та залишатися вірними своїм основним цінностям визначить майбутнє Олімпійських ігор як унікального символу єдності та спортивного духу.

Висновки. Вплив реформ Олімпійського порядку денного є всеосяжним. Для спортсменів це означає нові можливості для участі, особливо в нових видах спорту, а також посилення боротьби за чистий спорт. Вболівальники отримують більш інтерактивний та персоналізований досвід завдяки цифровим технологіям. Міста-господарі можуть розраховувати на сталий розвиток, економічні вигоди та покращення інфраструктури. Міжнародні спортивні федерації отримують нові можливості для розвитку своїх видів спорту, а партнери та спонсори нові шляхи для залучення аудиторії та підтримки олімпійських цінностей.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку Подальший науковий аналіз змін в Олімпійському русі запроваджений в результаті реформ Олімпійського порядку денного.

Список використаної літератури:

1. Daria Okun, Svitlana Stadnyk, Larysa Taran, Vladyslav Rozhkov, Maksym Mishyn, & Lubov Karpets. (2024). Olympic education as an object of scientific analysis based on international scientometric databases Scopus and Web of Science. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, *28*(3), 131-147. https://doi.org/10.15391/snsv.2024-3.005

2. IOC Olympic Agenda 2020. URL: http://www.olympic.org

3. IOC Olympic Agenda 2020+5 15 Recommendations. URL: http://www.olympic.org

4. IOC Session celebrates the achievements of Olympic Agenda. URL: https://www.olympics.com/ioc/news/ioc-session-celebrates-the-achievements-of-olympic-agenda

5. Olga Kuvaldina, Asta Sarkauskiene, Oleh Rybak, Larysa Taran, Viktor Derkach, Svitlana Biryuk, Cesar Agostinis-Sobrinho. Top 10 needs of Ukraine's

Olympic sports in hostile conditions: a Delphi study. BMJ Open Sport & Exercise Medicine 2024;10:e001653. doi:10.1136/ bmjsem-2023-001653. P. 1-7.

6. Olympic agenda highlights. URL: https://stillmed.olympics.com/media/Documents/International-Olympic-Committee/olympic-agenda/olympic-agenda-highlights.pdf

7. Olympic Esport Games. URL: https://www.olympics.com/ioc/olympic-esports-games

ОСНОВИ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ПРИЙОМАМ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛІ

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

Анотація. *У тезах розглянуті питання навчання технічним прийомам гри у волейболі відповідно до кожного етапу навчання волейболістів та важливості стійки волейболіста для вдалого виконання прийому під час гри.*

Ключові слова: *прийоми гри, стійка волейболіста, етап навчання, юний волейболіст.*

Вступ. Сучасний волейбол пред'являє високі вимоги до рухових якостей та функціональних можливостей гравців. Гра, що продовжується 1,5-2 години, насичена різними прийомами, раптовими та швидкими пересуваннями, стрибками, падіннями й іншими діями. У зв'язку з цим студент повинен мати гарну реакцію, спостережливість, швидкість пересування на невеликих відрізках, велику швидкість скорочення м'язів, стрибучість та інші якості в певних сполученнях [4].

Засвоєння техніки – це багато в чому розумовий процес. Зрозуміти до тонкощів суть технічного прийому, уявити собі структуру рухів під час практичних дій з м'ячом, знайти найбільш раціональне рішення для себе, а потім закріпити навички багаторазовим повторенням – приблизно така схема навчання та удосконалення. Навчання елементів техніки волейболу – основа гри, оскільки будь-який тактичний задум не може бути здійснений без досконалого володіння технічними прийомами. Чим різноманітніша технічна підготовленість волейболістів, тим більшими технічними можливостями володіє команда [3].

Техніка волейболу включає комплекс прийомів, за допомогою яких ведеться гра. Досконала техніка створює сприятливі умови для успішного вирішення ігрових завдань в захисті та нападі і базується на природній координації рухів людини. Тільки в цьому випадку можна досягти ефективності дій в грі, економного витрачання сил протягом усієї зустрічі [5].

Мета та завдання дослідження. Розширити знання з питань навчання технічним прийомам гри у волейбол відповідно до кожного етапу навчання волейболістів та важливості стійки волейболіста на якісне виконання прийому.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури про сучасний стан технічної підготовки у волейболі.

Результати дослідження та їх обговорення. Методи, які використовуються в процесі навчання технічним прийомам гри у волейбол краще розглядати відповідно до кожного етапу навчання [1, 3].

Перший етап – ознайомлення з прийомами гри. Тут використовують розповідь, показ і роз'яснення. Особистий показ тренера доповнюється демонстрацією кінограм, схем, відеозаписів та іншого. Показ необхідно чергувати з поясненням. Пробні вправи формують у юних волейболістів перші рухові відчуття.

Другий етап – вивчення прийому в спрощених умовах. Успіх навчання на даному етапі багато в чому залежить від правильного підбору вправ: за своєю структурою вони повинні бути близькі до технічного прийому чи тактичних дій, зручних для навчання. При вивченні простих прийомів і дій їх виконують в цілому. При вивчення складних прийомів їх розділяють на основні частини, виділяючи основу. По можливості треба швидко підвести юних спортсменів до виконання прийому в цілому. На цій стадії навчання використовують методи управління (команди, розпорядження, зорові і слухові сигнали та ін.), рухова наочність, допомога тренера, допомога іншими засобами, інформація (світлова або звукова, сила удару по м'ячу, точність попадання).

Третій етап – вивчення прийому або дії у складних умовах тут використовується: повторний метод, метод ускладнених умов, ігровий і змагальний метод, складений метод, колове тренування.

Повторний метод на цьому етапі є основним і тільки багаторазове повторення забезпечує становлення і закріплення вмінь і навичок. З метою формування гнучких навичок повторності передбачає зміну умов, виконання прийому включно виконання його на фоні втоми. Складний і ігровий метод дозволяє одночасно вирішувати завдання по вдосконаленню техніки і розвитку специфічних якостей, а також технічно-тактичної підготовки, комплексної ігрової.

Четвертий етап – пропонує закріплення технічних прийомів гри. Тут використовують метод аналізу виконання вправи, спеціальні завдання в грі по техніко-тактичній підготовці, ігровий і змагальний методи. Вивчення кожного прийому передбачає обов'язкове закріплення його в умовах підготовчих і навчальних іграх. Найвищим рівнем закріплення навичок є змагальний. Від простих завдань по техніці і тактиці ігор до складних установок у плані взаємодії в групах і в складі команди – такий шлях у формуванні техніко-тактичної майстерності волейболіста [2, 5].

Велике значення має використання активних методів навчання. Серед них метод продовженого вивчення і метод самооцінки успішності. Постановка продовжених питань веде до створення ситуації пошукового рішення, а самооцінка – до активізації рухової діяльності, що в цілому значно підвищує інтерес і творчу активність юних волейболістів.

В першу чергу у волейболі навчають стійці. Стійкою називають положення гравця зручне для здійснення переміщень по майданчику та виконання технічного прийому. Залежно від майбутніх ігрових дій, волейболіст займає стійку, раціонально для певного виду діяльності. Наприклад, стійка для нападаючого удару значно відрізняється від стійки при захисті, а стійка атакуючого гравця відрізняється від стійки волейболіста, котрий очікує м'яч після подачі чи удару [3, 4].

Стійка волейболіста визначається рухливістю опорно-рухового апарату гравця. Приймаючи стійку, гравець переносить вагу тіла на передню частину стопи, згинає ноги в колінних суглобах і дещо нахиляє тулуб вперед. При цьому передпліччя знаходиться на рівні поясі. Увага гравця зосереджена на м'ячі, діях своїх партнерів і гравців команди суперника. Знаходячись в ігровій стійці, волейболіст незначно переміщується, зі сторони в сторони чи переносить вагу

тіла з одної ноги на іншу. Це сприяє тільки швидкому включенню м'язів у роботу при переміщенні спортсмена по майданчику.

Висота стійки визначається згинанням ніг у колінних суглобах. В залежності від кута згинання ніг розрізняють високу, середню і низьку стійки. Крім того існує багато стійок, котрі можна віднести до тієї чи іншої різновидності.

Переміщення у грі застосовують при виборі місця для атакуючих і захисних дій. Вони бувають найрізноманітнішими, іноді досить швидкі і завершуються моментальною зупинкою для прийому після удару, падінням чи перельотом; іноді оптимально прискорюються для виконання нападаючого удару.

Особливості переміщення обумовлені характером виконання майбутніх дій. Але усі види переміщень об'єднують плавність і м'якість та виконання, що досягається завдяки неповному випрямленню ніг в колінних суглоба і відсутності махових рухів рук[3]. Вихідне положення гравця називають позою, зручною для виконання технічного прийому. Вихідне положення попередня підготовча фаза технічного прийому і використовується перед передачами м'яча зверху і знизу, перед блокуванням і нападаючим ударом.

Вихідне положення гравця відрізняється деякою статистичною позою. При цьому ноги в більшій чи в меншій мірі згинаються в колінному і в гомілковому суглобах, руки готуються до прийому м'яча чи до інших рухів, необхідних для виконання технічних прийомів. М'язи тулуба і рук розслаблені, погляд на м'яч. Час у якому гравець знаходиться в вихідному положенні виходить за долі секунди [1, 2, 4].

Висновки. Рівень технічної підготовленості волейболістів на пряму впливає на результат гри, ефективність ігрових тактичних дій команди і тому вважається невід'ємною частиною процесу підготовки. Методично правильна і якісна організація навчання технічним прийомам гри у волейболі є важливою складовою в підготовці юних волейболістів.

Перспективи подальших досліджень полягає у визначенні чинників, які впливають на технічну підготовленість волейболістів.

Список використаної літератури:

1. Бугаков В.С. Методика вдосконалення техніки рухових дій у волейболі дітей 9-11 років. Сумський державний університет, 2021.

2. Войтенко С.М., Рогаль І.В., Чхань А.А. Удосконалення основних технічних прийомів у волейболі в закладах вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова*. Вип. 1 (145). 2022. С. 31-34.

3. Жула В.П. Волейбол. Методика навчання. 2021.

4. Носко М.О., Архипов О.А., Жула В.П. Волейбол у фізичному вихованні студентів. 2015.

5. Рогаль І.В. Навчання техніки волейболу в закладах вищої освіти. *Соціальнополітичні, економічні та гуманітарні виміри європейської інтеграції України*. 2023. С. 379-385.

ВПЛИВ СПЕЦИФІЧНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ФУТБОЛІСТІВ У ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ

Ангеліна Босенко, Дмитро Вакуленко, Світлана Гайдай
Державний торговельно-економічний університет
Київ, Україна

Анотація. *У статті розглядаються особливості тренувального процесу футболістів у передзмагальному періоді. Акцентовано увагу на важливості поєднання фізичної та техніко-тактичної підготовки для досягнення високих спортивних результатів.*

Ключові слова: *тренувальний процес, фізична підготовка, техніко-тактична підготовка, змагання.*

Вступ. Тренувальний процес – фундаментальна складова буття спортсменів, зокрема тих, хто грає у футбол. Ключова ціль цього зусилля – досягти видатних результатів на змаганнях, спираючись на міцність фізичної форми атлетів та їхню тактико-технічну підготовку.

Мета та завдання дослідження. Метою дослідження є проведення аналізу ключового значення комплексної підготовки футболістів перед змаганнями, зосереджуючись на інтеграції фізичної та техніко-тактичної роботи; визначення ключових фізичних показників готовності футболістів.

Матеріал і методи дослідження. У цьому дослідженні було застосовано аналіз актуальних наукових публікацій та практичних матеріалів. Окрім цього, було використано метод спостереження за процесом фізичної і техніко-тактичної підготовки спортсменів під час періоду, що передує змаганням.

Результати дослідження та їх обговорення. Однією з проблем сучасного футболу є вдосконалення структури тренувального процесу, який поділяється на підготовчий і змагальний періоди [1]. Особливо важливим є передсезонний етап, коли проводяться основні тренування та формується ігрова готовність футболістів до змагань.

У передзмагальному періоді специфічні фізичні навантаження відіграють ключову роль у підвищенні техніко-тактичної готовності. На цьому етапі вдосконалюється координація рухів і оперативність прийняття рішень у складних ігрових ситуаціях, що є основою успішних дій під час матчів [2].

Для оцінки техніко-тактичної діяльності у футболі необхідно застосовувати підходи, які враховують час участі гравця в грі, його внесок у результат та індивідуальні особливості. Планування фізичних навантажень і контроль показників мають базуватися на взаємозв'язку між індивідуальними й командними діями [3].

Технічна підготовка у футболі охоплює формування рухових дій для ефективного виконання прийомів через адаптацію до умов гри та послідовне вивчення елементів. Основне завдання – оволодіння раціональною технікою та її варіативне застосування. Це особливо важливо у футболі, де результат

залежить від технічної майстерності та здатності діяти під фізичним навантаженням [4].

Надійність лабораторних досліджень знижується через відмінності між роботою на ергометрах і в природних умовах, що впливає на реалізацію функціональних резервів. Тому важливо вдосконалювати діагностику для об'єктивної оцінки спеціальної підготовленості спортсменів. Сучасна практика базується на показниках, що достовірно відображають можливості кардіо-респіраторної системи в умовах, наближених до спеціальної роботи [5].

Висновки. Підсумовуючи, стає очевидним, що в період перед змаганнями критично важливо знайти гармонію між фізичною підготовкою та техніко-тактичною складовою гри футболістів. Тренерський штаб повинен об'єднувати обидва ці аспекти, інтегруючи фізичні навантаження з тактичними розборами та тренуваннями.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Наступні дослідження можуть зосередитися на створенні комплексних тренувальних програм. Їхня мета – одночасно розвивати фізичну витривалість та вдосконалювати техніко-тактичні вміння футболістів. Важливо враховувати індивідуальні особливості гравців, залежно від їхньої ігрової позиції.

Список використаної літератури:

1. Виноградов В., Білецька В., Швець С., Нагорний В. Підвищення ефективності передзмагальної підготовки в футболі на прикладі студентської збірної. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2020. № 1(3). С. 15-27.

2. Качан В.В., Лєжньова О.В. Адаптація футболістів до тренувальних і змагальних навантажень протягом макроциклу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2016. Вип. 3К 2 (71) 16. С. 148-151.

3. Дорошенко Е.Ю. Теоретико-методичні основи управління техніко-тактичною діяльністю в командних спортивних іграх : автореф. дис. д-ра наук з фіз. виховання і спорту. Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2014. 44 с.

4. Штепа І.В. Технічна підготовка футболістів на початковому етапі тренування : кваліфікац. робота на здобуття ступеня магістра : спец. 017 «Фізична культура і спорт» / наук. кер. І.Є.Дядечко. Запоріжжя : Запорізький нац. ун-т, 2021. 67 с.

5. Кропта Р.В., Грузевич І.В. Науково-методичні засади дослідження функціональної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються у видах спорту, що потребують високого рівня прояву витривалості. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації : колективна монографія / за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця : Планер, 2018. С. 299–315.

КОНТРОЛЬ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Ганна Ветрова
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Баскетбол характеризують як швидкісно силовий вид спорту. Він складається з несподіваних ривків на повній швидкості та миттєвих зупинок, потребує вміння швидко пересуватися по майданчику та приймати правильні рішення в обмежений час, володіти багатьма технічними прийомами з м'ячем в умовах супротиву суперника. Тому до баскетболістів висуваються високі вимоги щодо розвитку спеціальних фізичних якостей [3].*

Ключові слова: *баскетбол, спеціальні фізичні якості, контроль.*

Вступ. Розвиток фізичних якостей баскетболістів – процес тривалий і складний, тому що гра в баскетбол вимагає ґрунтовної фізичної підготовленості. Фізичні якості складають основу будь-якого рухового акту і ефективність рухових вмінь та навичок залежать не тільки від правильності їх виконання, але і від прояву фізичних якостей. Більш того, ефективність виконання ігрового прийому прямо залежить від здатності баскетболіста виявляти швидкість, силу, спритність та інші властивості, які потрібні у даний момент для досягнення поставленої мети [2]. Рівень розвитку фізичних якостей бажано контролювати 1-2 рази за сезон, щоб слідкувати за їх поточним станом.

Мета та завдання дослідження: проаналізувати питання контролю розвитку спеціальних фізичних якостей баскетболістів за матеріалами сучасних видань.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз науково-методичних та інтернет видань з баскетболу.

Результати дослідження та їх обговорення. Як стверджують Мітова О.О. та Сушко Р.О., контрольні тести є основним інструментом контролю, найважливішим методом науково-методичного забезпечення, з допомогою якого успішно вирішуються завдання спортивного тренування [4].

Наведемо деякі тестові завдання, які допоможуть здійснювати контроль спеціальних фізичних якостей баскетболістів.

1. Швидкість стрибків; гравець перестрибує поспіль по колу перешкоди, розташовані впритул одна до іншої «хрестом»; визначається кількість стрибків за 20 с.

2. Передача (метання) набивного м'яча на дальність і точність: метання проводяться з розбігу і з місця способом «однією рукою від плеча»; вага м'яча – 2 кг, розбіг – не більш 5 м, ширина коридору влучення – 2 м.

3. Швидкість та спритність захисних пересувань: виконуються ривки з вихідної точки на лицьовій лінії під щитом у п'ять точок, розташованих у кутах майданчика на «триочковій» лінії; ривки виконуються з обличчям і спиною вперед, боком – приставними кроками; фіксується час виконання.

4. Спеціальна витривалість: проводиться «човниковий» біг п'ять разів уздовж майданчика від щита до щита з обов'язковим торканням щитів у стрибку; виконуються три серії з інтервалами відпочинку 30 с між ними; фіксується сумарний час усіх трьох серій [4].

Інша група авторів [5] рекомендує наступні контрольні вправи.

1. Комплекс Дж. Банна. Комплекс складається з трьох вправ, що дозволяють виявити рівень розвитку швидкісно-силових показників м'язів рук і плечового поясу, м'язів тулуба та нижніх кінцівок. Крім функції контролю цей комплекс може бути використаний із метою поліпшення фізичної підготовленості баскетболіста. складається зі згинання та розгинання рук в упорі лежачи, нахилів вперед із вихідного положення лежачи на спині та бігу на місці з максимальною частотою кроків. Відмінною особливістю комплексу є те, що вправи вимагають кожен раз максимального фізичного напруження в заданий відрізок часу.

2. Біг 5 разів × 30 м – контроль швидкісної витривалості.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури показав, що питання контролю за розвитком спеціальних фізичних якостей у баскетболі є актуальним.

Список використаної літератури:

1. Бессарабов М.С. Загальні основи методики тренування та спортивної підготовки в баскетболі. Навчальний посібник. Запоріжжя, ЗДМУ: 2015. 109 с.

2. Ветрова Ганна. Спеціальні фізичні якості баскетболістів. *Збірник тез II Всеукраїнської наукової конференції «Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини»*, присвяченої Дню науки в Україні (електронне видання). Харків: ХДАФК, 2024. С. 27-29.

3. Грибан Г.П., Кафтанова Т.В., Костюк Ю.С. Фізична підготовка баскетболістів. Метод. рекомендації. Житомир, «Рута». 2017. 46 с.

4. Мітова О.О., Сушко Р.О. Методи наукових досліджень у баскетболі [друге видання, доповнене та перероблене]. Дніпро: ТОВ підприємство «Дріант», 2021. 266 с.

5. Кравчук Є.В., Горошко Н.І., Безкоровайний Д.О., Садовська І.Ю. Спеціальна фізична підготовка баскетболістів. Навч. посібник. Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2022. 140 с.

6. Пащенко Н.О., Чуча Н.І. Особливості розвитку швидкісної витривалості у баскетболі. *Збірник статей міжнародної XIX наукової конференції «Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти»* (03 лютого 2023 р.). Харків, 2023. С. 104-106.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ ЮВЕНАЛИ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Яна Гамілова
Наукові керівники: к.пед.н., доцент Горбенко О.В., старший викладач Лисенко А.О.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Виховання координаційних здібностей сприяє збагаченню рухового досвіду, що, своєю чергою, позитивно впливає на навчання фізичним вправам, підвищення працездатності та загальний рівень здоров'я дітей. У цьому контексті особливу роль відіграє вибір такого виду рухової діяльності, який забезпечує гармонійний розвиток, зміцнення здоров'я та формування навичок соціальної взаємодії.*

Ключові слова*: спортсмени, спортивні танці, координаційні здібності.*

Вступ. Спортивний танець займає особливе місце між мистецтвом і спортом, сприяючи естетичному та духовному розвитку дітей [3]. Він формує творче мислення, дисципліну, самопізнання, а також навички соціальної адаптації. Заняття танцями допомагають дитині усвідомити своє місце у суспільстві, розвивають витривалість, наполегливість і самовдосконалення [7].

Спортивні танці належать до тих видів рухової діяльності, в яких ключову роль відіграє здатність спортсменів формувати нові, раніше невідомі, ускладнені рухові форми, а також збільшувати амплітуду та скорочувати час виконання рухів окремими частинами тіла при мінімальній площі опори.

Саме тому практики та дослідники у сфері спортивних танців одностайно відносять бальні танці до складно-координаційних видів спорту [4]. Відповідно, розвиток координаційних здібностей спортсменів є визначальним фактором досягнення позитивного результату, що проявляється у витонченості та граційності виконання хореографічних композицій.

Мета та завдання дослідження – визначити особливості розвитку координаційних здібностей спортсменів спортивних танців вікової категорії Ювенали 8-9 років на етапі початкової підготовки.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури (монографії, дисертації, наукові статті); аналіз документальних матеріалів зі спортивних танців (відеоматеріали семінарів для тренерів); педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Теорія фізичного виховання вказує на те, що координаційні здібності відображають готовність людини до регулювання та керування руховими діями у різних умовах. Вони тісно пов'язані із технікою виконання рухів, здатністю регулювати окремі параметри моторних актів, а також адаптувати рухову дію відповідно до ситуації [1]. За визначенням В.П.Сергієнка, координаційні здібності є генетично зумовленою комплексно-руховою якістю, що дозволяє ефективно управляти руховою діяльністю та її

регулювати [6]. В.Староста визначає рухову координацію як один із ключових чинників спортивної майстерності, що впливає на ефективність виконання рухових актів у цирковому мистецтві, танці та інших сферах професійної діяльності [2].

Зростаючий інтерес дітей до спортивних танців обумовлений їх оздоровчим ефектом, відновленням працездатності та реабілітаційним потенціалом. Інтеграція спортивних танців у освітні заклади стає важливим елементом гуманізації освіти, зближуючи спорт і мистецтво.

Спортивні танці вимагають високої точності рухів, віртуозності та швидкості дій. Вміння відтворювати, оцінювати, диференціювати рухові механізми базується на точності рухових відчуттів, що тісно взаємопов'язані з зоровим і слуховим аналізатором [5].

Висновки. Розвиток координаційних здібностей у спортивних танцях має ґрунтуватися на системному підході, що включає оптимізацію тренувальних навантажень, формування індивідуального ритму рухів та використання музично-ритмічних засобів для підвищення моторної пластичності.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку повинні зосередитися на пошуку оптимальних педагогічних та тренувальних методик, які б максимально ефективно розвивали координаційні здібності та сприяли формуванню координаційної компетентності юних спортсменів.

Список використаної літератури:

1. Волков Л. Фізична підготовка школярів. Навчальний посібник. *К. :* Освіта України, 2014. 216.

2. Горбенко О., Лисенко А. Особливості методики суддівства змагань зі спортивних танців і танцювального спорту. *НЧО НПУ ім.. М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково-пед. проблеми ФК (ФКіС): зб. наук. праць / За ред. О.В. Тимошенка.. К. : НПУ ім.. М.П. Драгоманова,* 2023. Вип. 8 (168) 2023. С. 36-39. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).07

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

4. Лисенко А.О. Горбенко О.В. Спортивні танці (латиноамериканська програма). Навч. посіб. Харків : ФОП Бровін О.В., 2021. 442 с.

5. Москаленко Н.В., Демідова О.М. Спортивні танці для дітей: інноваційні підходи. Монографія. Дніпро: Інновація, 2016. 198 с.

6. Скалій Т.В. Педагогічний контроль розвитку координаційних здібностей дітей і підлітків : автореф. дис. … к.н.фіз.вих. і спорту: 24.00.02; Херсонський ДУ. Херсон, 2006. 21 с.

7. Чупрун Н.Ф. Особливості оптимізації процесу формування координаційних здібностей молодших школярів засобами хореографії. *Молодий вчений. ФВіС.* 2015. № 2 (17). С. 518-521. УДК 796.011.3-057.874:796.8

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СТАНОВЛЕННЯ ПОВІТРЯНОЇ ГІМНАСТИКИ: МІЖНАРОДНИЙ ТА УКРАЇНСЬКИЙ КОНТЕКСТ

Єлизавета Гладка
Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Дейнеко А.Х.
Харківська державна академії фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі досліджується історія розвитку повітряної гімнастики, починаючи від її зародження на світовій арені до сучасного стану в світі та Україні. Аналізуються основні етапи розвитку, технічні інновації та досягнення українських спортсменок на міжнародних змаганнях. Особливу увагу приділено внеску українських тренерів у перспективи розвитку повітряної гімнастики.*

Ключові слова: *повітряна гімнастика, мистецтво, спорт, міжнародні змагання, повітряні полотна, кільця, хореографія.*

Вступ. Повітряна гімнастика − це захоплива та динамічна форма фізичної активності, яка поєднує естетику, силу, контроль тіла та артистизм. Вона вражає глядачів видовищними трюками на висоті, витонченими рухами та сміливими елементами, що виконуються за допомогою полотен, кілець, трапецій та інших повітряних снарядів [4; 5]. Спочатку цей напрям існував переважно як складова циркового мистецтва, однак із часом почав трансформуватися у нову форму спорту, що поєднує елементи акробатики, гімнастики та танцю [2]. Завдяки зростанню технічного рівня виступів, розробці системи підготовки та появі професійних змагань, повітряна гімнастика набула статусу сучасної спортивної дисципліни, яка активно розвивається як у світі, так і в Україні.

Метою дослідження є вивчення історії становлення та розвитку повітряної гімнастики як виду спорту, акцентуючи увагу на ключових етапах її формування як в Україні, так і у світі. **Завданням дослідження** є аналіз історичних передумов та перспектив розвитку повітряної гімнастики як виду спорту у світовому та українському контексті. В якості **методів дослідження** були використані теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та Інтернет ресурсів.

Результати дослідження та їх обговорення. Повітряна гімнастика, як складова циркового мистецтва, має багату історію, сформовану внеском видатних артистів та тренерів. Її розвиток розпочався у XIX столітті з новаторських виступів французького акробата Жуля Льотара, який у 1859 році вперше продемонстрував номер на трапеції, заклавши тим самим основу для майбутніх повітряних виступів [3; 4]. У цей період повітряна гімнастика формувалася як видовищне мистецтво, головним завданням якого було вражати публіку складністю трюків і естетикою виконання. У середині XX століття повітряна гімнастика зазнала значного трансформаційного розвитку. Саме тоді акробатичні елементи циркових номерів почали адаптуватися для спортивних цілей. Спочатку цей напрям залишався виключно частиною циркового репертуару: артисти виконували трюки з використанням канатів, повітряних

кілець, полотен, трапецій та інших снарядів. Однак згодом зростаючий технічний рівень виконання, удосконалення фізичної підготовки артистів, а також ускладнення трюків і поява чітких критеріїв оцінювання сприяли переходу повітряної гімнастики з площини суто сценічного мистецтва в окремий вид спорту, що поєднує елементи гімнастики, акробатики та хореографії. Враховуючи зростання популярності та технічного рівня повітряних виступів, у середині 1960-х років було ухвалено рішення щодо проведення окремих змагань для спортсменів, що спеціалізувалися на виконанні акробатичних елементів у повітрі [5]. З початку 1980-х років повітряна гімнастика отримала визнання на міжнародному рівні завдяки підтримці міжнародних спортивних організацій. Міжнародна федерація гімнастики розробила стандарти та правила для проведення змагань, що дозволило підвищити рівень технічної підготовки спортсменів і дотримання єдиних вимог до виконання вправ. Міжнародні турніри стали важливими етапами для демонстрації досягнень спортсменів та розвитку нових технік в повітряній гімнастиці, що дозволило залучити до цього виду спорту більше спортсменів з різних країн [2].

Спочатку повітряна гімнастика була популярна в країнах Європи, але з часом вона поширилася на Америку та Азію, ставши частиною міжнародних спортивних програм. Регулярні чемпіонати світу та Європи створили конкурентоспроможне середовище. Цей вид спорту використовував мінімальне обладнання, обмежуючись лише канатами та кільцями, однак з розвитком технологій з'явилися нові інструменти та пристрої, які дозволяють гімнастам виконувати більш складні елементи. Так, введення повітряних полотен стало значущим кроком у розвитку цього виду спорту. Завдяки їм з'явилася можливість виконувати повітряні трюки на великій висоті, що значно підвищило видовищність і складність виступів [2]. Саме цей снаряд став символом нової епохи в повітряній гімнастиці, відкривши широкі можливості для творчості та експресії**.** У сучасному світі значний внесок у популяризацію та розвиток повітряної гімнастики зробили провідні артисти, зокрема французька гімнастка Фред Деб**,** яка здобула світове визнання завдяки своїм інноваційним виступам на повітряних полотнах [4]. Необхідно відмітити, що на даному етапі розвитку повітряна гімнастика почала стрімко переходити з площини творчо-сценічного мистецтва у професійний спортивний простір**.** Зростаюча кількість шкіл, студій та фестивалів вимагала систематизації, розробки стандартів безпеки, уніфікованої термінології та критеріїв оцінювання виступів. Ключовою віхою в інституційному оформленні цього процесу стало створення у 2006 році Міжнародної асоціації повітряного мистецтва (Aerial Arts Association), яка взяла на себе місію формування професійного середовища для повітряних артистів і спортсменів [1].

Вищезазначені тенденції розвитку повітряної гімнастики знайшли своє відображення і в Україні, де цей напрям активно інтегрується як у сферу мистецтва, так і у спортивну практику. В Україні повітряна гімнастика активно розвивається завдяки діяльності талановитих спортсменів та тренерів. Зокрема, Київська муніципальна академія естрадного та циркового мистецтв відіграє важливу роль у підготовці фахівців цього жанру, поєднуючи академічну базу з

творчим підходом до навчання й виховання нової генерації повітряних артистів. Викладачі академії, такі як Юрій Тишлер, заслужений майстер спорту СРСР зі спортивної акробатики, передають свій досвід студентам, сприяючи розвитку повітряної гімнастики в Україні. Випускники академії успішно виступають на міжнародній арені, зокрема в компанії Cirque du Soleil, що свідчить про високий рівень професійної підготовки та визнання української школи повітряної гімнастики у світі. Поряд із цим українські гімнастки демонструють значні досягнення й у спортивній площині − беручи участь у чемпіонатах світу, Європи та Кубках світу, де неодноразово підтверджують свою конкурентоспроможність на міжнародному рівні. Наприклад, на Чемпіонаті світу 2013 року збірна України виборола друге загальнокомандне місце, завоювавши одну золоту, дві срібні та дві бронзові медалі, що свідчить про ефективну підготовку наших спортсменок [3]. Це свідчить не лише про високий рівень технічної майстерності, а й про ефективність національної системи підготовки кадрів у галузі повітряної гімнастики.

Висновки. Таким чином, повітряна гімнастика, трансформувавшись з циркового мистецтва у сучасний вид спорту, стала популярною завдяки розвитку технічних аспектів та стандартизації змагань**.** В Україні вона активно розвивається, підтримується навчальними закладами та міжнародними досягненнями спортсменів, що створює значний потенціал для подальшого розвитку на світовій та національній арені.

Перспектива подальших досліджень: розглянути тенденції розвитку повітряної гімнастики у світовому та українському контексті.

Список використаної літератури:

1. Драч Т. Л., Цимбалюк О. К. Удосконалення фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку засобами занять повітряною акробатикою на полотнах. *Молодий вчений*. 2021. № 11(99). С.112-115.

2. Драч Т. Л. Підготовка сучасного артисту цирку засобами повітряної акробатики та пілонного спорту. *Молодий вчений.* 2021. №12(100). С. 108-111.

3. Невелика А., Сутула О. Історія виникнення повітряної акробатики, як виду спорту. *Фізична реабілітація та рекреаційнооздоровчі технології*. 2022. №7(1), С. 38-40.

4. Орел Д. В. Повітряна гімнастика – корд де парель, рамка: специфіка жанру та методика викладання. *Сценічне та музичне мистецтво: циркові та естрадні жанри. Науково-методичний аспект*: матеріали X наук.-практ. конф. Київ: КМАЕЦМ, 2021. С.110-113.

5. Повітряна гімнастика (корд-де-парель, китайський пілон, повітряна рамка, полотна, кільце, ремені, бамбук, трапеція). Професійна підготовка за жанрами: циркова гімнастика: навчальний посібник / Кашеваров В. О., Орел Д. В., Добровольська С. М., Завада Л. В., Дахновська А. С.. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД». 2021. 192 с.

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛІ

Євген Давидов
Науковий керівник: викладач Мерзлікін М.В.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Розглянуто питання удосконалення процесу фізичної підготовки баскетболістів. Встановлено різноманітні засоби і методи, спрямовані на розвиток фізичних якостей баскетболістів.*

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

Вступ. У сучасному баскетболі фізична підготовка відіграє особливу роль. Це визначається збільшеним темпом ведення гри, підвищенням жорсткості ігрових протидій, а також зростаючою питомою вагою дій під час боротьби на щиті.

Для зростання спортивної майстерності баскетболістів велике значення має фізична підготовка та її органічний взаємозв'язок з технічною підготовкою [3].

В юнацькому віці відбувається формування фундаменту для подальшого розвитку і вдосконалення фізичних якостей, від яких в майбутньому залежить становлення спортивної майстерності баскетболістів. Саме тому необхідно сприяти усуненню недоліків у рівні фізичного розвитку і фізичної підготовленості юних спортсменів вже на ранніх етапах багаторічної підготовки [2].

Мета та завдання дослідження: дослідити питання удосконалення процесу фізичної підготовки баскетболістів.

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

Результати дослідження та їх обговорення. Ширяєва І.В. відзначає, що фізична підготовка у групах початкової підготовки складає до 30% від загального навчального часу [6].

У фізичній підготовці в баскетболі широко використовують загально-підготовчі вправи (без снарядів, на снарядах) і з предметами (скакалки, набивні м'ячі, гантелі), акробатичні вправи – перекиди, перевороти, стрибки на батуті, метання (гранати, списи, набивних м'ячів), штовхання ядра, стрибки у висоту і довжину, багатоскоки, фартлеки, біг на різні дистанції і з перешкодами, кроси. Також корисні плавання, стрибки у воду, лижі, веслування, вправи з різними обтяженнями. Всі вправи підбирають з урахуванням статі та віку тих, хто займається [1].

Поповський Д. вважає, що ігровий метод серед наявних методів навчання елементам баскетболу, є одним з основних, також він є комплексним методом розвитку фізичних здібностей у поєднанні з виконанням різних технічних прийомів. Використання даного методу створює умови для закріплення рухових навичок гри і прояву фізичних якостей в умовах наближених до змагальних, в процесі учбових занять [5].

Характер рухової діяльності в баскетболі дозволяє визначити основні характерні особливості вправ, що використовуються для спеціальної фізичної підготовки. Їх відрізняє: максимальна і близька до неї інтенсивність; комплексний характер прояву фізичних якостей у швидкісно-силовому режимі і в єдності з технікою, тактикою і психічними якостями; змінний характер різної за тривалістю діяльності; переважно змішаний (аеробно-анаеробний) характер енергозабезпечення [6].

У баскетболі фізичні якості проявляються комплексно. Однак щоб ефективно впливати на розвиток будь-якої конкретної якості, доцільно враховувати також компоненти тренувального навантаження: обсяг і інтенсивність вправи, тривалість інтервалів відпочинку між виконанням вправ і характер відпочинку, число повторень вправи, кількість серій, координаційну складність вправи. Регулювання величин цих компонентів створює можливість вибірково впливати на розвиток фізичних якостей, що веде до оптимізації навчально-тренувального процесу [4].

Висновки. Встановлено, що питання удосконалення фізичної підготовки баскетболістів розглядається у цілій низці літературних джерел. Науковці пропонують різноманітні засоби і методи, спрямовані на розвиток фізичних якостей баскетболістів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У подальшому планується провести оцінку показників фізичної підготовленості баскетболістів на етапі базової підготовки

Список використаної літератури:

1. Гудима С., Бондар Я., Перепилиця О. Сучасні напрямки удосконалення фізичної підготовки в командних спортивних іграх. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. С. 115.

2. Корягін В. Основні напрямки вдосконалення підготовки юних баскетболістів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2025. С. 37–43.

3. Мітова О.О. Теоретико-методичні основи контролю в командних спортивних іграх в процесі багаторічного вдосконалення. Дисертація доктора наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.01. 2021. Київ: НУФВСУ.

4. Нестеренко Н.А., Крюковська О.С. Спеціальна фізична підготовка баскетболістів з урахуванням ігрового амплуа. Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2021. 26 с.

5. Поповський Д. Застосування рухливих ігор з елементами гри у баскетбол під час занять з юними баскетболістами. *Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення*. С. 36.

6. Ширяєва І.В. Тренування баскетболістів груп початкової підготовки. Збірник статей Х міжнародної наукової конференції. 2014. № 7. С. 250-256.

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

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ МАСИ ТІЛА У ПАУЕРЛІФТИНГУ

Наталя Дідюк[1], Сергій Бабенко[2]

Харківський національний університет радіоелектроніки[1]

Харківська державна академія фізичної культури[2]

Харків, Україна

Анотація. *У тезах представлено результати анкетування спортсменок з пауерліфтингу різного рівня кваліфікації та їх тренерів щодо частоти і строків зниження маси тіла перед змаганнями. Окреслено специфіку регуляції маси залежно від кваліфікації та змагальних цілей.*

Ключові слова: *пауерліфтинг, передзмагальна регуляція, спортсменки, тренери, маса тіла.*

Вступ. У сучасному пауерліфтингу передзмагальна регуляція маси тіла є важливою складовою підготовки спортсменів, що пов'язано з необхідністю відповідності ваговим категоріям [1, 3]. Незважаючи на наявність різноманітних методик, їх ефективність та безпечність залишаються предметом дискусій [2, 4, 5], особливо у контексті різного рівня кваліфікації спортсменок.

Мета дослідження: проаналізувати особливості підходів до передзмагального зниження маси тіла у спортсменок з пауерліфтингу різної кваліфікації та їх тренерів.

Матеріал і методи дослідження. Опитування було проведено в онлайн-форматі з використанням Google-форм. Загалом опитано 45 респондентів, з яких 29 – діючі спортсменки та 16 – тренери. Дані оброблено з використанням кількісного аналізу.

Результати дослідження та їх обговорення. Більшість спортсменок, за винятком важковаговиків, регулярно застосовують методики зниження маси тіла перед змаганнями. Серед висококваліфікованих атлеток 54% знижують вагу понад чотири рази на рік, тоді як лише 9% – раз на рік. Така частота свідчить про високий рівень мотивації та змагальну активність.

Серед спортсменок нижчої кваліфікації розподіл більш рівномірний: по 28% – один або два рази на рік, 22% – три-чотири рази, ще 22% – понад чотири рази. Це може бути пов'язано з меншим досвідом або відсутністю системної змагальної практики.

Тренери здебільшого зазначають частоту зниження ваги своїми спортсменами три-чотири рази на рік (31%) або частіше, що узгоджується з даними спортсменок вищої кваліфікації.

Щодо термінів початку зниження маси тіла, найпопулярнішим є період за 1-3 дні до змагань. Серед висококваліфікованих спортсменок його обрали 64%, а серед тренерів – 63%. Такий підхід передбачає застосування інтенсивних і короткострокових методів (наприклад, дегідратація).

У менш досвідчених спортсменок розподіл строків рівномірніший: 1-3 дні – 39%, 4-7 днів – 28%, 8-9 днів – 22%, понад 9 днів – 11%. Це свідчить про гнучкіші або менш ризиковані стратегії.

Висновки. Результати опитування свідчать, що передзмагальна регуляція маси тіла є поширеною практикою серед спортсменок з пауерліфтингу, особливо високої кваліфікації. Вони частіше використовують короткострокові методи, що потребують високої фізіологічної адаптації та досвіду. Спортсменки нижчої кваліфікації демонструють варіативність у строках і частоті регуляції маси, що, ймовірно, зумовлено меншим змагальним досвідом. Отримані результати можуть бути використані для вдосконалення тренувального процесу та індивідуалізації підходів до передзмагальної підготовки.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Планується поглиблений аналіз впливу різних методів зниження маси тіла на показники спеціальної фізичної підготовленості та змагальні результати.

Список використаної літератури:

1. Бабенко С., Тихорський О. Кореляційний взаємозв'язок між біомеханічними ланками та результатом змагальних вправ у пауерліфтингу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2023. № 6(166). С. 16–20. URL: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).03

2. Ferland P.M., Comtois A.S. Classic powerlifting performance: A systematic review. The Journal of Strength & Conditioning Research. 2019. Vol. 33. P. S194–S201.

3. Radenković L., Nešić L. The physics of powerlifting. *European journal of physics*. 2018. Т. 39. №. 3. С. 34-47.

4. Strömbäck E., Kvist J., Dahlström Ö., Ardern C. L. Prevalence and consequences of injuries in powerlifting: A cross-sectional study. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*. 2018. Vol. 6. № 5. P. 23-34.

5. Travis S.K. et al. Tapering and peaking maximal strength for powerlifting performance: a review. *Sports*. 2020. Т. 8. №. 9. С. 125.

КІБЕРСПОРТ ЯК НАПРЯМОК ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ

Костянтин Єрін
Науковий керівник к.фіз.вих., доцент Окунь Д.О.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі було досліджено інтеграцію кіберспорту в Олімпійський рух. Проаналізовано основні формати кіберспортивних турнірів, а також охарактеризовано відмінності між популярними змаганнями та тими, що проводяться офіційними структурами. Виявлено ключові проблеми та запропоновано шляхи їх подолання.*

Ключові слова: *олімпійский спорт, кіберспорт, Олімпійский рух, інтеграція.*

Вступ: Останнім часом кіберспорт набирає все більшої популярності, у зв'язку з чим його навіть намагаються інтегрувати в програму Олімпійських ігор [4]. Проте з цим виникають проблеми, які представлені у публікації, а також досліджено питання інтеграції кіберспорту в Олімпійський рух. Як зазначають автори дослідження "Esports Joins the Olympic Movement" [2], включення кіберспорту в Олімпійський рух супроводжується як новими можливостями, так і низкою викликів, пов'язаних із відповідністю традиційним олімпійським цінностям.

Мета дослідження: визначити проблеми розвитку кіберспорту як напрямку Олімпійського руху.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та інтернет ресурсів.

Результати досліджень та їх обговорення: Для того, щоб зрозуміти систему турнірів, розглянемо, які вони бувають. Турніри поділяються за тим, хто їх проводить (оператор), а також за тим, є вони major-турнірами чи ні.

Основних операторів існує три – ESL, Blast.tv та IEM. Останні, у свою чергу, мають додаткову нагороду: при 5 перемогах із 15 турнірів, які вони проводять, команда, яка цього досягла, отримує бонус у вигляді золотих злитків на суму 1 мільйон доларів США [3].

Major-турнір є найпрестижнішою та головною подією сезону, до якої готуються всі команди, аби показати себе на найвищому рівні.

Основною проблемою інтеграції кіберспорту в Олімпійські ігри є те, що турніри, які проводять офіційні структури, такі як IESF (Міжнародна федерація кіберспорту), практично не є популярними серед більшості команд вищого дивізіону.

Якщо взяти для прикладу останній проведений турнір – IESF World Championship 2024 і подивитись, які команди брали в ньому участь (рисунок 1) [1], то можна побачити, що мінімальний ранг команди в світовому рейтингу був 61 (tier 2, близько до tier 3), а максимальний – 227, що означає практично відсутність очок у команди. Таким чином, навіть стабільні склади tier 2 відмовились брати участь.

Рис. 1 Команди учасники IESF World Championship 2024 та їхні склади

Основні причини, чому гравці не беруть участі в таких турнірах:

1. Відсутність VRS-очок за участь у турнірі. VRS-очки визначають рейтинг команди, згідно з яким у майбутньому формуються учасники найпрестижнішого турніру – Major.

2. Відсутність співпраці з Valve (розробниками гри). Через небажання IESF дотримуватись вимог Valve, їхній турнір не має офіційного статусу, і за нього не нараховуються очки.

3. Відсутність комунікації IESF з іншими операторами турнірів. Вони проводять турніри та кваліфікації у зручний для себе час, не координуючи з

іншими операторами. Через це турнір і відбір відбуваються паралельно з іншими змаганнями, де вища конкуренція, більший призовий фонд, а також надаються VRS-очки.

4. Малий призовий фонд. Враховуючи, що всі команди мають самостійно оплачувати перельоти та проживання, призовий фонд для такого рівня турніру є занадто низьким. Через це навіть менш відомі організації вирішують не брати участь.

Проведені нами дослідження дозволили визначити шляхи подолання проблеми розвитку кіберспорту як напрямку Олімпійського руху:

– потрібно налагодити комунікацію з іншими операторами турнірів, щоб не перетинатись у графіку проведення змагань;

– потрібно узгодити з Valve умови, за яких турнір отримає офіційний статус, та залучити більше інвесторів у стрімко зростаючу галузь з метою збільшення бюджету, а отже призових фондів і поліпшення умов проживання для команд.

Висновки: Підсумовуючи вищезазначене можна зробити наступні висновки: кіберспорт продовжує розвиватися як важлива частина сучасної спортивної культури, однак його розвиток як напрям Олімпійського руху стикається з рядом організаційних та структурних бар'єрів. Причини цього полягають у відмінностях між підходами офіційних структур і реаліями професійної сцени. Для ефективного просування кіберспорту на міжнародному рівні необхідно досягти узгодженості між основними учасниками галузі, підвищити престижність офіційних змагань та створити сприятливі умови для участі провідних команд. Все це дозволить закласти основу для подальшого визнання кіберспорту як повноцінної частини глобального спортивного руху.

Список використаної літератури:

1. IESF World Championship-2024 https://www.hltv.org/events/7779/iesf-world-championship-2024

2. Jonasson, K., & Thiborg, J. (2023). *Esports joins the Olympic movement: Opportunities, challenges, and unresolved questions*. International Journal of Sport Policy and Politics, 15(1), 89–102. https://doi.org/10.1080/19406940.2022.2156016

3. Pluss, M. A., Novak, A. R., Bennett, K. J., Panchuk, D., Coutts, A. J., & Fransen, J. (2020). Perceptual-motor abilities underlying expertise in esports. Journal of Expertise, 3(2), 133-143. https://doi.org/10.1123/jege.2022-0001

4. Sousa, A., Ahmad, S. L., Hassan, T., Yuen, K., Douris, P., Zwibel, H., & DiFrancisco-Donoghue, J. (2020). Physiological and cognitive functions following a discrete session of competitive esports gaming. Frontiers in psychology, 11, 1030. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01030

ПЕРЕВАГИ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

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

Анотація. *У роботі вивчено, переваги використання методу колового тренування для розвитку фізичних якостей волейболістів.*

Ключові слова: *метод, якості, волейболіст, коло, вправи, переваги.*

Вступ. Колове тренування є одним із ефективних організаційно-методичних форм використання фізичних вправ. Вона отримала свою назву з огляду на те, що всі вправи виконуються по колу, по відповідним «станціям». Метод колового тренування було розроблено англійськими фахівцями Р.Морганом та Г.Адамсоном у 1952-1958 роки. Суть даного методу полягає в тому, щоб по можливості на більшій кількості снарядів виконати вправи різної спрямованості, складності та інтенсивності. У коловому тренуванні можуть бути використані різні вправи в залежності від конкретних завдань, а також від специфіки обраного виду спорту [1, 2, 4].

За допомогою колового тренування можна цілеспрямовано виховувати необхідні волейболістам рухові якості, складати програму їх розвитку, наочно бачити результати роботи. Міняти навантаження можна за рахунок таких методів: збільшення кількості повторень за той же час виконання вправи; зменшення тимчасового проміжку на виконання тієї ж кількості повторень; повторення кіл (2-4); скорочення пауз відпочинку; введення нових, більш ефективних вправ. При виборі вправ для колового тренування необхідно враховувати їх загальний та локальний вплив на організм в цілому та на окремі групи м'язів [3, 5].

Мета дослідження: вивчити переваги методу колового тренування для розвитку фізичних якостей волейболістів.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Для проведення навчально-тренувальних занять за методом колового тренування не потрібне коштовне обладнання. Для закріплення і вдосконалення рухових умінь і навиків, розвитку рухових якостей волейболістів (сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості) досить простого спортивного інвентарю: скакалки, гантелі, гумові еспандери, лавки, м'ячі, бруси, канати, перекладини, різні тренажерні пристрої, виготовлені самотужки і т.п. Більшість вправ у комплексах колового тренування волейболісти можуть виконувати, використовуючи вагу власного тіла. Тому використовувати цей метод можна як у спортивному залі, так і під час проведення тренувань на відкритому повітрі. Для контролю за пульсом та дозуванням вправ необхідний секундомір. Дана методика може бути рекомендована волейболістам будь-якого віку, незалежно від статі [2].

Застосування методу колового тренування має такі переваги:

1. Дозволяє уникнути монотонності заняття. Швидка зміна фізичних вправ дає можливість отримати фізичне навантаження на всі м'язові групи та уникнути при цьому місцевої втоми.

2. У тренування включаються прості та доступні вправи, що не потребують складного обладнання місць заняття.

3. Створює умови самостійної роботи.

4. Цей метод дозволяє регулярно перевіряти свої можливості.

5. Наявність змагального елемента змушує волейболістів концентрувати свої зусилля та увагу на виконанні вправ.

6. Значно підвищується рухова активність. Заняття відрізняється значною моторною інтенсивністю.

7. Дозволяє комплексно розвивати та удосконалювати різні фізичні якості.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури показав, що колове тренування – це найпрогресивніша організаційно-методична форма занять, спрямована на закріплення та вдосконалення рухових умінь та навичок, розвиток рухових якостей; це потокове, послідовне виконання комплексу фізичних вправ. Коловим її називають тому, що вправи виконуються по колу, що складається з декількох «станцій» – місце, на якому виконується вправа.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають в розробці комплексів вправ для колового тренування волейболістів.

Список використаної літератури:

1. 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.

2. Малойван Я.В., Кірєєв О.А., Мицак О.В. Засоби та методи фізичної підготовки волейболістів. Дніпро: ПДАФКіС, 2019. 17 с.

3. Мельник А.Ю. Розвиток стрибучості волейболістів 13-14 років методом колового тренування. *Збірник статей XXI міжнародної наукової конференції «Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти»* (07 лютого 2025 р.). Харків, 2025. С. 126–128.

4. Помещикова І.П., Чуча Н.І., Ширяєва І.В. Використання методу колового тренування у розвитку швидкісно-силових здібностей баскетболістів 15-16 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2021. № 2(82). С. 44–49.

5. Собко І., Коваленко С., Циганкова К. Використання методу колового тренування в умовах тренажерного залу в навчально-тренувальному процесі волейболістів 14-15 років. *Спортивні ігри*. 2022. №4 (26). С. 40–52.

ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ АКРОБАТИЧНОГО РОК-Н-РОЛУ В УКРАЇНІ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

Віолетта Земляна
Науковий керівник: старший викладач Мошенська Т.В.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація: *У роботі досліджено історію та сучасний стан акробатичного рок-н-ролу як спортивного танцю, акцентуючи увагу на його популяризації в Україні. Висвітлено ключові етапи розвитку цього виду спорту на міжнародному рівні, починаючи з його виникнення. Зазначено, що, незважаючи на світову популярність, в Україні акробатичний рок-н-рол залишається маловідомим, що зумовлює необхідність його просування та розширення популярності цього виду танцю серед молоді.*

Ключові слова: *акробатичний рок-н-рол, популяризація, танець, спорт.*

Вступ. Акробатичний рок-н-рол – це змагальний вид рок-н-ролу. Партнери виконують складні підтримки та обертання. Ци видом спортивних танців займаються ті, хто прагне реалізувати свої амбіції у рамках офіційних змагань та турнірів[1, 3].

Рок-н-рол з'явився в 50-х роках минулого століття як парний імпровізований танець. Сама назва з'явилася з популярної на той час(1952) пісні «We'll rock, we'll roll». Вперше виконання трохи експресивних і недбалих рухів глядачі США побачили під мелодію Білла Халея, виконану у фільмі з його участю. Танець настільки сподобався американцям, що його почали виконувати на багатьох святкових заходах, в барах і ресторанах. У 70-х роках танець знайшов нові, більш складні рухи, давши початок спортивному рок-н-ролу. Трохи пізніше в німецькій асоціації любителів танцю з'явилась цікава ідея, яку їм вдалося втілити – перетворити рок-н-рол в красивий специфічний вид спорту.

В 1974 4 країни (Італія, Франція, Німеччина та Швейцарія) заснували Європейську рок-н-рольну асоціацію (ЄРРА), до якої згодом приєдналися Австрія, Голландія, Данія та Швеція. Після приєднання Канади до Європейської асоціації рок-н-ролу, вона була перейменована у Всесвітню асоціацію рок-н-ролу (WRRA).

З 1977 акробатичний рок-н-рол став окремим видом спорту [2, 4].

В 1984 шляхом об'єднання WRRA з Всесвітньою асоціацією джазового танцю (FMDJ) утворено Всесвітню конфедерацію рок-н-ролу (WRRC). Від 1994 WRRC – асоційований член Міжнародної федерації спортивного танцю.

В 1995 її визнано Виконавчим комітетом Міжнародного олімпійського комітету. Всесвітня конфедерація рок-н-ролу щороку організовує чемпіонати Європи, світу, кубки світу з акробатичного рок-н-ролу та бугі-вугі, чемпіонати Європи та світу з лінді-хоп. До складу Всесвітньої конфедерації рок-н-ролу входить 36 країн. Україну в ній представляє Федерація акробатичного рок-н-ролу України (ФАРРУ) (засновано 1991, член WRRC з 1992) [2, 5].

На сьогоднішній день акробатичний рок-н-рол в Україні не вважається популярним видом спорту і якщо підійти до людей та спросити чи знають вони

що це таке – більшість відповість «не знаю, а що це?», але ФАРРУ та українські клуби намагаються виправити це і популяризовати цей спорт.

Мета та завдання дослідження – виявити найкращі засоби популяризації акробатичного рок-н-ролу.

Матеріал і методи дослідження. У ході дослідження використовувався аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, засобів масової інформації та інтернет-ресурсів. Опитування тренерів та спортсменів клубу «SUMMIT».

Результати дослідження та їх обговорення. Проведено дослідження серед спортсменів та тренерів клубу «SUMMIT» для визначення найбільш дієвих способів популяризації. Виявлено такі дані, по певним питанням, щодо популяризації рок-н-ролу:

- Які методи використовують для популяризації танцю в нашому клубі? – соціальні мережі, брошури, знайомі спортсменів. Також здійснюються переходи з інших клубів, завдяки великій кількості успішних чемпіонів (України та світу);
- Скільки дітей приходять по рекомендаціям батьків інших дітей або знайомих людей? – 30%;
- Скільки дітей потрапляють до клубу через соціальні мережі? – 70%;
- Скільки дітей приходять завдяки листівкам та брошурам? – 0%;
- Відсоток переходу або вибору клубу на основі статусу і великій кількості успішних спортсменів? – 25%.

Висновки: Наразі важливо адаптуватися до сучасних тенденцій у маркетингу та комунікації для успішної популяризації акробатичного рок-н-ролу. За кордоном рок-н-ролл завжди був популярніше ніж в Україні і кожен день ФАРРУ та спортивні клуби намагаються популяризовати цей спорт та саме свій клуб завдяки різним соціальним мережам та статусу. Також змінюються способи просування, якщо раніше були актуальні брошури, то зараз їх замінили соціальні мережі.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть спрямовані на вивчення популярізації рок-н-ролу серед здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури:

1. Батеева Н.П. Состояние и перспективы развития акробатического рок-н-ролла в Украине. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2011. № 3. С. 169-172.

2. Романова К.В. Розвиток акробатичного рок-н-ролу в Україні за роки незалежності. 2022.

3. Романова К.В., Краснянський К.В. Сучасні тенденції розвитку акробатичного рок-н-ролу в україні. *Збірник тез доповідей XIV Міжнародної конференції молодих вчених «Молодь та олімпійський рух»* (19 травня 2021 року) *[Електронний ресурс]. К., 2021. 287 с.*

4. Тарасов Ігор. Маркетингові дослідження як умова розробки ефективних регіональних програм. *Редакційна колегія.* 2017, С. 90.

5. ФАРРУ. Про рок-н-рол. http://ufarr.com.ua/rok-n-roll/rok-n-roll

АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ВЕСТИБУЛЯРНОЇ СТІЙКОСТІ У ДІТЕЙ ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЗІ СПОРТИВНОЇ АКРОБАТИКИ

Софія Ісаєнко, Олексій-Олег Бубела

Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського
Львів, Україна

Анотація. *У роботі вивчено характеристику вестибулярної стійкості, зроблено аналіз рівня розвитку вестибулярної стійкості, координаційних здібностей та рівноваги у дітей групи початкової підготовки зі спортивної акробатики.*

Ключові слова: *вестибулярний апарат, вестибулярна стійкість, спортивна акробатика, групи початкової підготовки, координаційні здібності, рівновага.*

Вступ. Фахівці вважають вестибулярну стійкість станом вестибулярного апарату, який можна тренувати, а саме розвивати фізичні якості, координацію, рівновагу та орієнтацію в просторі [5]. Розвиток цих якостей має сенситивний період, особливо з 7 років, тому дослідження рівня вестибулярної стійкості у дітей груп початкової підготовки актуальне для планування подальшої роботи.

Мета та завдання дослідження: проаналізувати показники вестибулярної стійкості у дітей групи початкової підготовки зі спортивної акробатики.

- вивчити характеристику вестибулярної стійкості;
- визначити рівень розвитку координаційних здібностей, рівноваги, вестибулярної стійкості у дітей групи початкової підготовки 2-го року навчання зі спортивної акробатики.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, контрольні вправи, методи швидкої діагностики Трінуса, методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь 16 дітей групи початкової підготовки 2-го року навчання зі спортивної акробатики. Дослідження передбачали виконання контрольної вправи – три перекиди вперед [4], а також проходження тестування за експрес-методами Трінуса [3].

Результати дослідження та їх обговорення. Етап початкової підготовки у спортивній акробатиці передбачає великий відсоток завдань для розвитку фізичних якостей дітей: гнучкості, координації, вестибулярної стійкості тощо. Дослідженнями доведено, що вестибулярний апарат сприймає лінійні та кутові прискорення тіла, забезпечуючи рівновагу і координацію рухів, та піддається тренуванню [2]. Для цього рекомендується використання вправ гімнастики, акробатики, елементів хореографії тощо [1]. Спортивна акробатика поєднує статичні, динамічні та хореографічні елементи з обертаннями навколо різних осей, що вимагає розвитку вестибулярної стійкості, координації та рівноваги вже на початковому етапі підготовки.

Аналіз даних контрольної вправи «три перекиди вперед» показує, що у 62,5% досліджуваних рівень показників розвитку координації рухів нижче середнього, у 31,25% – середній, а у 6,25% – вище середнього. Низького та

високого рівнів не виявлено. Цікаве порівняння цих показників у 7- та 8-літніх акробатів. Відсоток нижче середнього рівня у 7-літніх дітей вище на 50%, проте середній рівень вищий у 8-літніх на 37,5%. Рівень вище середнього показали лише діти 8 років, низький та високий рівень відсутній в обох категоріях.

Це можна пояснити як раз відповідністю віку до найсприятливішого періоду розвитку координаційних здібностей, рівноваги і відповідно вестибулярної стійкості, рівень розвитку яких було отримано в результаті виконання тестів за методикою Трінуса (проба Фукуди, проба Уемури) (Рис. 1).

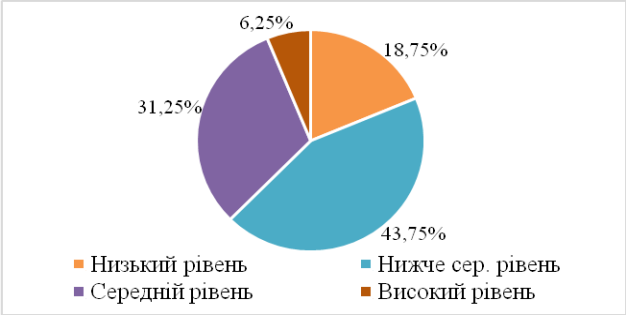

Рис. 1. Результати аналізу рівня розвитку вестибулярної стійкості у дітей групи початкової підготовки.

Аналіз даних поданих на рисунку 2 свідчить про те, що у 43,75% досліджуваних рівень нижче середнього, у 31,25% – середній рівень та лише у 6,25% – високий рівень розвитку вестибулярної стійкості і у 18,75% – низький.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Розробити блоки навчально-тренувальних завдань для розвитку вестибулярної стійкості дітей груп початкової підготовки зі спортивної акробатики та визначити їх ефективність.

Список використаної літератури:

1. Афонін В.М. Спеціальна (вестибулярна) підготовка військовослужбовців. *Проблеми і перспективи розвитку спорту*. 2011. № 2. С. 53-57.

2. Кирилишина К.І., Захарова О.В. Вестибулярна стійкість організму та методи її формування. *Тези XXXXI Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених, курсантів і студентів «Авіація та космонавтика: напрями інноваційного розвитку»* (12 квітня 2023 року). Кропивницький: Льотна академія НАУ, 2023. С. 34-35.

3. Рябуха О.І., Чернова Л.В., Пелехатий Р.М. Застосування тестів для скрінінг-досліджень стану вестибулярної функції у фехтувальників різних вікових груп. *Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції «Роль фізичної культури в здоровому способі життя»*. Львів, 1997, С. 159-160.

4. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література; 2001. 438 с.

5. Шмата Р.М. Функціональна активність вестибулярного аналізатора в осіб молодого віку [дисертація]. Тернопіль: Тернопільський національний медичний університет імені І.Я. Горбачевського; 2020.

ЕТАПИ ПОБУДОВИ ЗМАГАЛЬНИХ КОМПОЗИЦІЙ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Дар'я Касько, Інна Красова
Харківська державна академії фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У статті проаналізовано етапи побудови змагальних композицій в художній гімнастиці та їх зміст з урахуванням індивідуальних здібностей спортсменок.*

Ключові слова: *гімнастика, художня, композиція, елементи.*

Вступ. В новому олімпійському циклі відбулися зміни у правилах змагань, що потребує корекції змагальних програм гімнасток [4; 5]. Але найважливішою умовою для гімнастки і тренера є не тільки реалізація вимог правил змагань, а і пошук та виконання саме тих елементів, які підкреслюють індивідуальність та музичний образ гімнастки, є складними, досконало виконаними і що дуже важливо, ці елементи повинні бути зараховані суддями [1]. У зв'язку з цим, побудова змагальних композицій потребує використання сильних сторін гімнастки з урахуванням рівня її фізичної і технічної підготовленості та артистичних здібностей. Також важливим є визначення основних етапів побудови програми [5].

Мета дослідження: визначити етапи побудови змагальних композицій в художній гімнастиці.

Завдання дослідження: 1) проаналізувати зміст змагальних композицій відповідно до індивідуальних особливостей спортсменок; 2) надати характеристику етапам побудови змагальних композицій в художній гімнастиці.

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

Результати дослідження та їх обговорення. Першим етапом побудови змагальної композиції є ретельний аналіз і вивчення дійсних правил змагань для усвідомлення того, як саме найкраще реалізувати їх вимоги у програмі кожної гімнастки. На другому етапі доцільно провести тестування розвитку фізичних якостей, а саме швидкості, гнучкості, сили, координаційних здібностей та витривалості гімнасток [3; 4].

За результатами тестування, тренер і спортсменка обирають складності тіла та предмета, які вона зможе реалізувати з максимальною технікою, чіткістю та безпечним виконанням. Так, для гімнасток, у яких переважає гнучкість це можуть бути елементи з нахилом назад та демонстрацією позиції «шпагату» та «перешпагату». Якщо високому рівню відповідають гнучкість та сила, то гімнастка вже може виконувати елементи іншої складності, наприклад «бічну рівновагу без допомоги руки», «рівновагу - кільце без допомоги руки з нахилом назад», «поворот у передню рівновагу» та інші. При добре розвинених координаційних здібностях слід включати у змагальну композицію цікаві складності предмета (майстерності та ризики) з додатковими критеріями та

збільшити їхню різноманітність та кількість. Від швидкісних якостей гімнастки зазвичай залежить вибір темпу, ритму музики та наповнення змагальної вправи. Бо не дуже «швидка» гімнастка фізично не зможе повноцінно передати характер та ідею динамічної композиції під музичний супровід у відповідному темпі. Як наслідок, така гімнастка втрачає бали за артистизм.

При побудові змагальної композиції велику роль відіграє розвиток витривалості спортсменок. Гімнасткам з недостатньою витривалістю не слід включати у програму велику кількість стрибків та стрибкових комбінацій, особливо виконувати їх наприкінці змагальної вправи [2; 4].

По закінченню вибору необхідних елементів, гімнастка та тренер мають обрати музичний супровід та загальну ідею композиції, яку спортсменка зможе відчути та передати суддям та глядачу. Бригада суддів з артистизму оцінює композицію та артистичне виконання з точки зору естетичної досконалості. Гімнастка повинна продемонструвати унікальну композицію, яка має головну ідею та тему. Завдяки музиці, емоціям, акцентам, рухам, зв'язкам, зовнішньому вигляду, гімнастка доводить основну ідею до глядача та суддів, не втрачаючи її протягом всієї змагальної вправи. Тому потрібно дуже ретельно підходити до вибору музики. Музика надихає хореографію, встановлює структуру композиції, темп, швидкість. Саме музика сприяє створенню головної ідеї (історії або теми композиції) та визначає емоції. Музика не повинна бути фоном для елементів тіла та предмета. Після вибору музичного супроводу можна зосередити увагу на артистичних деталях змагальної композиції [2].

Таким чином, складання нової змагальної композиції у художній гімнастиці - це складний та цікавий творчій процес, який потребує ретельної роботи та часу, бо саме від цього залежать подальший спортивний результат гімнастки.

Висновки. У побудові змагальних композицій в художній гімнастиці визначаються три етапи: 1) вивчення чинних правил змагань з виду спорту; 2) підбір технічних елементів відповідно до особливостей фізичних здібностей гімнасток; 3) підбір музичного супроводу з врахуванням артистичної складової гімнастки.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. За результатами проведеного дослідження планується побудова змагальних композицій відповідно до індивідуальних показників гімнасток.

Список використаної літератури:

1. Кравцова Д.В., Семизорова А.Я. Еволюція правил змагань в художній гімнастиці // Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури. [Електронне видання]. Харків : ХДАФК, 2023. № 9. С. 147-151.

2. Красова Інна, Семизорова Алла, Рябченко Ольга Хореографія та художня гімнастика: сімбіоз мистецтва і спорту. *Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики:* збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвячений 45-ій річниці Харківської державної академії фізичної культури (електронне видання), 5 квітня 2024 року. Харків: ХДАФК, 2024. С. 112-115.

3. Семизорова А.Я., Красова І. В. Вдосконалення виконавської Майстерності гімнасток високої кваліфікації засобами сучасної хореографії. «Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту»: матеріали VII всеукр.наук.-практ. семінару з міжнародною участю, 11 квітня 2024 р. та II всеукр. студ. наук.-практ.семінару з міжнародною участю, 12 квітня 2024 р. Кропивницький: видавець Лисенко В. Ф., 2024. С. 55-58.

4. Технічний комітет FIG з художньої гімнастики (FIG RG TC) // Кодекс правил художньої гімнастики 2025 - 2028 рр. https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla_zmagan/2025/%20%.pdf

5. Українська федерація гімнастики UGF. **https://ugf.org.ua/**

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ЗМАГАЛЬНИХ ВПРАВ У ВАЖКІЙ АТЛЕТИЦІ

Інна Кісельова
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі виявлено наявність впливу рівня фізичної підготовленості важкоатлета на ефективність процесу його навчання техніці змагальних вправ.*

Ключові слова: *технічна підготовка, фізична підготовленість, змагальні вправи, важкоатлет.*

Вступ. На сьогодні проведено багато досліджень, що стосуються техніки виконання змагальних вправ та розвитку фізичних якостей у важкоатлетів, але робіт в яких був досліджений вплив рівня фізичної підготовленості на якість технічної підготовки, яка безпосередньо впливає на траєкторію руху штанги, правильність дотримання кутів опори та безпосередньо несе вплив на змагальний результат в науково-дослідних літературних джерелах освітлено в недостатній кількості.

Мета та завдання дослідження: вивчити особливості взаємозв'язку рівня фізичної підготовленості спортсменів з якістю процесу навчання техніці змагальних вправ у важкій атлетиці.

Завдання: Провести літературний огляд з питань визначення рівня фізичної підготовленості важкоатлетів; визначити тести для оцінювання рівня технічної підготовленості важкоатлетів; виявити наявність впливу рівня фізичної підготовленості важкоатлета на ефективність процесу його навчання техніці змагальних вправ.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні використано наступні методи: теоретичний аналіз матеріалів зі спеціалізованої літератури та узагальнення отриманих даних, педагогічні спостереження, експертних оцінок.

Результати дослідження та їх обговорення. Для вирішення поставлених завдань нами було вивчено науково-методичні матеріали багатьох авторів [1, 2, 3, 4, 5, 6]. Проведений теоретичний аналіз матеріалів зі спеціалізованої літератури показав, що високий рівень фізичної підготовленості позитивно впливає на якість процесу навчання техніці змагальних важкоатлетичних вправ [2, 4, 6], а отже і на змагальний результат в цілому [1, 3, 5].

Визначення рівня фізичної підготовленості важкоатлетів відбувалося за допомогою батареї тестів: біг на 30 м. з високого старту; стрибок у довжину з місця; згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі; підіймання ніг до гори у висі на перекладині (з торканням ногами перекладини) [1, 2].

Для оцінювання рівня технічної підготовленості важкоатлетів був розроблений тест на основі змагальних вправ: поштовх та ривок класичні. У ривку та поштовху спортсменам надавалося по 5 спроб. Тест проводився у діапазоні 50-60 % від максимальних показників спортсменів. Оцінювання відбувалося за допомогою експертних оцінок [2, 3, 4, 5].

За результатами дослідження встановлено, що важкоатлетам із високим рівнем фізичної підготовленості треба акцентувати свою увагу на технічній складовій, та працювати у діапазоні 60-70 % від 3 до 5 повторень за підхід. Такий невеликий відсоток, та, відповідно, висока кількість повторень дозволять значно підвищити якість процесу навчання техніці змагальних вправ важкоатлетів із високим рівнем фізичної підготовленості. Водночас, важкоатлетам з низьким рівнем фізичної підготовленості треба акцентувати свою увагу на процесі загальної та спеціальної фізичної підготовки, поліпшити свої силові показники, бо технічна складова змагального результату у важкій атлетиці, на нашу думку, є вторинною.

Висновки. Літературний огляд з питань визначення рівня фізичної підготовленості важкоатлетів дозволив нам виявити батарею тестів, яка дозволила поділити досліджуваних важкоатлетів на групи з високим та низьким рівнем фізичної підготовленості; результати тестів для оцінювання рівня технічної підготовленості важкоатлетів дозволили поділити досліджуваних важкоатлетів на групи з високим та низьким рівнем технічної підготовленості; педагогічні спостереження дозволили виявити прямо пропорційну залежність ефективності процесу навчання техніці змагальних вправ від рівня фізичної підготовленості важкоатлета.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. В подальшому планується розробити методику підвищення якості процесу навчання техніці класичних вправ у важкій атлетиці з урахуванням рівня фізичної підготовленості спортсменів.

Список використаної літератури:

1. Галашко М.І., Півень О.Б., Джим В.Ю., Канунова Л.В. Теорія та методика обраного виду спорту (важка атлетика) : навчальний посібник. Харків, 2013. 406 с.

2. Канунов Р.А. Удосконалення техніки виконання змагальних вправ юних важкоатлетів 13-15 років з урахуванням рівнів розвитку фізичних якостей: дис. на здобуття наук. ступеня доктора філософії: спец. 017 – фізична культура і спорт. Харків, 2024. 288 с.

3. Олешко В., Коробейніков Г., Шинкарук О., Антонюк О., Жирнов О. Кінематичні характеристики техніки піднімання штанги на груди у кваліфікованих важкоатлетів : залежно від груп вагових категорій. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective.* 2022. № 3-4. С. 79-87.

4. Олешко В., Коробейніков Г., Шинкарук О., Антонюк О., Жирнов О. Особливості кінематики поштовху штанги від грудей у кваліфікованих важкоатлетів різної статі та груп вагових категорій. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective.* 2023. № 1. С. 109-114.

5. Олешко В.Г. Антонюк О.В. Біомеханічні характеристики структури руху системи «спортсмен-штанга» у важкоатлетів різної статі. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. К., 2010. С. 36–39.

6. Товстоног О.Ф. Індивідуалізація технічної підготовки важкоатлетів на етапі спеціалізованої базової підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук фіз. вих. : спец. 24.00.01. «Олімпійський та професійний спорт». Львів, 2012. 14 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ГРАВЦІВ ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛІ

Дмитро Клімашівський, Тамара Ляхова

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. *У роботі проведено аналіз літературних джерел щодо особливостей психологічної підготовленості гравців юних волейболістів.*

Ключові слова: *пляжний волейбол, підготовленість, психологія.*

Вступ: Звучить захоплююче та просто. Це насправді дуже захоплююче і може здатись простою грою, якщо вам пощастило побачити зустрічі великих майстрів. Витончено і потужно одночасно. Але врахуйте, що два гравці перекривають той самий майданчик, який на зручному жорсткому корті захищений шістьма гравцями. Візьміть ще до уваги, що стрибати і переміщатися доводиться на піску і іноді під палючим сонцем треба грати весь день змагань.

Ми говоримо о пляжному волейболі, і незважаючи на ці фактори, що ускладнюють гру, все нові і нові гравці приходять у пляжний волейбол, і навіть просто любителі та відпочиваючі насолоджуються цією грою.

Удосконалення системи підготовки юних спортсменів у пляжному волейболі є однією з важливих проблем теорії та методики спортивного тренування. Стрімке зростання пляжного волейболу на теренах всього світу – стало привертати до цього виду спорту увагу вчених та практиків, які починають розробляти науково-методичні засади тренувального процесу для спортсменів різного віку та спортивної кваліфікації.

Наразі публікацій з підготовки юних спортсменів у пляжному волейболі дуже мало. Тому тренери та фахівці у галузі пляжного волейболу відчувають значний дефіцит у науково-теоретичному та науково-методичному забезпеченні процесу підготовки юних спортсменів у цій спортивній дисципліні. Процес підготовки юних спортсменів у пляжному волейболі у сучасних умовах потребує обґрунтування, розробки та впровадження нових перспективних технологій та ефективних методик, комплексного вивчення проблем підготовки [3, 4].

Мета дослідження: вивчення особливостей психологічної підготовленості юних спортсменів, які займаються пляжним волейболом.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Психологічна підготовка є невід'ємною частиною тренувального процесу в пляжному волейболі, оскільки вона допомагає гравцям налаштуватися на гру, зберігати емоції, ефективно реагувати на стресові ситуації та швидко адаптуватися до змінних умов. У пляжному волейболі, як і в інших видах спорту, психологічна готовність гравця може бути вирішальним фактором у досягненні високих результатів. Оскільки це командний вид спорту, важливими є не тільки індивідуальні психологічні аспекти, а й взаємодія між партнером по команді. Однією з найважливіших складових психологічної підготовки є здатність гравця зберігати спокій і контролювати свої емоції під час інтенсивної гри. У пляжному волейболі гравці

стикаються з багатьма стресовими факторами, такими як спекотна погода, втома, невдачі під час гри та агресивні суперники. Тому для досягнення стабільних результатів важливо працювати над розвитком психологічної стійкості [4].

Пляжний волейбол – один із найемоційніших видів спорту. Швидка зміна ігрових ситуацій, чергування удач та невдач, фізична напруга, вплив глядачів потребує великого сплеску емоцій, радості та переживань. Гравці повинні вміти швидко відновлювати емоційний баланс після невдач. Неврівноважені емоції можуть призвести до ще більших помилок, тому важливим є вміння не піддаватися стресу і відновлювати спокій після кожного емоційного підвищення або зменшення. Практики глибокого дихання, прогресивне розслаблення м'язів – це лише кілька з технік, які застосовуються для поліпшення емоційної саморегуляції гравців. Для досягнення високих результатів у пляжному волейболі важлива не тільки технічна та фізична підготовка, але й здатність гравця підтримувати мотивацію і самодисципліну протягом усього сезону [3, 5].

У спорті бувають моменти невдач або поразки. Саме тут психологічна підготовка допомагає спортсмену не втратити мотивацію і продовжити працювати над собою. Пляжний волейбол — це вид спорту, де успіх значною мірою залежить від самодисципліни спортсмена. Гравці повинні бути готові до тривалих тренувань в будь-яких умовах, мати розуміння до кожного етапу підготовки, навіть коли немає змагання чи спортивні досягнення. Без самодисципліни, навіть найкраща фізична форма та технічні навички не принесуть бажаного результату. Успіх у пляжному волейболі багато в чому залежить від внутрішнього бажання гравця досягти високих результатів. Внутрішня мотивація є силою для регулярних тренувань, постійного самовдосконалення та досягнення особистих цілей [1, 4].

Для розвитку психологічної стійкості та емоційної регуляції гравців у пляжному волейболі застосовуються різні психологічні техніки та тренування.

Візуалізація є однією з ефективних методик психологічної підготовки, яка передбачає уявлення певної ситуації, події або результату, який гравець хоче досягти. Наприклад, перед матчем гравець може уявляти себе в успішній ситуації, виконуючи ідеальний удар або прийняття м'яча. Це допомагає налаштуватися на позитивний результат і підвищити впевненість у своїх силах.

Залежно від особистих потреб гравців, тренер може включати в тренувальний процес різні психологічні вправи, які сприяють розвитку необхідних якостей, таких як впевненість, емоційна стійкість і здатність до швидкого реагування. Робота з тренером в цьому випадку сприяє розвитку позитивного настрою, що дозволяє спортсменам подолати труднощі на шляху до спортивних досягнень [2, 4, 5]

Висновки. Кожен волейболіст відчуває перед грою (та й під час поєдинку) складні емоційно-вольові стани, які мають як позитивний, так і негативний вплив на його спортивні дії, чим і зумовлюється перебудова психологічних та фізіологічних процесів у його організмі. Тому щоб реалізувати свої фізичні, технічні та тактичні здібності, навички, уміння, а, крім того, розкрити резервні можливості як обов'язковий елемент змагання, спортсмену необхідно психологічно готуватися до певних умов спортивної діяльності [5].

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Таким чином, проблемою нашого дослідження в подальшому є пошук шляхів вдосконалення психологічної підготовленості юних волейболістів у зв'язку зі специфікою пляжного волейболу.

Список використаної літератури:

1. Гунченко В.В. Ефективність подач як вагомий фактор змагальної діяльності у пляжному волейболі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Житомир, 2018. № 6(25). С. 122-128.

2. Гунченко В.В. Ефективність виконання атакуючих ударів як визначального фактору змагальної діяльності у пляжному волейболі. *Спортивний вісник Придніпровя.* Дніпро, 2019. № 1. С. 3-12.

3. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту. Харків: ОВС, 2008. 256 с.

4. Лисянський В.К., Томашевский С.І. Пляжний волейбол: навчальний посібник для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2000. 140 с.

5. Хемберг С. Пляжний волейбол. Терра-Спорт, 2004. 328 с.

НАПРЯМИ УДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ТЕНІСИСТІВ

Володимир Кожакин
Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Шевченко О.О.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Виявлено з науково-методичної літератури показники координаційних здібностей: почуття м'яча; відчуття рівноваги; почуття ритму; здатність до орієнтації в просторі; координація рухів; точність диференціації рухів; здатність до мимовільного розслабленню м'язів. Встановлено, що тільки комплексне тренування всіх цих показників дасть можливість ефективно удосконалювати координаційні здібності тенісистів.*

Ключові слова: *тенісист, координаційні здібності, рівновага.*

Вступ. Досягти високих спортивних результатів у сучасному тенісі, повністю засвоїти техніку й тактику можуть лише атлетично розвинені спортсмени. Майстерність найсильніших представників сучасного тенісу відрізняється атлетичною, активною, тактичною гнучкою грою у швидкому темпі, з частими виходами до сітки, з використанням нападаючих дій. На думку Платонова В.М., розвиток координаційних здібностей веде до більшої щільності та варіативності, до збільшення рухового досвіду спортсмена [4].

Таким чином, визначення напрямків удосконалення координаційних здібностей в тенісі є актуальною задачею нашого дослідження.

Мета та завдання дослідження: проаналізувати напрями удосконалення координаційних здібностей в тенісі.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, матеріалів з Internety.

Результати дослідження та їх обговорення. Як вважають фахівці в тенісі мають значення наступні види координаційних здібностей: почуття м'яча; відчуття рівноваги; почуття ритму; здатність до орієнтації в просторі; координація рухів; точність диференціації рухів; здатність до мимовільного розслабленню м'язів [3, 4].

Розвинуте у тенісиста почуття м'яча дає можливість йому раціонально оцінювати, регулювати динамічні та просторово-часові параметри рухів при ударах ракеткою тенісного м'яча, що впливає на скоріше засвоєння нових елементів техніки ударів та удосконалення вивчених рухів [5].

Для утримання балансу та збереження рівноваги в статичних (при грі зльоту) та динамічних (при різноманітних переміщеннях та зміні напряму рухів) умовах, при наявності опори або без неї (удари у стрибку, подача), вказує на розвинене почуття рівноваги у спортсмена є важливим фактором у підвищенні майстерності тенісиста [1, 4].

Відчуття ритму дає можливість тенісисту точно відтворювати і спрямовано змінювати швидкісно-силові, просторово-часові параметри рухів при переміщеннях, ударах з відскоку, зльоту, подачі [3, 5].

Уміння тенісиста швидко оцінювати показники польоту м'яча (швидкість, висоту відскоку, обертання) вказує на здатність спортсмена орієнтуватися в просторі та реагувати на адекватними діями у грі [3, 5].

Узгодженість рухів різних частин тіла при виконані різних ударів в умовах змагань вказує на прояв координованості рухів тенісистом при цьому виділяється можливість коригування рухових дій при зміні ситуацій на корті [3, 5].

В точності диференціації рухів виділяють можливість власних рухів тенісиста, рухів суперника, польоту м'яча. Точність диференціації рухів проявляється, наприклад, у точній підкидання м'яча в певну точку при виконанні подачі, в прогнозуванні точки зустрічі з м'ячем і точному підході до м'яча, в точності самого удару (потрапляння м'яча в заздалегідь вибране місце на столі). Зазвичай здатність до диференціації проявляється спільно з координацією рухів [2]. Фахівці визначають, що тільки комплексний розвиток усіх видів координаційних здібностей має позитивний результат тренування в тенісі [3, 5], що підтверджує результати нашого дослідження.

Висновки. На основі аналізу науково-методичної літератури виявлено показники координаційних здібностей: почуття м'яча; відчуття рівноваги; почуття ритму; здатність до орієнтації в просторі; координація рухів; точність диференціації рухів; здатність до мимовільного розслабленню м'язів. Встановлено, що тільки комплексне тренування всіх цих показників дасть можливість ефективно удосконалювати координаційні здібності тенісистів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у перевірці впливу координаційних здібностей на техніко-тактичну підготовленість тенісистів на етапі базової підготовки.

Список використаної літератури:

1. Афанасьєв С., Бурдаєв К. Формування вертикальної стійкості тіла молодших школярів з вадами слуху в процесі фізичного виховання. *Formation of the process of physical education. Journal of Education, Health and Sport*. 2017. № 7(6). P.1169-1178.

2. Бойчук Р.І., Бублик С.А. Особливості прояву здібностей до оцінки просторово-часових і динамічних параметрів рухів у школярів в процесі навчання технічних елементів спортивних ігор. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2013. № 112(1). С.59-62.

3. Ібраїмова М.В. Теніс: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: РНМК, 2012. 158 с.

4. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. С.69-136.

5. Shevchenko O., Koval S., Merzlikin M. Kompleksnyi rozvytok tekhnichnoi ta fizychnoi pidhotovlenosti tenisystok 7-8 rokiv. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk.* 2021. № 3(83). P.19-25. doi:10.15391/snsv.2021-3.003.

ПІДГОТОВКА ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ В УМОВАХ ІНТЕНСИВНОГО ЗМАГАЛЬНОГО СЕЗОНУ

Євген Коровяков
Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Помещикова І.П.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Проведено аналіз літературних джерел щодо питання підготовки баскетболістів у річному макроциклі на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.*

Ключові слова: *баскетбол, висококваліфіковані баскетболісти, змагальний сезон, підготовка баскетболістів.*

Вступ. В сучасних умовах у баскетболі відбувається значне збільшення змагальної практики, що обумовлює структуру річного циклу, що веде до скорочення тривалості підготовчого періоду. У зв'язку з цим важливим фактором для досягнення успіху в змагальній боротьбі є розробка тренером такої структури та змісту тренувального процесу кваліфікованих баскетболістів у підготовчому періоді, які б дозволили досягнути спортсменам оптимальної спортивної форми до відповідальних ігор [1].

Для оптимального розв'язання сучасних проблем підготовки висококваліфікованих баскетболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей значущим є використання аналітико-синтетичних підходів, що вимагає вдосконалення системи підготовки спортсменів [5].

Мета та завдання дослідження. На основі теоретичного аналізу дослідити питання підготовки висококваліфікованих баскетболістів в умовах інтенсивного змагального сезону.

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

Результати дослідження та їх обговорення. Фахівці [3, 4, 6 та ін.], які вивчають проблему підготовки висококваліфікованих спортсменів у командних спортивних іграх, виділяють такі проблеми як: складність побудови процесу підготовки з урахуванням виходу на максимальний рівень підготовленості не одного чи кількох гравців, а команди загалом; тривалість ігрового сезону і значна кількість ігор, які вимагають від гравців максимальних проявів фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості. Це зумовлює складність розв'язання цієї проблеми.

Вознюк Т.В. вказує, що оптимізація тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток здійснюється на основі визначення та всебічного аналізу закономірностей змісту і структури змагальної діяльності залежно від етапу формування спортивної майстерності; визначення чинників, які забезпечують високу ефективність змагальної діяльності спортсменів; виявлення особливостей структури спортивної підготовленості та динаміки її окремих компонентів протягом різних етапів річного тренувального циклу (фізичної, технічної, функціональної та психологічної підготовленості); урахування

загальних морфофункціональних особливостей гравців; встановлення оптимального співвідношення параметрів тренувальної діяльності на різних етапах підготовки з урахуванням особливостей змагальної діяльності і закономірностей формування спортивної майстерності [1].

Найбільш доцільно в командних ігрових видах спорту здійснювати підготовку спортсменів у тренувальному макроциклі на основі програмування з урахуванням положень теорії періодизації спортивного тренування. Програмування є ключовою ланкою в загальній системі підготовки спортсменів. На основі програмування тренувальний процес будується більш раціонально з урахуванням особливостей змагальної діяльності, що дозволяє здійснювати цілеспрямовані управлінські впливи в процесі вдосконалення спортивної майстерності [2].

Висновки. Встановлено, що важливим є використання в навчально-тренувальному процесі високоспеціалізованих засобів підготовки з урахуванням амплуа баскетболістів і характерних особливостей ведення гри, які притаманні конкретному спортсмену або команді в цілому.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У подальшому планується провести аналіз динаміки фізичної і техніко-тактичної підготовленості висококваліфікованих баскетболістів протягом річного макроциклу.

Список використаної літератури:

1. Вознюк Т.В. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток засобами швидкісно-силової спрямованості на передзмагальному етапі підготовки : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01; Львів, 2006. 20 с.

2. Костюкевич В., Щепотіна Н. Побудова передзмагальних мезоциклів спортсменів командних ігрових видів спорту на основі модельних тренувальних завдань (на матеріалі волейболу). *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. № 5. С. 229–234.

3. Костюкевич В., Щепотіна Н., Стасюк В. Теоретико-методичні підходи щодо програмування тренувального процесу спортсменів у макроциклі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. № 8. С. 145–156.

4. Самусь А.І. Аналіз структури і змісту тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток впродовж підготовчого періоду річного макроциклу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. № 118(4). С. 192-194.

5. Дорошенко Е.Ю. Теоретико-методичні основи управління техніко-тактичною діяльністю в командних спортивних іграх : автореф. д.н.ф.в.с. : 24.00.01; Київ, 2014. 24 с.

6. Дорошенко Е., Сушко Р., Крейвіте Р. Підготовка висококваліфікованих баскетболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей: сучасний стан проблеми та шляхи її вирішення. *Наука в олімпійському спорті.* 2015. № 4. С. 23-38.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛЬНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Олексій Костенко, Ірина Ольховікова
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Проблеми фізичного розвитку баскетболістів на етапі спеціальної базової підготовки обумовлені необхідністю оптимізації тренувального процесу з метою забезпечення високого рівня спортивної майстерності при збереженні та зміцненні здоров`я спортсменів.*

Ключові слова: *етап спеціальної базової підготовки; баскетбол; фізичний розвиток.*

Вступ. Етап спеціальної базової підготовки є одним із найважливіших періодів у багаторічній системі підготовки баскетболістів, оскільки саме в цей час формується функціональний фундамент для подальшого спортивного вдосконалення, закладаються основи техніко-тактичної майстерності та створюються передумови для досягнення високих спортивних результатів у майбутньому. Разом з тим, цей етап характеризується високими фізичними та психологічними навантаженнями, які можуть негативно впливати на стан здоров`я юних спортсменів, якщо не враховувати їх індивідуальні особливості, рівень біологічної зрілості та функціональні можливості. В сучасному баскетболі спостерігається тенденція до інтенсифікації змагальної діяльності, підвищення атлетизму гри, збільшення тренувальних і змагальних навантажень, що вимагає високого рівня розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей організму спортсменів. В таких умовах особливого значення набуває розробка науково обґрунтованих підходів до організації тренувального процесу баскетболістів на етапі спеціальної базової підготовки, які б забезпечували оптимальний розвиток фізичних якостей, формування технічної майстерності та збереження здоров`я. [2,4]

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати методичні аспекти контролю та вдосконалення фізичного розвитку баскетболістів на етапі спеціальної базової підготовки.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Характерною особливістю фізичного розвитку баскетболістів на етапі спеціальної базової підготовки є підвищення рівня функціональних можливостей організму, що проявляється у покращенні аеробної та анаеробної продуктивності. Зростання максимального споживання кисню, поріг анаеробного обміну, толерантність до лактату створюють фізіологічне підґрунтя для виконання високоінтенсивних навантажень, характерних для змагальної діяльності в баскетболі. На цьому етапі відбувається вдосконалення механізмів енергозабезпечення м`язової діяльності, що дозволяє спортсменам більш ефективно виконувати фізичну роботу різної спрямованості. Особлива увага приділяється розвитку гліколітичного механізму енергозабезпечення, який є визначальним для виконання інтенсивних

прискорень, стрибків та інших специфічних баскетбольних рухів. Підвищення ефективності відновлювальних процесів також є важливим компонентом фізичного розвитку на цьому етапі.

Цей етап характеризується специфічними особливостями, які потребують комплексного підходу до організації тренувального процесу. Етап спеціальної базової підготовки є ключовим у формуванні функціональної бази для подальшого спортивного вдосконалення, оскільки в цей період відбувається інтенсивний розвиток фізичних якостей, становлення техніко-тактичної майстерності та формування психологічної готовності до змагальної діяльності.

Морфофункціональні зміни, які відбуваються в організмі баскетболістів 14-16 років, створюють сприятливі передумови для цілеспрямованого розвитку спеціальних фізичних якостей, необхідних для ефективної змагальної діяльності. На цьому етапі відбувається диференціація тренувального процесу з урахуванням ігрового амплуа, що дозволяє оптимізувати підготовку гравців відповідно до їх індивідуальних особливостей та функціональних обов`язків на майданчику. [1,3]

Висновки. Ефективність тренувального процесу баскетболістів на етапі спеціальної базової підготовки залежить від раціонального поєднання засобів і методів фізичної підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів та їх функціонального стану. Комплексний підхід до контролю фізичного розвитку і здоров`я баскетболістів, який включає використання педагогічних, медико-біологічних та психологічних методів, дозволяє своєчасно виявляти зміни в стані спортсменів та вносити необхідні корективи в тренувальний процес. [5]

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Вивчити наукові напрями щодо особливостей тренувального процессу баскетболістів на різних етапах підготовки.

Список використаної літератури:

1. Гребінка Г. Я. Удосконалення фізичної та технічної підготовки баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Львів, 2024. 210 с.

2. Гребінка Г., Корягін В., Ковцун В. Вплив експериментальної програми на показники спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів 13–14 років. Спортивні ігри. 2024. № 2 (32). С. 36-46.

3. Гудима С., Бондар Я., Перепилиця О. Сучасні напрямки удосконалення фізичної підготовки в командних спортивних іграх. *Фізична культура, спорт та здоров`я нації.* Вінниця, 2022. № 13. С. 115-122.

4. Колеснік В. І. Розвиток фізичних якостей баскетболісток на етапі попередньої базової підготовки. Харків : ХДАФК, 2021. 168 с.

5. Чжигон Ш. Відбір баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням педагогічних та морфологічних критеріїв. Київ : НУФВСУ, 2023. 175 с.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЛУЧНИЦЬ 15-16 РОКІВ

Марія Кузнєцова
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У тезах розкриті особливості розвитку координаційних здібностей лучниці 15-16 років.*

Ключові слова: *стрільба з лука, координаційні здібності, технічна підготовка, вправи.*

Вступ. У стрільбі з лука високі спортивні результати значною мірою залежать від рівня розвитку координаційних здібностей спортсмена. Особливо актуальним є це питання у підлітковому віці, коли відбувається активне формування моторних навичок, психофізіологічних функцій та загального спортивного потенціалу [2].

Координаційні здібності дозволяють лучницям точно, стабільно і впевнено виконувати постріли в умовах змагального навантаження, емоційної напруги та зовнішніх перешкод. Успішне опанування техніки стрільби з лука вимагає чіткого контролю просторово-часових характеристик рухів, здатності до утримання рівноваги, точності та відчуття ритму, що формуються на основі добре розвиненої координації. У зв'язку з цим, актуальним є дослідження та вдосконалення методів розвитку координаційних здібностей у дівчат 15-16 років, які займаються стрільбою з лука.

Мета та завдання дослідження: визначити особливості розвитку координаційних здібностей лучниць 15-16 років.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення мети дослідження застосовувався аналіз і узагальнення даних літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Координаційні здібності у стрільбі з лука мають першочергове значення для вдосконалення технічної підготовки. Ефективність тренувального процесу значною мірою залежить від розвитку таких якостей, як статична рівновага, точність рухів, відчуття ритму та просторово-часова орієнтація [1, 2].

Одним із провідних напрямів розвитку координаційних здібностей є використання спеціальних вправ, які імітують змагальні умови. Наприклад, вправи з виконанням пострілу за аудіосигналом або із закритими очима [3].

З метою підвищення рівноваги слід здійснювати стрільбу з нестабільних позицій [3].

Особливу увагу в процесі розвитку координаційних здібностей слід приділяти розвитку відчуттю часу для цього слід виконувати вправи де спортсмену слід здійснювати за рахунок суб'єктивних відчуттів діяльності упродовж 5, 15, 30 с [3].

Ефективність розвитку координаційних здібностей підвищується при впровадженні індивідуалізованих програм тренувань з урахуванням рівня фізичної підготовленості, сенсомоторної стабільності та психологічних

характеристик. Комбінування класичних технічних вправ з нестандартними координаційними завданнями сприяє кращому засвоєнню рухової структури пострілу [6].

Для розвитку координації у лучниць застосовуються вправи: стрільба з нестійких платформ, зорове відключення при прицілюванні, імітація розтягування тятиви за допомогою еластичної стрічки, вправи на баланс, ритм, просторову уяву, а також динамічні вправи, як-от стрибки на скакалці, жонглювання тощо [4].

Важливо щоб розвиток координації у лучниць 15-16 років має відбуватись поступово, з урахуванням психофізіологічного стану та етапу спортивної підготовки. Надмірне навантаження може призвести до перевтоми та зниження якості виконання вправ, тому рекомендована частота тренувань 2-3 рази на тиждень [5].

Висновки. Розвиток координаційних здібностей у дівчат 15-16 років є ключовим компонентом технічної підготовки у стрільбі з лука. Найбільше уваги в тренувальному процесі слід приділяти розвитку статичної рівноваги, точності, ритмічності та відчуття часу. Основними засобами мають бути змагальні та спеціально-підготовчі вправи, що моделюють умови реальної стрільби.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження будуть спрямовані на удосконалення методик розвитку координаційних здібностей лучниць на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Список використаної літератури:

1. Антонов С.В. Показники спеціальної фізичної підготовленості стрільців з лука на етапі спеціальної базової підготовки. *Педагогіка, Психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 9. С. 10-13.

2. Антонов С.В. Спрямований розвиток координаційних здібностей в удосконаленні технічної підготовленості юних стрільців із лука. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. № 112(4). С. 20-22

3. Д'якова О.В. Методичні рекомендації з теорії та методики навчання стрільбі з лука. Київ: НТУУ «КПІ», 2006. 30 с.

4. Колумбет О.М. Розвиток координаційних здібностей молоді. Монографія. Київ: Освіта, 2014. 420 с.

5. Ткачек В.В., Лучкевич О.А. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ: Наук. світ, 2010. 25 с.

6. Худолій О.М., Іващенко О.В. Моделювання процесу навчання та розвитку рухових якостей у дітей і підлітків. Монографія. Харків: ОВС; 2014. 320 с.

ТРЕНУВАЛЬНИЙ КОМПЛЕКС ВПРАВ ЗА СИСТЕМОЮ ТАБАТА ДЛЯ РОЗВИТКУ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ПІЛОНІСТОК

Маргарита Лавриненко
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *В даній публікації надано комплекс вправ для розвитку силової витривалості пілоністок 10-12 років за системою Табата.*

Ключові слова: *пілонний спорт, інтервальне тренування, система Табата, силова витривалість.*

Вступ. Силова витривалість є однією з провідних фізичних якостей у пілонному спорті, оскільки спортсменки виконують складні утримання, підйоми та переходи, які потребують стійкої роботи м'язів у статичному й динамічному режимах. Одним з ефективних способів розвитку цієї якості є метод Табата – варіант високоінтенсивного інтервального тренінгу (HIIT), що поєднує короткі періоди інтенсивного навантаження з короткими інтервалами відпочинку [5]. Ефективність застосування системи Табата підтверджена результатами експериментальних досліджень, проведених рядом науковців [1, 2, 3].

Мета та завдання дослідження: розробити комплекс вправ для розвитку силової витривалості спортсменок 10-12 років, які займаються пілонним спортом за системою Табата.

Матеріали і методи дослідження. Теоретико-методичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Для спортсменок, які займаються пілонним спортом був розроблений комплекс вправ на основі загальних та спеціальних вправ для розвитку силової витривалості за системою Табата.

Комплекс вправ на розвиток силової витривалості пілоністок:

1. Стрибки на пілон із упору присівши – в.п. спортсмен присівши обличчям до пілону, вистрибує вверх на снаряд. Ухопившись руками, зігнутими в ліктьових суглобах, виводить ноги наперед під прямим кутом. За допомогою відмашки ногами назад зістрибує з пілону на підлогу. При виконанні відмашки ноги повинні бути рівними в колінних суглобах.
2. Підтягування на пілоні – в.п. – охопивши прямими ногами пілон (сід на пілоні), випрямлені в ліктьових суглобах руки тримають снаряд над головою, права вище лівої. Виконуючи підтягування, спортсмен відпускає пілон ногами, розводячи їх в сторони. Коли руки повністю зігнулись в ліктях, спортсмен знову охоплює ногами пілон, а руки переставляє місцями, так щоб ліва була вище правої.
3. Вправа «Розніжка на пілоні» – в.п. – стоячи правим плечем біля пілона, права рука (зоною під пахвою) охоплює снаряд, ліва рука тримає пілон зверху. Обидві руки зігнуті в ліктьових суглобах. Підтягуючи зігнуті ноги в колінних суглобах до ліктів, спортсмен відхиляє корпус назад, випрямляючи руки в ліктях, а ноги в колінах [4].

4. Планка на пілоні – в.п. – упор лежачи «Планка» обличчям до пілону. Спортсмен спочатку ставить праву руку на пілон, потім ліву вище правої, роблячи упор руками в пілон. Після чого ставить праву руку з правого боку від пілону, потім ліву, таким чином виходить в планку на підлозі. Та рука, яка буде ближче до пілону, ставиться на пілон першою. Схід руками на підлогу буде відбуватись в сторону тієї руки, яка знаходиться нижче на пілоні.

Загальна тривалість однієї Табати – 4 хвилини, всього 8 сеансів (розминка та заминка в цей час не входять), один комплекс виконується 2 кола, інтенсивне тренування – 20 секунд, відпочинок – 10 секунд.

Висновок. Розроблений комплекс вправ за системою Табата враховує специфіку пілонного спорту та спрямований на розвиток силової витривалості, зокрема м'язів рук, корпусу та м'язів-стабілізаторів, що є ключовими у виконанні елементів на пілоні.

Перспективи подальших досліджень. Впровадити в тренувальний процес розроблений комплекс вправ, що ґрунтується на системі Табата.

Список використаної літератури:

1. Бойченко Н.В., Оглі І.О., Батулін Д.С. Динаміка показників силової витривалості самбістів 14-15 років під впливом запропонованих комплексів вправ за методом «Табата». *Єдиноборства*. №2(36). 2025. С. 26-32

2. Дишко О.Л., Табак Н.В. Вплив комплексу вправ за протоколом табата на витривалість студенток. *Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції» Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди»*. Дніпро, 2023 р. С. 146-148.

3. Павлюк О.М. Достовірність ефективності застосування системи табата. *The 19th International scientific and practical conference «Creative business management and implementation of new ideas»*. Tallinn, Estonia. International Science Group. 2024. С. 165-166.

4. Собко І.М., Велієва А.Р. Методика розвитку фізичних якостей спортсменок, які займаються пілонним спортом (Pole Sport). *Збірник статей XIV міжнародної наукової конференції «Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія».* Харків, 2021. С. 131-138.

5. Юрчишин Ю.В., Марчук Д.В., Бабюк С.М., Марчук М.В. Метод «табату» та спеціальна фізична підготовка юних гімнасток. *Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти: збірник наукових праць.* [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2022. Випуск 11. С. 98-103.

ГРАФІЧНЕ ПРЕДСТАВЛЕННЯ СТАТИСТИЧНИХ ДАНИХ В СПОРТІ

Микита Литвинов, Владлена Пасько

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. *У дослідженні здійснено теоретичний аналіз основних аспектів графічного представлення статистичних даних в спорті. Встановлено, що основними, найбільш поширеними типами статистичних діаграм, які використовуються в дослідженнях у спорті є: діаграми рядів розподілу, діаграми часових рядів, діаграми аналізу взаємозв'язків та діаграми порівняння.*

Ключові слова*: візуалізація, діаграми рядів розподілу, діаграми часових рядів, діаграми аналізу взаємозв'язків, діаграми порівняння, навчально-тренувальний процес, спорт.*

Вступ. Сучасний статистичний аналіз полягає в інтерактивному процесі, що складається з дослідження, графічного представлення та інтерпретації інформації. Від візуалізації кількісних та якісних даних і результатів їх аналізу в спорті нині залежить якість навчально-тренувального процесу, що усебічно сприятиме підвищенню спортивної майстерності спортсменів [1, 3]. Одним із інструментів підвищення ефективності навчально-тренувального процесу в спорті стає візуалізація даних. Таким чином, дослідження можливостей і особливостей графічного представлення даних у підготовці спортсменів є актуальним і має як теоретичне, так і практичне значення [5, 6].

Мета та завдання дослідження: здійснити теоретичний аналіз основних аспектів графічного представлення статистичних даних в спорті.

Матеріал та методи дослідження. У статті були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Візуалізація – це графічне візуальне подання інформації та даних, призначених для швидкого та чіткого відображення інформації. Поряд з цим, важливе місце у цьому умовному розподілі займають статистичні діаграми [2]. Статистичні діаграми є дуже цінним засобом при проведенні різного роду порівнянь статистичних даних в спорті. Наочність статистичних діаграм дозволяє не тільки швидко сприймати саме найістотніше у представленому статистичному матеріалі, а й побачити те, що приховано або недостатньо точно виражено в текстовому або табличному його поданні.

Для графічного аналізу статистичних даних у спорті використовуються наступні діаграми [4]: діаграми рядів розподілу (плоскісні та об'ємні діаграми одновимірних номінальних рядів розподілу, діаграми розподілу кількісних рядів розподілу та діаграми двомірних номінальних рядів розподілу), діаграми часових рядів (лінійні, багатостовпчикові або багатосмугасті діаграми, а також кругові та квадратні діаграм), діаграми аналізу взаємозв'язків (діаграма розсіювання або кореляційного поля), діаграми порівняння (кругові і квадратні діаграми).

Наприклад, наявні засоби Excel дозволяють просто і швидко побудувати

діаграми з використанням стандартних типів діаграм. Існує більше 30 типів вбудованих діаграм, багато з яких мають ще кілька різновидів (видів). Вибір типу діаграм та графіків проходить при їх створенні і залежить від поставленої мети та значень показників.

Висновок. Встановлено, що основними, найбільш поширеними типами статистичних діаграм, які використовуються в дослідженнях у спорті є: діаграми рядів розподілу**,** діаграми часових рядів, діаграми аналізу взаємозв'язків та діаграми порівняння. Отже, неодмінним і дуже важливим етапом графічного супроводження аналізу даних є вибір типу статистичної діаграми.

Перспективи подальших досліджень полягають у застосуванні візуальної методики представлення даних в психологічній підготовці спортсменів.

Список використаної літератури:

1. Ашанін В., Пасько В., Алексєнко Я. Використання інформаційних технологій в навчально-тренувальному процесі (на прикладі циклічних видів спорту). *Збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції «Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики»*, 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. Обробка та візуалізація даних наукових досліджень. Навчальний посібник. Частина 1. Харків : ХДАФК, 2020. 132 с.

3. Ашанін В.С., Пасько В.В. Обробка та візуалізація даних наукових досліджень. Навчальний посібник. Частина 2. Харків : ХДАФК, 2021. 128 с.

4. 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.

5. Пасько В.В., Помещикова І.П., Філенко Л.В., Алексєнко Я.В. Використання інноваційних технологій в навчально-тренувальному процесі (на прикладі спортивних ігор). *Збірник статей міжнародної XXI наукової конференції «Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти»*. Харків, 2025. С. 129-133.

6. Циганок Ю., Кравченко О. Інноваційні технології у спортивній діяльності. *Збірник статей міжнародної XX наукової конференції «Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти»*. Харків, 2024. С. 159-162.

ПІДГОТОВКА ГРАВЦІВ У КІБЕРСПОРТІ В УМОВАХ ЦИФРОВОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ: МОЖЛИВОСТІ ТЕХНОЛОГІЙ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Євгеній Ляшко, Світлана Пятисоцька
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі проаналізовано сучасні технології дистанційного навчання, що використовуються у підготовці гравців у кіберспорті, а саме онлайн-платформи, відеоуроки, симулятори, штучний інтелект та аналітичні системи.*

Ключові слова: *кіберспорт, дистанційне навчання, технології, підготовка кіберспортсменів, аналіз даних.*

Вступ. Кіберспорт позиціонується як масштабна та динамічна галузь у сфері цифрових технологій, що набула ознак нового виду спорту. На відміну від традиційних спортивних дисциплін, де домінують офлайн-тренування, у кіберспорті дистанційне навчання є ключовим елементом, що забезпечує доступ до знань і розвиток навичок незалежно від географічного розташування гравців [2]. У цьому контексті значущу роль відіграють сучасні технології дистанційного навчання, зокрема інтерактивні онлайн-платформи, відеоуроки, симулятори, штучний інтелект та аналітичні системи. Застосування зазначених інструментів сприяє не лише оптимізації навчально-тренувального процесу, але й його персоналізації з урахуванням індивідуальних потреб гравців [1].

Мета та завдання дослідження: аналіз сучасних технологій дистанційного навчання у підготовці гравців у кіберспорті.

- проаналізувати існуючі технології дистанційного навчання, що застосовуються в підготовці гравців у кіберспорті.
- визначити переваги та виклики впровадження дистанційного навчання в тренувальний процес кіберспортсменів.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз, систематизація і узагальнення науково-методичної літератури та Інтернет ресурсів, педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасні технології дистанційного навчання відіграють важливу роль у підготовці кіберспортсменів, забезпечуючи доступ до інноваційних методів тренувань та аналізу ігрових процесів [1].

Онлайн-платформи є одним з ключових елементів, оскільки пропонують широкий спектр відеоуроків та навчальних матеріалів. В якості прикладів виступають Udemy та GamerSensei, а також спеціалізовані ресурси для аналізу ігрових сесій та розробки стратегій. Відеоуроки та стріми від професійних гравців і тренерів на платформах Twitch і YouTube також є корисними для тактичної підготовки гравців [3]. Ці ресурси передбачають інтерактивні сесії з розбором ігор, аналізом помилок і завданнями, спрямованими на вдосконалення ігрових навичок та стратегій.

Віртуальні симулятори та тренажери, такі як KovaaK's FPS Aim Trainer та Aim Lab, а також вбудовані тренувальні режими в іграх, використовуються для покращення реакції та інших релевантних навичок. Штучний інтелект та аналіз даних активно застосовуються для виявлення помилок, прогнозування результатів та надання індивідуалізованих рекомендацій щодо вдосконалення інтегральної підготовленості [5]. Інтерактивні системи оцінювання дозволяють визначати рівень гравця та пропонують персоналізовані шляхи його розвитку.

Платформи дистанційного навчання у кіберспорті надають широкий спектр можливостей для підготовки гравців, зокрема персоналізований підхід, автоматизований аналіз ігрових даних та інтерактивну взаємодію. Адаптивне навчання є однією з ключових функцій, що забезпечує підбір контенту відповідно до рівня підготовки гравця, сприяючи ефективному засвоєнню матеріалу [5]. Аналіз ігрових даних здійснюється за допомогою автоматизованих алгоритмів, що надають рекомендації щодо оптимізації стратегії та технічних навичок. Інтерактивні модулі сприяють підвищенню залученості користувачів, а отже і покращенню процесу підготовки.

Дистанційна форма роботи з підготовки гравців у кіберспорті має ряд переваг, серед яких доступність і гнучкість. Такий підхід дозволяє здійснювати навчання у зручний час і з будь-якої локації [1]. Персоналізований підхід забезпечує адаптацію матеріалів до індивідуальних потреб гравця. Автоматизоване оцінювання ігрових показників забезпечує об'єктивний аналіз досягнень та ідентифікацію сторін підготовки для вдосконалення. Крім того, взаємодія з досвідченими тренерами та професійними гравцями надає можливість отримання експертних консультацій, що сприяє підвищенню рівня майстерності кіберспортсменів.

Отримані результати підкреслюють важливість інтеграції сучасних технологій у процес підготовки кіберспортсменів та вказують на їхній значний потенціал для подальшого розвитку цієї галузі.

Висновки. Дистанційне навчання є невід'ємною складовою сучасної системи підготовки кіберспортсменів. Використання технологій забезпечує широкий доступ до освітніх ресурсів, спеціалізованих тренувальних матеріалів та професійних аналітичних інструментів. Ефективне використання сучасних технологій, таких як онлайн-платформи, інтерактивні відеоуроки, системи AI-аналітики та симулятори, сприяє значному підвищенню ефективності тренувального процесу, дозволяючи оптимізувати навчання відповідно до індивідуальних потреб та рівня підготовленості кожного гравця. Подальший розвиток технологій віртуальної та доповненої реальності, а також штучного інтелекту, відкриває нові перспективи для впровадження у форматі дистанційного навчання.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у розробці веб-платформи для впровадження комплексного контролю в підготовці гравців у кіберспорті.

Список використаної літератури:

1. Єфременко А.М., Пятисоцька С.С., Подрігало Л.В. Кондиційне тренування кіберспортсменів з використанням мобільних додатків. *ITLT*. № 103(5). С. 136-150. https://doi.org/10.33407/itlt.v103i5.5771.

2. Hilvoorde I.V., Pot N. Embodiment and fundamental motor skills in eSports. *Sport, Ethics and Philosophy*. № 10(1). С. 14-27. https://doi.org/10.1080/17511321.2016.1159246.

3. Hong H. J., Connelly J. High e-Performance: esports players' coping skills and strategies. *International Journal of Esports*. № 2(2).

4. Jordan-Vallverdú V., Plaza-Navas M. A., Raya J.M., Torres-Pruñonosa J. The intellectual structure of esports research. *Entertainment Computing*. 100628. https://doi.org/10.1016/j.entcom.2023.100628.

5. Martin-Niedecken A.L., Schättin A. Let the Body'n'Brain Games Begin: Toward Innovative Training Approaches in eSports Athletes. *Front. Psychol*. № 11. С. 138. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00138.

БАСКЕТБОЛ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НАСЕЛЕННЯ

Дарина Міроненко, Ірина Ольховікова
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У сучасних умовах, як ніколи, глибоко усвідомлюється відповідальність суспільства за виховання підростаючої молоді. Шкільна реформа спрямована на використання всіх можливостей, усіх ресурсів для підвищення інтересу до занять фізичною культурою і спортом. В сучасній системі фізичного виховання особливе місце відводиться спортивно-ігровій діяльності, яка ефективно сприяє гармонізації фізичного розвитку, фізичній підготовці та поліпшенню функціонального стану основних систем організму.[4]*

Ключові слова: *фізичне виховання; баскетбол; спортивні ігри; фізична культура.*

Вступ. З усього розмаїття засобів фізичного виховання іграм належить особливе місце. Гра з давніх часів є невід'ємною частиною життя людини, вона заповнює дозвілля, виховує, задовольняє потреби в спілкуванні, отриманні зовнішньої інформації, дає приємне фізичне навантаження. В грі людина пізнає життя, вона позитивно впливає на формування моральності, розвиває фізичні якості і здібності .

Цілеспрямоване застосування спортивних ігор сприяє формуванню в школярів свідомих переконань, розв'язанню оздоровчих, освітніх та виховних завдань, а також допомагає психологічній та фізичній підготовці учнівської молоді до майбутньої професійної діяльності та військової служби. Спортивні ігри, зазначає автор, потребують від учнів вияву винахідливості, кмітливості, спритності, витривалості, швидкості думки, творчого мислення. Під час проведення цих ігор учні мають швидко, без обдумування приймати самостійні рішення, правильно орієнтуватися в новій обстановці й бути готовими до непередбачуваних ситуацій, які можуть виникнути у процесі ігрової діяльності.[3,5]

Мета дослідження: теоретична розробка та методологічне обґрунтування змісту та структури розвитку баскетболу у системі фізичного виховання населення .

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Одним з найпопулярніших видів спортивних ігор є баскетбол, який з кожним роком набуває все більшої популярності. Баскетбол є не тільки важливим засобом фізичного виховання, але і засобом формування особистості із сильною волею та стійким характером, що є значущим не тільки для спортивних досягнень, а й для трудової і суспільної діяльності. Якщо розглядати загальну функцію спортивних ігор, зокрема баскетболу, то можна відзначити такі її складові: фізичне вдосконалення

особистості, збереження і зміцнення здоров'я, розумове, трудове і моральне виховання.

В баскетболі всі дії гравців спрямовані на досягнення перемоги. Як відомо, перемога в грі здебільшого залежить від злагодженості дій всіх гравців, які повинні бути взаємозумовлені й спрямовані на вирішення командного завдання. І тільки в дружному колективі, де кожен гравець відчуває себе членом команди, вболіває за спільну мету, переживає успіх та невдачі, відчуває себе відповідальним за спільну справу, проявляє максимум ініціативи, творчості й сміливості, можливо досягти ігрового успіху.

Підсумовуючи можна сказати, що заняття баскетболом будуть дієвим засобом формування інтересу до уроків фізичної культури лише тоді, коли участь в грі буде спричинена внутрішнім покликом підлітка грати і завдяки дотриманню ряду педагогічних умов: чітка постановка мети уроку і глибоке усвідомлення учнями її значущості; суб'єкт-суб'єктна взаємодія через організацію спільної діяльності; своєчасна та об'єктивна оцінка результатів уроку; позитивне ставлення підлітків до уроків фізичної культури; залучення учнів до систематичних занять фізичною культурою.[1,2]

Висновки. Можна сказати, що баскетбол є одним із дієвих засобів підвищення ефективності навчального процесу з фізичного виховання, а також виявом стійкого інтересу до регулярних занять фізичною культурою та спортом. При цьому слід пам'ятати, що уроки фізичної культури мають бути цікавими, веселими, захоплюючими. Завдяки цьому в учнів формуватиметься позитивна спрямованість, розвиватиметься інтерес і виникатиме бажання займатись фізичною культурою. [4]

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Вивчити наукові напрями щодо особливостей розвитку баскетболу у системі фізичного виховання для різних верств населення.

Список використаної літератури:

1. Ващенко І. М. Загальні та науково-педагогічні основи розвитку галузі «Фізична культура та спорт» у незалежній Україні. Електронний ресурс. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*: зб. наук. праць. Педагогічні науки. Вип. 80. 2010. URL: http://www.nbuv.gov.ua/portal/SocGum/Vchdpu/ped/2010_80/Vaschenko.pdf

2. Лаврін Г., Ангелюк І., Осіп Н. Основні характеристики та особливості ігор подібних до баскетболу та його різновидів. Спортивні ігри. 2023. №. 2 (28). С. 61–71.

3. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. Указ Президента України; Доктрина від 28.09.2004 № 1148/2004. URL: http:// zakon.rada.gov.ua.

4. Поплавський Л. Ю. Баскетбол. К. : Олімпійська література, 2004. 444 с.

5. Цимбалюк Ж. О., Несен О. О., Мусієнко А. В., Юрченко І. М. Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей: навч.-метод. посіб. Харків: ХНПУ, 2022. 114 с.

РОЗРОБКА КОМПЛЕКСУ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ СТАНУ КИСТІ КІБЕРСПОРТСМЕНІВ

Даніїл Мягкохліб
Науковий керівник к.т.н. Долгополова Н.В.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *В роботі представлено теоретичне обґрунтування необхідністі створення комплексу спеціальних вправ для запобігання захворюванням кисті серед кіберспортсменів. Розроблений комплекс вправ, спрямований на зміцнення, розтягнення та покращення рухливості м'язів і зв'язок кисті з урахуванням специфіки тренувального процесу кіберспортсменів.*

Ключові слова: *е-спорт, кіберспорт, кисть кіберспортсмена, захворювання кисті, тренувальний процес.*

Вступ. Кіберспортсмени контролюють гру через руку, пальці та мишу, використовуючи сенсорно-моторні навички. Через велике захоплення, недостатню підготовку та значні навантаження гравці часто перевантажують кисті. Недостатня обізнаність про захворювання кіберспортсменів може призвести до завершення професійної кар'єри [1]. Відсутність адаптаційного періоду та належної розминки перед ігровими сесіями збільшує ризик розвитку таких захворювань, як синдром зап'ястного каналу, тендиніт та інші розлади м'язово-скелетної системи [2].

Серед науковців існує загальна думка про способи профілактики специфічних захворювань, які зустрічаються у кіберспортсменів [3, 4]. Додатковими факторами ризику є неправильна постава, невірне положення руки на мишці чи клавіатурі, відсутність перерв під час тривалих ігор та використання неякісного або неергономічного обладнання [5].

Мета та завдання дослідження. Розробити та науково обґрунтувати комплекс спеціальних вправ, спрямованих на зміцнення, розтягнення та покращення рухливості м'язів та зв'язок кисті кіберспортсменів, з урахуванням специфіки їхнього тренувального процесу та необхідності профілактики професійних захворювань.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення наукових джерел, моделювання та розробка комплексу спеціальних вправ на основі біомеханічних та фізіологічних принципів, а також розробка методичних рекомендацій щодо його впровадження в тренувальний процес кіберспортсменів.

Результати дослідження та їх обговорення. Щоб уникнути проблем зі здоров'ям, вже на початковому етапі підготовки е-атлетів слід обов'язково впроваджувати комплекс превентивних заходів, що включає правильну ігрову техніку, регулярну розминку кистей, ергономічні принципи та контроль фізичного стану.

Процес створення комплексу вправ ґрунтувався на аналізі специфічних рухів та статичних навантажень, характерних для ігрової діяльності, а також на принципах профілактики та реабілітації захворювань опорно-рухового апарату.

Розроблений комплекс вправ спрямований на досягнення наступних цілей.

1. Зміцнення м'язів за допомогою вправ, що включають ізометричні та динамічні навантаження на м'язи передпліччя, кисті та пальців для підвищення їхньої сили та витривалості.

2. Покращення гнучкості та рухливості завдяки вправам на розтягнення м'язів-згиначів та розгиначів кисті, а також вправам для збільшення амплітуди рухів у зап'ястковому та міжфалангових суглобах.

3. Зняття напруги та втоми виконується за допомогою вправ на розслаблення м'язів кисті та передпліччя, а також самомасажем. Важливими є вправи, спрямовані на розширення зап'ясткового каналу і вправи, які мають на меті розширення безболісного діапазону рухів кистю..

4. Розвиток дрібної моторики та координації важлива для ефективного керування в ігровому процесі.

Висновки. Розроблений комплекс включає різноманітні вправи, які можуть виконуватися без спеціального обладнання або з використанням простих допоміжних засобів (наприклад, еластичних стрічок, м'ячів для стискання). Кожна вправа супроводжується детальним описом техніки виконання, рекомендованою кількістю повторень та підходів, а також вказівками щодо можливих модифікацій залежно від рівня підготовки спортсмена.

Перспектива подальших досліджень у цьому напряму полягає у проведенні експериментальної перевірки ефективності розроблених вправ на кіберспортсменах різного рівня, а також створення методики їх впровадження у тренувальний процес.

Список використаної літератури:

1. Долгополова Н.В., Мягкохліб Д.К. Відмінності навантаження на е-атлета в залежності від жанру гри. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*. Харків, 2024. С. 116–117.

2. Мягкохліб Д.К. Дослідження впливу тренувальних навантажень на виникнення синдрому зап'ястного каналу е-атлетів. *Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини.* Харків, 2024. С. 87–88.

3. Пятисоцька С., Єфременко А. Спортивні травми та захворювання у кіберспорті. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту.* 2021. № 5. С. 134–142.

4. Kim Y.G. et al. Health Issues in Professional Esports Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. № 18(5). 2800. https://doi.org/10.3390/ijerph18052800

5. Lindberg L. et al. Ergonomics and Injury Prevention in eSports: A Review. *Physical Therapy Reviews*. 2020. № 25(2). P. 98–104. https://doi.org/10.1080/10833196.2020.1776322.

РОЗВИТОК ШВИДКІСНОЇ СИЛИ ВОЛЕЙБОЛІСТОК

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

Анотація. *У роботі вивчено, методику розвитку швидкісної сили волейболісток.*

Ключові слова: *методика, сила, волейболістка, вправи, розвиток.*

Вступ. Основними факторами, що визначають рівень швидкісної сили, є внутрішньом'язова координація та швидкість скорочення рухових одиниць. Рівень прояву швидкісної сили тісно взаємопов'язаний зі ступенем освоєння руху: чим вище техніка руху, тим ефективніша міжм'язова і внутрішньом'язова координація, раціональніші динамічні, просторові та тимчасові характеристики руху. Тільки при гарній техніці рухів гравець здатний до прояву швидкісних можливостей м'язів. Ефективна робота з розвитку швидкісної сили пов'язана з комплексним застосуванням різних методів [1, 3, 5].

Великий арсенал та широка варіативність засобів силової підготовки, тренажерів, спеціального обладнання, різноманітність методичних прийомів надають тренеру широкі можливості для раціонального планування тренування, спрямованого на розвиток цієї якості. При використанні різних методів вправи зазвичай виконуються з граничною або біля граничною швидкістю [2].

Мета дослідження: проаналізувати методику розвитку швидкісної сили у спортсменок які займаються волейболом.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Дуже важливим моментом у методиці розвитку швидкісної сили є забезпечення максимально швидких перемикань від напруги м'язів до їхнього розслаблення і навпаки. Для створення повного розслаблення між окремими рухами у підході планується 1-2 секундні паузи з акцентом на можливе повніше розслаблення м'язів. Опір коливається у широкому діапазоні – від 30-40 до 70-80% максимального рівня сили, залежно від обсягу м'язів, залучених у роботу. Тривалість пауз відпочинку має забезпечувати відновлення працездатності гравця та усунення алактатного кисневого боргу. Вона залежить від обсягу м'язів, залучених у цю вправу та тривалості самої вправи. Паузи між короткочасними вправами (2-3 с), які потребують залучення у роботу великих м'язових груп, може бути нетривалими – 30-40 сек. Збільшення обсягу м'язів, залучених у роботу, або тривалості виконання окремої вправи призводить до збільшення тривалості відпочинку, що в окремих випадках може досягати 3-5 хв. [4, 5].

Для розвитку швидкісної сили дієвим є комплексне використання різних методів за широкої варіативності тренувальних засобів:

1. Використовуються навантаження 90 і 30% від максимального. Виконується 2 підходи по 2-3 повільні рухи при масі снаряда 90%, потім 3 підходи по 6-8 рухів при масі 30% з максимально швидким зусиллям і

обов'язковим розслабленням м'язів між рухами. Відпочинок між підходами – 3-4 хв., перед зміною обтяження – 4-6 хв.

2. Вистрибування з гирею, 2 підходи по 6-8 разів. Потім після 3-4 хв. відпочинку стрибкові вправи із субмаксимальним зусиллям, наприклад 8-кратний стрибок з місця з ноги на ногу, 2 підходи по 5-6 разів. Комплекс повторюється 2-3 рази з перервою 6-8 хв.

3. Ефективною вправою, що сприяє розвитку швидкісної сили м'язів-розгиначів ніг, є стрибок у глибину. Глибина стрибка визначається фізичною підготовленістю та масою гравця і може коливатися від 40 до 100 см. Приземлення та відштовхування оптимально під кутом у колінному суглобі 120-140º. У найнижчій точці фази амортизації кут становить 90-100º. Таким чином, гальмівний шлях знаходиться в межах 30-50º.

4. Присідання зі штангою на плечах масою 70-80% максимальної, 2 підходи по 5-6 разів. Після 4-6 хв. відпочинку стрибкові вправи з місця, 2-3 підходи по 6-8 разів з перервою 6-8 хв.

5. Присідання зі штангою на плечах масою 80-85% максимальної, 2 підходи по 2-3 рази. Потім після паузи 3-4 хв. – вистрибування з гирею, 2-3 підходи по 4-6 разів. Комплекс повторюється 2-3 рази із відпочинком 6-8 хв.

6. Два підходи по 2 присідання зі штангою на плечах масою 90-95% від максимальної. Потім 2 серії по 6-8 відштовхувань після стрибка у глибину. Відпочинок між присіданнями та стрибками 2-4 хв., між серіями стрибків – 4-6 хв. У тренуванні таке поєднання може повторюватись 2 рази з відпочинком 8-10 хв. [3, 5].

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури показав, що при розробці методики розвитку швидкісної сили необхідно орієнтуватися на вдосконалення основних факторів, що визначають рівень цієї якості, а також на особливості їх реалізації стосовно специфіки волейболу. Планування окремих компонентів навантаження під час використання різних методів має забезпечувати граничні чи біля граничні вимоги до швидкісно-силових можливостей волейболісток.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у розробці комплексів вправ для розвитку швидкісної сили волейболісток.

Список використаної літератури:

1. 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.

2. Гнатчук Я.І. Ефективність різних методичних підходів до диференціації фізичної підготовки в піврічному макроциклі підготовки кваліфікованих волейболістів. *Науковий часопис. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. №3. С. 23–31.

3. Димидюк С.Ю. Порівняльний аналіз тренувальних програм для розвитку швидкісно-силових здібностей у волейболі. *Академічні візії*. 2025. №42. С. 1–10

4. Котеленець А. Спеціальна фізична підготовка кваліфікованих волейболістів. *Матеріали XI Міжнародної наукової інтернет-конференції «Спорт та сучасне суспільство»* (29 березня 2018 р.). Київ, 2018. С. 54–58.

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

ЗНАЧЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ АСИМЕТРІЇ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ

Андрій Опанасенко
Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Мішин М.В.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Проведено аналіз науково-методичної літератури щодо ролі функціональної асиметрії при підготовці спортсменів у фехтуванні.*

Ключові слова: *фехтування, процес підготовки, змагальна діяльність, індивідуальний стиль, спортивна майстерність.*

Вступ. Сучасна змагальна діяльність у фехтуванні є складним процесом. Її ефективність залежить від здатності спортсмена швидко реагувати на ситуації, які постійно виникають та змінюються під час поєдинку, і водночас демонструвати високу точність та координованість своїх рухів [2].

Варто зазначити, що для досягнення високих спортивних результатів, в тренувальному процесі фехтувальників необхідно враховувати їх психологічні та психомоторні характеристики [1]. Це потребує об'єктивізації знань про структуру і підготовленість спортсменів не тільки враховуючі загальні характеристики становлення спортивної майстерності та змагальної діяльності, від яких залежить спортивний результат в фехтуванні, але і на основі індивідуальних можливостей та особливостей окремого спортсмена, так як саме вони багато в чому виражені функціональною асиметрією, проблема яка в спорті привертає з кожним роком все більше дослідників.

Мета та завдання дослідження: визначити роль функціональної асиметрії при підготовці спортсменів у фехтуванні.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення мети дослідження використовувався метод аналізу та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Проблема підготовки фехтувальників постійно привертає увагу фахівців. Наукові пошуки висвітленні в значній кількості фундаментальних досліджень, які присвячені окремим сторонам тренувального процесу: фізичній, технічній, тактичній, теоретичній і психологічній [3].

Разом з тим, сучасні дослідження в спорті вказують на те, що додатковим резервом задля підвищення ефективності процесу підготовки є функціональна асиметрія, яка може відображатися в різних аспектах спортивної діяльності, включаючи моторні навички, здатність до сприйняття та аналізу інформації.

Функціональна асиметрія це особливість людини яка проявляється в залежності від домінування півкуль мозку. Від того яка півкуля виконує провідну роль залежить тип темпераменту людини, особливості мислення та пам'яті, визначається провідна рука, нога, око. Саме останнє суттєво впливає на спортивну діяльність у фехтуванні.

Як зазначає Строілова Д.В. [4] серед спортсменів, які займаються фехтуванням, спостерігається тенденція до збільшення кількості ліворуких

спортсменів. Ці спортсмени використовують лівосторонню стійку і у деяких випадках ефективність змагальної діяльності може бути вища через їхню незвичну для більшості суперників техніку [5]. Так зустріч праворукого і ліворукого фехтувальників характеризується ускладненим веденням бою, так як дзеркальне розташування на фехтувальній доріжці робить ліворукого спортсмена незручним суперником для праворукого, що стимулює останнього до постійного зміщення в бік для більш імовірного попадання в уражувану поверхню ліворукого фехтувальника [6].

Разом з тим проблеми можуть спостерігатися у тих фехтувальників у яких провідна нога та рука не збігається, тобто провідними є права рука та ліва нога або ліва рука та права нога, через те, що однобічна стійка має більший коефіцієнт ефективності [4].

Проблема асиметрії в фехтуванні ще далека від вирішення, так як дискусійним постає або дотримання принципу симетричності в процесі підготовки спортсменів або враховувати асиметрію, яка генетично закріплена і немає сенсу намагатись її виправити. Але слід зауважити, що не дивлячись на полеміку фахівців, визначення типу асиметрії, дасть можливість оптимізувати тренувальний процес для формування індивідуального стилю змагальної діяльності фехтувальника.

Висновки. Тип функціональної асиметрії визначає індивідуальні особливості фехтувальника, що в свою чергу впливає на точний вибір спортивного амплуа, вибору моделі поведінки спортсмена в змагальній діяльності та адаптацію тренувального процесу.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть спрямовані на особливості спортивної підготовки фехтувальників з різним типом функціональної асиметрії.

Список використаної літератури:

1. Бріскін Ю.А., Задорожна О.Р., Пітин М.П. та ін. Інноваційні засоби підготовки спортсменів у фехтуванні. Монографія. Львів : ЛДУФК, 2018. 282 с.

2. Мадяр-Фазекаш Емілія. Основні аспекти поєдинків у сучасному фехтуванні. *Збірник матеріалів II науково-практичної конференції «Сучасний стан і перспективи вдосконалення національної системи фізичного виховання і спорту в умовах війни та у післявоєнний період»*, присвяченої 75-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет» (19-20 квітня 2023 року). [Електронне видання]. Ужгород, 2023. С. 32-34.

3. Мадяр-Фазекаш Е.О., Шароді В.М., Сущенко І.В. Структура та зміст спеціальної фізичної підготовки фехтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 5К (165) 2023. С.75-78. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).16.

4. Строілова Д.В. Роль функціональної асиметрії при підготовці спортсменів. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2021. № 6(3). С. 20-26. DOI: https://doi.org/10.15391/prrht.2021-6(3).02.

5. Улан А.М., Бугера Д.О., Корень І.С. Відмінні риси у змагальній діяльності спортсменів з різними проявами функціональної асиметрії. *Proceedings of the 2nd International Scientific and Practical Internet Conference*

«Scientific Research and Innovation» (April 3-4, 2023). Dnipro, Ukraine: FOP Marenichenko V.V., 2023. С. 377-378. ISBN 978-617-8293-03-1.

6. Шинкарук О., Улан А. Функціональна асиметрія і орієнтація підготовки фехтувальників. Монографія. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімпійська література», 2021. 148 с. ISBN 978-617-7492-09-1.

МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНИМ ПРИЙОМАМ ГРИ У БАСКЕТБОЛІ

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

Анотація. *Розглянуто процес навчання прийомом гри у баскетболі та методичні підходи для більш якісного і ефективного засвоєння техніки виконання прийомів.*

Ключові слова: *процес навчання, прийоми гри, техніка виконання, баскетболіст, рухова дія.*

Вступ. Баскетбол – ефективний засіб, за допомогою якого вирішуються основні завдання фізичного виховання. Умілий та правильний підбір методів, принципів і засобів, що використовуються в тренувальному процесі, допомагає формувати вміння і навички (оволодіння технічними прийомами і ігровими діями на майданчику). Технічна підготовка баскетболістів є ключовою складовою успішної гри в баскетбол. Вона включає в себе розвиток навичок різноманітних рухів, ходьби, бігу, зупинок, поворотів, стрибків, ловля м'яча, кидків та ведення м'яча [3].

На сучасному етапі система спортивного тренування баскетболістів повинна у повній мірі відображати та враховувати ті дії, що спортсмен виконує в процесі змагань. Сучасний баскетбол потребує від спортсменів високої функціональної підготовленості та досконалого володіння усіма технічними прийомами гри. Доведено, що для зростання спортивної майстерності баскетболістів велике значення має фізична підготовка, та її органічний взаємозв'язок з технічною підготовкою, який і визначає ефективність тренувального процесу [2].

Мета та завдання дослідження. Розширити знання з питань навчання технічним прийомам гри у баскетбол та вплив рухових навичок на ступінь володіння цими прийомами.

Матеріал і методи дослідження. У дослідження використовувався метод аналізу та узагальнення науково-методичних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Техніка гри в баскетбол – це сформована в процесі розвитку гри сукупність прийомів, що дозволяють найбільш успішно вирішувати конкретні ігрові завдання [1, 5]. Процес навчання у баскетболі спрямований на озброєння гравців знаннями, вміннями, навичками, постійне удосконалення, а також на формування системи знань з питань правил гри, стратегії й тактики ведення боротьби, методики тренування і т.п.

При вирішенні задач навчання, велику роль відіграє виховання у спортсменів бажання до постійного розвитку творчої думки, до пошуків самостійних рішень.

Засвоєння рухових навичок передбачає таку ступінь володіння прийомами, коли виконання їх здійснюється автоматизовано, а вся система рухів стійка до збиваючих чинників.

Відомо, що в основі навику покладена система зв'язків, для створення яких необхідне багаторазове повторення рухових дій у певних умовах.

У процесі навчання прийомам гри важливо не тільки оволодіти раціональними рухами з точки зору біомеханіки, а і уміло застосовувати ці прийоми у грі. Тому навчання технічному прийому і індивідуальним тактичним діям повинно вестись паралельно.

Спочатку вивчають окремо кожен технічний прийом, після чого ізольовані прийоми з'єднують в ігрові дії, в котрі можуть входити два і більше різних прийоми.

Спочатку баскетболісти вивчають усі сполучення прийомів без м'яча і з м'ячем за допомогою вправ, в які включають лише сполучення без складних допоміжних переміщень, при найбільш доцільному розміщенні гравців для його виконання. Для ускладнення дії додатковими переміщеннями, до вправ включається розміщення і пересування, які характерні для тактичної взаємодії гравців за допомогою певних ігрових фаз. Для цього вводиться активна протидія партнера, щоб максимально наблизитись до реальних ігрових умов, в яких виконується це сполучення [3, 4].

Оволодівши прийомами техніки гри, слід оволодіти подібними сполученнями техніки прийомів. А саме, вивчивши послідовно ловлю, зупинку, ведення м'яча, гравці вдосконалюють цю ігрову фазу в наступних варіантах: ловля на місці – передача; ловля в русі – зупинка – передача; ловля на місці – ведення – зупинка – передача тощо.

Для ускладнення таких вправ застосовують зміну напрямку виходу до м'яча в момент його ловлі, способу ловлі, напрямку і способу ведення м'яча, напрямку і способу передачі після ведення. Аналогічний підхід використовується й при вивченні інших прийомів.

Прийоми техніки нападу вивчають раніше, ніж прийоми захисту. Тільки після вивчення і засвоєння відповідних прийомів нападу, доцільно вивчати контр прийоми – прийоми захисту, які спрямовані на протидію конкретному нападу.

При вивченні прийомів техніки важливими і дуже суттєвими є поняття про структурність; стабільність й варіативність рухів. Системно-структурний підхід до вивчення техніки передбачає розгляд її кінематичної, динамічної, ритмічної, аналітичної, фазової та інших структур. Такий підхід є однією з форм методичного знання, пов'язаного з дослідженням, проектуванням і конструюванням об'єктів як систем.

У процесі формування рухової дії можна виділити самостійні стадії, котрим відповідає той чи інший етап навчання.

Прийнято виділяти три стадії:

1. Формування початкового уміння, коли баскетболіст оволодіває основами руху, іншими словами – його структурою;
2. Уточнення системи рухів;
3. Удосконалення навику.

Особливо важливим на кожній стадії є вміле ставлення послідовних педагогічних задач для того, щоб спортсмени, перш за все:

- засвоїли положення, з якого виконується дія;
- знали, які частини тіла приймають участь в цих рухах, їх напрямок,
- амплітуда, узгодженість в часі й просторі;
- виконували рух з оптимальною амплітудою у вигідному темпі;
- зберігали точну структуру руху і засвоїли його деталі;
- приступили до удосконалення руху.

При вивченні прийомів основну увагу приділяють зв'язкам, а саме переходу від одного прийому до другого, де змінюються кінцеві рухи попереднього прийому і починається наступний.

При оволодінні руховими навиками, у яких прийоми сполучаються не послідовно, а одночасно, коли один стає якби фоном іншого (наприклад, передача в русі), вивчають узгодженість вивчених раніше ізольованих по фазах рухів.

Вивчаючи будь-який прийом техніки необхідно послідовно переходити від одних педагогічних завдань до інших, базуючись на фізіологічній природі формування рухових навиків [1, 2, 4].

Висновки. Для ефективного оволодіння технічними прийомами гри необхідно керуватися існуючими рекомендаціями щодо поступовості вирішення конкретних завдань на кожному етапі навчання, послідовності застосування різних за координаційною складністю вправ, а також враховувати стан готовності спортсменів до оволодіння тим чи інших технічним прийомом на тій чи іншій стадії навчання. Також важливим аспектом навчального процесу є вікові особливості та закономірності розвитку організму баскетболістів.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні взаємозв'язку між фізичною та технічною підготовкою баскетболістів.

Список використаної літератури:

1. Ковальчук Ольга, Ковальчук Андрій. Результати технічної підготовленості студенток-баскетболісток у процесі річного тренування. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. / гол. ред. В.М.Костюкевич.* 2017. № 4. С. 48-51.

2. Корягін В.М., Блавт О.З., Гребінка Г.Я. Основні аспекти реалізації фізичної та технічної підготовки юних баскетболістів. *Вісник.* 2012. С. 102.

3. Кравченко О. Особливості технічної підготовки баскетболістів. 2024.

4. Радкевич С.В. Удосконалення технічної підготовки учнів ДЮСШ на початковому етапі занять баскетболом. 2021.

5. Юзковець І.О., Кравченко Т.П. Оцінка фізичної і технічної підготовленості баскетболістів 10-11 років на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Збірник наукових праць / М-во освіти і науки України, Укр. держ. ун-т імені Михайла Драгоманова.* 2024. Випуск 100. Київ: Видавничий дім «Гельветика», 2024. 100 с.

ПРОСТОРОВА ОРІЄНТАЦІЯ У БАСКЕТБОЛІ

Олександр Петренко
Науковий керівник: старший викладач Пащенко Н.О.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Просторова орієнтація є однією із провідних координаційних здібностей для баскетболістів. Основним засобом розвитку здатності орієнтування в просторі є вправи вестибулярної і складнокоординаційної спрямованості.*

Ключові слова: *баскетбол, просторова орієнтація, координаційні здібності, орієнтування в просторі.*

Вступ. Баскетбол відносять до спортивних ігор із відтворенням ефективних рухових дій в умовах дефіциту часу, простору, контакту противника, а також імпровізацією в імовірнісних і несподіваних ситуаціях. Усі ці характеристики повною мірою можуть проявитися лише за наявності високого рівня розвитку координаційних здібностей у гравців, і зокрема здатності до орієнтування в просторі.

Здатність до зорово-просторового орієнтування полягає в точному визначенні, своєчасній зміні положення тіла і здійсненні руху в потрібному напрямку, тобто сприйнятті і переробці часової та просторової інформації із зовнішнього середовища [1].

Питання стану і розвитку просторового орієнтування для баскетболістів є актуальним і вивчалося науковцями. Однак кількість досліджень цього питання недостатня, що і спонукало дане дослідження.

Мета та завдання дослідження: на основі теоретичного аналізу науково-методичної літератури дослідити значення просторової орієнтації у баскетболі і засоби її розвитку у спортсменів.

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

Результати дослідження та їх обговорення. Спеціалісти фізичного виховання і спорту вказують, що просторова орієнтація і її розвиток значною мірою залежить від швидкості сприйняття й оцінки просторових умов дії, яка досягається на основі комплексної взаємодії аналізаторів, серед яких провідна роль належить зоровому та вестибулярному [4, 5]. Про рівень розвитку цієї здатності можна судити з того, як точно оцінює спортсмен умови діяльності, що змінюються, наскільки швидко в них орієнтується і здійснює правильні дії. Як і всі інші координаційні здібності, здатність до орієнтування в просторі формується, насамперед, у процесі навчання та вдосконалення різноманітних технічних і тактичних навичок і вмінь; вирішення завдань розвитку фізичних здібностей; виконання загально- і спеціально-підготовчих координаційних вправ із різних видів спорту.

Матеріали досліджень групи авторів на чолі з О. Моісеєнко свідчать про те, що при спрямованому вестибулярному тренуванні спеціальними фізичними

вправами величина приросту показників просторового орієнтування у баскетболістів на етапі базової підготовки у середньому становила 31,5%. Авторська програма забезпечила достовірне поліпшення рівня розвитку здатності до просторового орієнтування та вестибулярної стійкості [2].

Вестибулярний аналізатор забезпечує відчуття положення, переміщення тіла людини і його частин у просторі, чим зумовлює орієнтацію, підтримку пози при всіх можливих видах діяльності людини, здійснюючи функцію рівноваги тіла як у стані спокою, так і під час руху. Тому роль вестибулярної системи для компенсації лінійних та кутових прискорень, які виникають під час довільних чи несподіваних рухів, досліджується протягом багатьох десятиліть [1].

Помещикова І. П. із співавторами для підвищення координаційних здібностей у баскетболістів студентської команди експериментальної групи використовували вправи з обертами на 90°, 180°, одночасно виконуючи прийоми техніки. Ці засоби сприяли достовірному покращенню у тому числі і просторової орієнтації [3].

Gorchanyuk Y., Merzlikin M., Lyakhova T. вказують на позитивний вплив комплексів вправ складнокоординаційної спрямованості на просторову орієнтацію баскетболістів початківців [6].

Висновки. Встановлено, що питання стану і розвитку просторового орієнтування для баскетболістів є актуальним і вивчалося науковцями. Основним засобом розвитку здатності орієнтування в просторі є вправи вестибулярної та складнокоординаційної спрямованості.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У подальшому планується провести оцінку показників просторової орієнтації баскетболістів 12-13 років.

Список використаної літератури:

1. Вадзюк С.Н., Шмата Р.М. До питання про деякі психофізіологічні особливості осіб юнацького віку з підвищеною чутливістю вестибулярного аналізатора. *Експериментальна та клінічна фізіологія і біохімія "Experimental and clinical physiology and biochemistry"*. 2020. № 1(89). С. 66-75.

2. Моісеєнко О. К., Ширяєва І. В. Теоретичні та методологічні особливості розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів. Наукові конференції Харківської державної академії фізичної культури. 2016. С. 158-162.

3. Помещикова, І., Чуча, Н., Чуча, Ю., Кудімова, О. Зміни показників координаційних здібностей баскетболістів студентської команди під впливом спеціально підібраних вправ з м'ячами. *Спортивні ігри*. 2020. №2 (16). С. 58-68.

4. Чуча Н. Показники координаційних здібностей баскетболістів 10-12 років. Спортивні ігри. 2024. №. 2 (32). С. 138-145.

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

6. Gorchanyuk Y., Merzlikin M., Lyakhova T. Dynamics of indicators of coordination abilities of basketball players of groups of initial training under the influence of the use of special preparatory exercises. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. № 2021(3(83). С. 60–67. https://doi.org/10.15391/snsv.2021-3.009

КОНТРОЛЬ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СУДДІВ ТА СЕКРЕТАРІВ В БАСКЕТБОЛІ

Олександр Прийомко
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Діяльність судді будь-якого ігрового виду спорту має у своєму підґрунті дуже різноманітні знання щодо правил проведення змагань та методики суддівства. В баскетболі 5х5 та інших його різновидах є свої особливості як у правилах гри, так і у регулюванні цих правил під час змагань практичними суддями в полі та бригадою суддів-секретарів.*

Ключові слова: *баскетбол, правила гри, суддівство, контроль.*

Вступ. На офіційних баскетбольних матчах працює бригада арбітрів кількістю два чи три залежно від рівня та складності змагань. Протягом часу проведення матчу вони регулюють змагальний процес згідно діючим правилам FIBA з баскетболу 5х5, 3х3, на кріслах колісних та ін.

Одночасно з суддями працює бригада суддів – секретарів, яка складається з вісьмох ліцензованих спеціалістів, які виконують наступні обов'язки: секретар основного (електронного) протоколу гри; секретар-секундометрист, який контролює час гри; оператор часу кидка; помічник секретаря, який відповідає за інформацію на табло; суддя-інформатор; троє суддів – статистиків.

Мета та завдання дослідження: проаналізувати питання контролю теоретичної підготовленості суддів.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичних та інтернет видань з баскетболу.

Результати дослідження та їх обговорення. Теоретичні знання бригади арбітрів баскетбольних змагань повинні складатися із знання:

- діючих офіційних правил гри з баскетболу;
- правил проведення змагань з баскетболу серед чоловічих, жіночих, юнацьких команд на поточний сезон;
- інтерпретацій правил гри;
- механіки суддівства та прав і обов'язків суддів та секретарів усіх позицій, методики ведення електронного протоколу.

Щорічно при підготовці до сезону в програмі ліцензування суддів та секретарів відповідальні за це питання від ФБУ готують проведення семінарів з розглядом останніх змін у правилах гри. Одночасно готуються і тестові питання, які дозволять оцінити знання усіх, хто претендує на ліцензування у поточному сезоні.

Питання складаються відповідно до напрямків роботи претендентів – або для суддів, або для секретарського апарату. Для бригади статистиків також свій блок запитань.

Оцінювання результатів проводять за кількістю правильних відповідей у обмежений час. Залежно від їх кількості суддя чи секретар проходять це тестування чи ні. Можливо додаткове пере проходження, яке надає невдахам

першої спроби пропрацювати питання та набрати необхідну кількість правильних відповідей. Процес ліцензування для роботи на офіційних змаганнях тієї чи іншої ліги України або масових змаганнях з баскетболу надає змогу долучатися до дуже цікавої спортивної діяльності.

Висновки. Контроль теоретичної підготовленості надає змогу оцінити реальний стан та рівень знань як досвідчених суддів, так і початківців, які бажають долучитися до регулярної участі у проведенні змагань з баскетболу.

Список використаної літератури:

1. Костюкевич В.М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання. Вінниця, 2005. 216 с.

2. Лапочук Н.О., Удачина Л.А. Організація та суддівство змагань з видів спорту. Навчально-методичний посібник. Маріуполь : ММК, МММК, 2014. 52с.

3. Помещикова І.П., Тихонов А.І., Чуча Н.І. Підготовка суддів у баскетболі. Навчальний посібник. Харків, 2019. 149 с.

4. Чуча Н.І., Помещикова І.П., Чуча Ю.І., Пащенко Н.О., Ширяєва І.В. Робота суддів-секретарів в баскетболі. Методичні рекомендації. Харків: ХДАФК, 2020. 24 с.

5. https://fbu.ua/dokumenty.

СТІЙКА ПЕДАГОГІЧНА МОДЕЛЬ ДИФЕРЕНЦІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАНЬ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ШАХІСТІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ

Олександр Прохоров

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
Львів Україна

Анотація. *У статті розглядається важливість технологій різних моделей, таких як система впровадження педагогічної моделі диференційної підготовки до змагань висококваліфікованих шахістів з використанням індивідуальних тренувальних завдань. Детально описані функції моделі програми, що дозволяють покращити результативність висококваліфікованих шахістів. Висвітлено аспекти розвитку особистих здібностей шахістів через спеціальні методи індивідуальних тренувань.*

Ключові слова: *навчання, моделювання, шахи, шахісти, педагогічна модель, змагання з шахів, диференційна підготовка, використання індивідуальних тренувальних завдань.*

Актуальність. В даний час у системі підготовки шахістів недостатньо враховується індивідуальність спортсменів. Для успішного вирішення цього питання необхідно вдосконалення існуючих методик підготовки шахістів.

Вступ. Проблемна ситуація полягає в наявності протиріч у системі диференційованої підготовки шахістів:

- між усвідомленням доцільності підготовки шахістів та відсутністю моделі їх тренування з використанням індивідуальних завдань;
- між традиційними методиками в навчанні та новими підходами до неї на прикладі індивідуальних завдань.

Найбільш перспективним напрямом модернізації існуючої системи диференційованої підготовки шахістів є впровадження особистісних інноваційних технологій тренування з використанням індивідуальних завдань [2].

При застосуванні даної моделі тренування можлива найбільш ефективна підготування спортсменів до змагань.

Мета та завдання дослідження. Теоретично і практично розробити та обґрунтувати модель підготовки шахістів з застосуванням індивідуальних завдань.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення мети дослідження нами було проведено аналіз літератури та педагогічний експеримент.

Результати дослідження та їх обговорення. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел з досліджуваної проблеми [1, 2]. показали необхідність використання індивідуальних завдань у тренувальному процесі шахістів.

Методологічною основою для розробки моделі підготовки шахістів послужив особистісно-орієнтований підхід до організації тренувального процесу. Основний принцип особистісно-орієнтованого підходу до тренувань

шахістів – унікальність, індивідуальність особистості кожного шахіста, визнання його психологічних особливостей.

На підставі аналізу традиційних моделей підготовки шахістів було встановлено, що вони не враховують індивідуальні риси шахістів. Це негативно впливає на зростанні спортивної майстерності шахістів. Традиційна модель, на наш погляд, є застарілою, яка відповідає вимогам часу.

У запропонованій нами моделі диференційованої підготовки шахістів з використовуванням індивідуальних завдань виділено цільовий і змістовний, а також організіційно-управлінський та результативний компоненти.

Аналіз показав, що основною новацією в тренуванні шахістів є застосування технологій з використанням індивідуальних завдань. Провідне місце моделі займають індивідуальні завдання, спеціальні вправи, підібрані індивідуально для кожного шахіста. Для правильного підбору індивідуальних завдань необхідно їх класифікувати.

У літературі такої класифікації знайдено не було, тому нами була представлена власна:

- шахові завдання;
- розбори партій;
- спеціальні ігрові вправи;
- розігрування шахових партій зі спеціальною умовою.

Представлена технологія шахового навчання поки що мало розвинута в Україні та нема багато світових аналогів. Через її корисність та значущість вона може бути використана, як державна програма та потребує серйозного переосмислення освітніх підходів та проведення подальших наукових досліджень.

Висновки. Проведене дослідження показало, що використання індивідуальних завдань може враховувати індивідуальність кожного шахіста і збільшує ефективність тренування при підготовці до змагань. Традиційні моделі не враховують індивідуальні особливості шахістів, насамперед, стиль їхньої гри.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у визначенні ефективності застосування індивідуальних завдань в підготовці шахистів.

Список використаної літератури:

1. Capablanca H.R., Lasker Em. Chess textbook. Full course. 2nd ed. reprint. and additional, comp. N.M. Kalinichenko. 2021.

2. Mikhailova I.V. «Chess as a sport». *International scientific journal «Innovative science»*. 2017. № 3. P.159–161.

3. Марусенко П.В., Лазарєва Т.Ф. Шаховий гурток у школі. Київ.: Рад. школа, 1983. 95 с.

4. Рибалка В.В. Аксіологічні основи психологічної культури особистості. Навч.-метод. посіб. / АПН України. Ін-т пед. освіти і освіти дорослих; Ін-т обдарованої дитини; АПН і МОН України, укр. наук.-метод. центр практ. психології і соц. роботи. Чернівці: Технодрук, 2009. 228 с.

АНАЛІЗ УМОВ РОБОТИ СТРАХУВАЛЬНОЇ СИСТЕМИ В ПРАКТИЦІ ЗМАГАНЬ ЗІ СПОРТИВНОГО ГІРСЬКОГО ТУРИЗМУ

Дар'я Риженко

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Стаття присвячена питанням безпеки у спортивному гірському туризмі, регламентованим відповідним технічним документом. Висвітлено два основні принципи страхування та доведено переваги використання страховки відокремленою лінією для підвищення рівня безпеки під час змагань.*

Ключові слова: *гірський туризм, страховка, забезпечення безпеки.*

Вступ. Змагальна діяльність спортсменів в спортивному гірському туризмі нерозривно пов'язана з потенційними ризиками для їхнього життя та здоров'я.

Для мінімізації цих ризиків існує система страховки, яка чітко прописана в документі «Технічний регламент проведення спортивних змагань зі спортивного туризму (група спортивних дисциплін – "дистанція гірська")» (далі – Технічний регламент). Він містить 151 пункт (розділ 8.1 – 8.6) який регламентує виконання тих чи інших технічних дій, та розділ 8.7, що налічує 19 пунктів, які безпосередньо регламентують правильність виконання страховки при виконанні технічних дій.

Мета та завдання дослідження: визначення принципів досягнення максимального рівня безпеки при здійсненні страховки в умовах змагальної практики.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз нормативної документації, що регламентують дії спортсмена під час змагань, функціональний аналіз дій спортсмена під час виступу на дистанції.

Результати дослідження та їх обговорення. В основі вимог до забезпечення страховки, викладених у Технічному регламенті, лежать два ключові принципи:

1. *Постійна страховка:* Гарантування безпеки спортсмена протягом усього часу його перебування на змагальній дистанції, незалежно від виконуваних дій чи поточного моменту.
2. *Адаптивна безпека:* Забезпечення максимально можливого рівня безпеки, що враховує специфічні умови виступу спортсмена, включаючи особливості траси, погодні умови, рівень складності елементів та інші релевантні фактори.

Найефективнішим способом досягнення максимальної безпеки під час виступу є організація страховки за допомогою окремої вірьовки, яку контролює спеціально призначений член команди. Його єдина функція – безперервне забезпечення страховки, що виключає відволікання на інші завдання, такі як підйом вантажу чи потерпілого або контроль спуску.

Організація страховки окремою вірьовкою характеризується наступними перевагами:

- *Мінімізація навантажень на страхувальну вірьовку:* Відсутність періодичних динамічних навантажень, пов'язаних з технічними діями спортсмена, значно знижує ризик пошкодження вірьовки (перетирання, розрив).
- *Постійна увага страхуючого:* Страхуючий, не відволікаючись на інші завдання, зосереджений виключно на безпеці спортсмена. Це забезпечує швидку реакцію у разі потреби та запобігає виникненню ривка при зриві, що позитивно впливає на стан спорядження та самопочуття спортсмена якого страхують.
- *Підвищений рівень безпеки:* Така система страхування забезпечує значно вищий рівень безпеки завдяки запобіганню падінню при відмові основних вірьовок, використанню надійнішого механічного страхувального пристрою (на відміну від прусика), безперервному контролю за процесом страховки та станом страхової лінії.

Висновки.

Дослідження підтвердило, що для досягнення максимальної безпеки, теоретичні положення мають бути ефективно реалізовані на практиці. Встановлено, що організація страховки за допомогою окремої вірьовки та виділеного страхуючого є найбільш дієвим способом втілення принципів представлених у даній роботі.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Розробка конкретних рекомендацій для вдосконалення методичного забезпечення тренувального процесу в спортивному гірському туризмі.

Список використаної літератури:

1. Григорович А.М., Риженко Д.Ю. Питання забезпечення безпеки при проведенні змагань зі спортивного туризму. *Olympicus.* 2024. № 4. С. 10-16. https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-4.3

2. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2020. 704 с.

3. Правила спортивних змагань зі спортивного туризму. Київ, 2021. 60с. URL: https://www.mountain.net.ua/content/uploads/12.12.2024.-pravila-sportivnih-zmagan-zy-sportivnogo-turizmu.pdf

4. Технічний регламент проведення спортивних змагань зі спортивного туризму (група спортивних дисциплін – "дистанція гірська"). URL: https://www.mountain.net.ua/content/uploads/tehnichnij-reglament.-distanczi%D1%97-vvedeno-v-diyu-01.11.2021.pdf

5. Торяник В.М., Джинджоян В.В. Безпека туризму: навчальний посібник. За заг. ред. доктора юридичних наук, професора, заслуженого юриста України О.В. Негодченка. Дніпро: ВНПЗ «ДГУ», 2018. 284 с.

ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАННЯ БАСКЕТБОЛІСТІВ КОМАНДИ ПЕРШОЇ ЛІГИ В ЗМАГАЛЬНОМУ МІКРОЦИКЛІ ЗМАГАЛЬНОГО ПЕРІОДУ

Олександр Ройко
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Склад засобів тренувального заняття залежить від його розташування в річному циклі та приналежності одній зі структур планування – періоду, мезоциклу, мікроциклу. Вправи повинні відповідати віку, рівню підготовленості та завданням конкретного тренувального заняття.*

Ключові слова: *засоби, тренувальне заняття, змагальний мікроцикл.*

Вступ. Склад засобів тренувального заняття залежить від його розташування в річному циклі та приналежності одній зі структур планування – періоду, мезоциклу, мікроциклу. Незалежно від форми та спрямованості тренувальне заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Завдання залежать від підготовленості гравців та етапу тренування.

Мета та завдання дослідження: розглянути склад засобів тренувального заняття баскетболістів команди першої ліги в змагальному мікроциклі.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз науково-методичних та інтернет видань з баскетболу.

Результати дослідження та їх обговорення. Згідно з даними методичних джерел, типовим є такий порядок завдань: вивчення нового, повторення або удосконалення вивченого матеріалу. Загальна тривалість тренувального заняття може змінюватися залежно від складу гравців, завдань тренування, інтенсивності, методів роботи та інших чинників. Середня тривалість тренування становить 90-135 хв. [4].

Дотримуючись цих загальних вимог, пропонуємо приклад конспекту тренувального заняття баскетболістів команди першої ліги в змагальному мікроциклі змагального періоду.

Конспект навчально-тренувального заняття з баскетболу
Команди першої ліги

Завдання навчально-тренувального заняття:

1. Вдосконалення тактики швидкого нападу у чисельній більшості.
2. Вдосконалення командних комбінацій у позиційному нападі.
3. Вдосконалення точності штрафних кидків м'яча у кошик.

Зазначимо, що навантаження не повинно бути надвеликим за кількістю повторень та інтенсивністю виконання, тому що бажано зберегти працездатність гравців перед наступними змаганнями.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина 30 хв		
1.Стрибки на скакалці	3 хв	Самостійно
2. Розтягування	7 хв	Самостійно
3. Бігові вправи	10 хв	Темп середній
4. Вправи з м'ячами в парах в русі з завершенням з під кільця	10 хв	В парах
Основна частина 85 хв		
1. Швидкий прорив 3х2 з доганяючим	15 хв	Трійки заходять по черзі
2. Швидкий напад 5х4	15 хв	Без ведення м'яча
3. Штрафні кидки в парах	15 влучань кожному	В парах
4. Швидкий напад 2х1; 3х2; 4х3; 5х4; 5х5	15 хв	Напад 5х5, грають будь-яку комбінацію
5. Штрафні кидки в парах	15 влучань кожному	В парах
6. Відпрацювання комбінацій без захисту. Комбінації проти захисту один в один: • Комбінація 1 «Motion»; • Комбінація «1 в сторону»; • Комбінація «Кулак»; • Комбінація «Голова»; • Комбінація «5»; • Комбінація «55»; • Комбінація «Нова». Комбінації проти зонного захисту: • Комбінація «2»; • Комбінація «Швидка».	15 хв	Кожну комбінацію виконати по 2р
Заключна частина 20 хв		
1. Штрафні кидки у п'ятірках	10 влучань підряд	
2. Вправи на розтягування	10 хв	Самостійно

Висновки. Засоби тренувального заняття мають техніко-тактичну спрямованість, що відповідає завданням підготовки до змагань з баскетболу та не перевищує рівень змагального навантаження.

Список використаної літератури:

1. Бессарабов М.С. Загальні основи методики тренування та спортивної підготовки в баскетболі. Навчальний посібник. Запоріжжя, ЗДМУ: 2015.109 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. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця, 2014. 616 с.

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

5. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. Київ, 2004. 448 с.

ПОШУК ТА ВІДБІР ТАЛАНОВИТОЇ МОЛОДІ ДЛЯ ЗАНЯТЬ У СЕКЦІЯХ КІКБОКСИНГУ СЕРЕД ЗДОБУВАЧІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

Олександр Романенко
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі розглядаються підходи до пошуку та відбору талановитих здобувачів фахової передвищої освіти для занять кікбоксингом. Обґрунтовано необхідність застосування комплексного оцінювання спортивного потенціалу.*

Ключові слова: *відбір, кікбоксинг, здобувачі освіти.*

Вступ. В Україні та світі спостерігається постійна популяризація різноманітних спортивних одноборств зокрема кікбоксингу [1].

З іншого боку, зниження масовості та конкуренції серед дорослих атлетів на внутрішніх змаганнях, в першу чергу пов'язано з війною та її наслідками.

У цьому контексті особливу увагу заслуговують здобувачі фахової передвищої освіти. Значна частина цієї категорії молоді переїжджає з менш урбанізованих регіонів до великих міст, де вперше отримує доступ до сучасної спортивної інфраструктури та кваліфікованих фахівців. Це створює сприятливі умови для виявлення, відбору та розвитку обдарованих юнаків і дівчат, які можуть становити перспективний резерв для спорту вищих досягнень.

Мета та завдання дослідження. Визначити потенціал здобувачів фахової передвищої освіти як резерву для спорту вищих досягнень та розробити підходи до ефективного відбору талановитої молоді для занять кікбоксингом.

- проаналізувати сучасні підходи до спортивного відбору;
- охарактеризувати основні чинники успішності в кікбоксингу;
- визначити перспективні напрямки для вдосконалення процесу відбору у кікбоксингу.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні використано методи аналізу та синтезу наукової літератури, узагальнення особистого досвіду.

Результати дослідження та їх обговорення. Відбір і пошук талановитої молоді є стратегічно важливим напрямом у системі спорту вищих досягнень. Хоча традиційно високих результатів досягають спортсмени, які почали тренування змалку, практика свідчить, що в єдиноборствах, нерідко успішну спортивну кар'єру розпочинають і в більш зрілому віці [3, 4].

У цьому контексті особливу увагу слід приділяти здобувачам фахової передвищої освіти. З кожним роком актуальність пошуку перспективних спортсменів зростає. Сучасні вимоги до досягнення високих результатів передбачають наявність у спортсмена низки характеристик: доброго здоров'я, відповідної статури, високого рівня розвитку фізичних якостей, функціональних та психофізіологічних можливостей. Отже, процес відбору має ґрунтуватися на комплексному підході з урахуванням усіх вищезазначених показників [6].

Виявлені найбільш значущі показники, що впливають на успіх у кікбоксингу: амплітуда рухів у плечових та ліктьових суглобах, окружність плеча та зап'ястка, життєва ємність легень, показники частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, а також параметри електрокардіограми у різних станах організму. Значущими психофізіологічними чинниками є швидкість реакції, концентрація уваги та рівень координаційних здібносте [1, 2, 5].

Суттєвою перевагою зазначених підходів є можливість її практичного застосування у тренувальному процесі для цілеспрямованого розвитку ключових якостей спортсмена.

Таким чином, для забезпечення ефективного процесу відбору та прогнозування успішності у кікбоксингу доцільно використовувати багатофакторний підхід. Проте на сьогодні бракує методичних інструментів, які б дозволяли ефективно допомагати спортивному відбору до секцій кікбоксингу в межах закладів ФПО.

Висновки. Молодь, що почала займатись під час навчання у закладах ФПО, має значний потенціал у спорті вищих досягнень.

Для прогнозування, потенціалу можна використовувати існуючі комплексні методики.

Перспективи подальших досліджень полягає в необхідності розробки більш адаптованих методик для спортивного відбору саме в умовах фахової передвищої освіти з урахуванням існуючих методів.

Список використаної літератури:

7. Володченко О.А. Обґрунтування комплексної методики прогнозування змагальної успішності в кікбоксингу: автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. Харків: Харківська держ. акад. фіз. культури, 2018. 22 с.

8. Подрігало Л.В., Подрігало О.О., Ке Ш., Сяохун Г. Обґрунтування алгоритму прогнозування успішності та зростання спортивної майстерності спортсменів кікбоксингу та спортивних танців на етапах базової підготовки. Збірник наукових праць XIV міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. 205-річчю з дня заснування Держ. закл. «Південноукр. нац. пед. ун-т імені К. Д. Ушинського». Ч. 2. Одеса, 2022. С. 121–127.

9. Остьянов В.Н. Обучение и тренировка боксеров. Київ: Олимпийская литература, 2011.

10. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Київ: Олімпійська література, 2013. 624 с.

11. Подрігало О.О. Обґрунтування методики прогнозування успішності в одноборствах (на прикладі кікбоксингу). Збірник тез доп. XIII Міжнар. конф. молодих вчених «Молодь та олімпійський рух» (16 травня 2020 р.). Київ, 2020. С. 95–96.

12. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті. Навчальний посібник. Київ, 2013.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ ЮВЕНАЛИ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Олександр Старченко
Наукові керівники: к.пед.н., доцент Горбенко О.В., старший викладач Лисенко А.О.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Одним із шляхів удосконалення методики підготовки спортсменів є впровадження науково обґрунтованої системи контролю, яка враховує морфо-функціональні особливості, рівень фізичного розвитку та технічні навички спортсменів, що є основою ефективного керування навчально-тренувальним процесом на всіх етапах багаторічного спортивного удосконалення.*

Ключові слова*: спортсмени, спортивні танці, контроль, підготовленість.*

Вступ. Метою контролю є оптимізація процесу підготовки та змагальної діяльності спортсменів шляхом об'єктивного оцінювання рівня їхньої підготовленості та функціональних можливостей найважливіших систем організму [10]. Таким чином, питання контролю спортивної підготовленості юних спортсменів спортивних танців на етапі попередньої базової підготовки є актуальним науково-практичним завданням [5].

Вікова категорія Ювенали 2 (10-11 років) є другою змагальною категорією у спортивних танцях, тому на етапі попередньої базової підготовки тренери повинні особливо враховувати показники фізичної підготовленості спортсменів для раціональної побудови навчально-тренувального процесу.

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].

Мета та завдання дослідження – визначити контроль фізичної підготовленості спортсменів спортивних танців Ювенали 10-11 років на етапі попередньої базової підготовки.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури (дисертації, монографії, автореферати дисертацій, наукові статті, матеріали науково-практичних конференцій); аналіз документальних матеріалів зі спортивних танців (відеоматеріали семінарів для тренерів); педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. У спортивних танцях навчально-тренувальний процес полягає у багаторазовому повторенні окремих технічних елементів та змагальних композицій у цілому [1, 4, 5]. Проте рівень фізичної підготовленості спортсменів значною мірою обмежується їхніми

індивідуальними особливостями, що впливає на розвиток фізичних якостей, технічну підготовленість та морфо-функціональні можливості організму [7].

Контроль у спортивних танцях передбачає аналітичне оцінювання фізичної, технічної та психоемоційної готовності спортсменів, що є важливим компонентом ефективного тренувального процесу: вибірковий контроль, локальний контроль і поглиблений контроль [6]. У спортивних танцях найбільш поширеними є етапний, поточний, оперативний, комплексний, педагогічний, психологічний та медико-біологічний контроль.

Висновки. Зважаючи на багатоплановість процесу тренування у спортивних танцях, обумовлену специфікою спортивної діяльності, система контролю повинна відображати всі ключові складові підготовки.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку розробка системи об'єктивного контролю фізичної підготовленості спортсменів, що дозволить оптимізувати тренувальний процес, підвищити ефективність змагальної діяльності та забезпечити поступальний розвиток спортсменів спортивних танців у багаторічному тренувальному циклі.

Список використаної літератури:

1. Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі. Навч. посіб. Київ : ІЗМН, 2007. 152 с.

2. Банітараф Г.Д., Дьяченко О.Ю. Сучасні підходи до оцінки функціональної підготовленості кваліфікованих футболістів на етапі СБП. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 1. С. 3–8.

3. Бережна Ж. Оцінка досягнень юних спортсменів: стан і перспективи. *Зб. наук. пр. з галузі ФКС «Молода спортивна наука України». Л.*, 2003. Вип. 7. Т. 3. С. 11–14.

4. Калужна О. Фізична підготовка в тренувальному процесі спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки. *Зб. наук. пр. з галузі ФКС «Молода спортивна наука України». Л.,* 2010. Вип. 14. Т. 1. С. 106–112.

5. Осадців Т.П. Контроль технічної та фізичної підготовленості спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях: *дис. канд. наук фіз. вих. і спорту: 24.00.01; Л.: ЛДУФК*, 2014. 207 с.

6. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки. Підручник тренера вищої кваліф. Київ : Олімпійська література, 2004. 808 с.

7. Соронович І.М. Особливості контролю функціональної підготовленості у спортивних танцях. *Науковий часопис нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова.* [зб. наук. пр.]. Київ, 2013. Вип. 9(36). С. 136–141.

ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ТХЕКВОНДО WT

Ася Тищенко
Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Стадник С.О.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У тезах представлено становлення та розвиток тхеквондо WT в Україні та світі. Тхеквондо WT відоме як олімпійський вид спорту, що характеризується потужними ударами ногами та динамічною технікою. Вивчення історії тхеквондо допомагає зрозуміти його популярність та значення як спортивної дисципліни та культурного феномену.*

Ключові слова: *тхеквондо WT, бойове мистецтво, олімпійський спорт, розвиток, історія.*

Вступ. Тхеквондо WT – один із найпопулярніших та найвидовищніших олімпійських видів спорту, що має глибокі історичні та культурні корені в Кореї та активно розвивається у світі. Цей вид спорту відрізняється унікальною технікою ударів ногами, чіткими правилами та сучасними підходами до тренувань і змагань [1].

Мета дослідження – розкрити історію виникнення та розвитку тхеквондо WT у світі та Україні.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, інтернет-ресурсів, історичних документів.

Результати дослідження та їх обговорення. Виникнення тхеквондо WT тісно пов'язане з історією бойових мистецтв Кореї, які існували вже з I століття до н.е. Ранні форми цього мистецтва, такі як субак і тхеккен, були поширені на Корейському півострові протягом багатьох століть. Однак більш системний розвиток тхеквондо отримало після завершення Корейської війни (1950-1953 рр.), коли виникла потреба створити єдине бойове мистецтво, що стало б символом корейської нації. Генерал Чхве Хон Хі у 1955 році сформував уніфіковану систему, що об'єднала техніки різних шкіл та отримала назву «тхеквондо» – «шлях руки і ноги» [4; 5].

У 1966 році була заснована Міжнародна Федерація тхеквондо (ITF), яка стала першою міжнародною організацією, що почала популяризувати це корейське бойове мистецтво на світовій арені. Значним кроком у розвитку стало створення у 1973 році Всесвітньої Федерації тхеквондо (World Taekwondo Federation – WTF, нині WT). Саме WT зіграла ключову роль у стандартизації технік, правил змагань та просуванні тхеквондо як олімпійського виду спорту. Важливим етапом у міжнародному визнанні тхеквондо стало включення його до програми Олімпійських ігор у Сеулі в 1988 році як демонстраційного виду спорту. Повноцінним олімпійським видом тхеквондо стало у 2000 році на Олімпійських іграх у Сіднеї, що сприяло значному підвищенню його популярності та розвитку у світі [1; 4].

Всесвітня Федерація тхеквондо (WT) є міжнародною організацією, яка об'єднує понад 200 національних федерацій. Штаб-квартира WT знаходиться у

Сеулі, Південна Корея. Федерація відповідає за організацію найбільших світових змагань, таких як Чемпіонати світу, Кубки світу та Олімпійські ігри. Важливим центром розвитку та стандартизації технік є Кукківон – головний навчальний та атестаційний центр тхеквондо WT, заснований у 1972 році. Кукківон відповідає за атестацію спортсменів та тренерів на міжнародному рівні, проводить наукові дослідження та розробляє навчальні програми для підготовки спортсменів та інструкторів [3].

В Україні розвиток тхеквондо WT розпочався у 1970–1980-х роках завдяки ентузіастам та іноземним тренерам, зокрема Луїсу Карвахалу в Харкові. Спочатку цей вид бойового мистецтва розвивався переважно у формі самодіяльних секцій та клубів і мав аматорський характер, однак поступово зростала потреба у системній підготовці спортсменів та офіційному визнанні на міжнародному рівні. У 1993 році Україна офіційно приєдналася до WT, що дало можливість українським спортсменам брати участь у міжнародних турнірах та Олімпійських іграх. Українські спортсмени регулярно здобувають призові місця на міжнародних змаганнях, демонструючи високий рівень підготовки та майстерності [2].

Висновки. Тхеквондо WT має багату історію, яка відображає його розвиток від традиційного бойового мистецтва до сучасного олімпійського виду спорту. В Україні цей вид спорту активно розвивається та має значний потенціал завдяки популяризації та високим досягненням спортсменів на міжнародній арені.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з аналізом сучасних методик тренувань та розвитку тхеквондо в умовах українського спорту.

Список використаної літератури:

1. Всесвітня Федерація Тхеквондо. URL: https://www.worldtaekwondo.org (дата звернення: 01.05.2025).

2. Історія розвитку тхеквондо в Україні. Федерація Тхеквондо України. URL: https://taekwondo.org.ua (дата звернення: 01.05.2025).

3. Кукківон. URL: http://www.kukkiwon.or.kr (дата звернення: 01.05.2025).

4. Global Martial Arts University. A Brief History of Taekwondo. URL: https://globalmartialarts.university/2023/08/17/a-brief-history-of-taekwondo (дата звернення: 01.05.2025).

5. Taekwondo Digital Library. The History and Development of Taekwon-Do. URL: https://tkddigitallibrary.co.nz/wp-content/uploads/2020/08/The-History-and-Development-of-Taekwon-Do-Krishna-Readdy.pdf (дата звернення: 01.05.2025).

ЗАСТОСУВАННЯ TRX-ПЕТЕЛЬ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ РЕГБІСТІВ

Михайло Троян
Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Мішин М.В.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Проведено аналіз науково-методичної літератури щодо можливості застосування TRX-петель при побудові процесу фізичної підготовки спортсменів у регбі.*

Ключові слова: *регбі, оптимізація, фізична підготовка, інноваційні засоби, фітнес-технології.*

Вступ. Сучасне регбі, від інших командних видів спорту, вирізняє багатогранність змагальної діяльності, що пов'язано з поліфункціональною діяльністю гравців ліній нападу і захисту. Це значно ускладнює процес побудови підготовки команди в цілому, її лініями і ланками. Окрім цього структурна складність змагальної діяльності характеризується особливим пересуванням в умовах ігрових ситуації, безперервною зміною дій гравців, широким варіюванням зусиль, нестандартним чергуванням фаз навантажень і відпочинку, постійним силовим контактом з суперником [2, 6].

Все це вимагає щоб гравці володіли достатньою фізичною підготовленістю, враховуючи конкретне ігрове амплуа спортсмена та його індивідуальні особливості. Водночас оцінка фізичної підготовленості регбістів може надати об'єктивні дані для оцінки адаптації до тренувальних програм та відстежувати динаміку розвитку гравців [3].

Треба зазначити, що у теперішній час актуальним постає питання не тільки вдосконалення традиційних методів щодо оптимізації процесу фізичної підготовки регбістів, а й пошук нових інструментів, інноваційних програм та технологій, які можуть підвищити ефективність тренувальних занять без значного збільшення обсягу та інтенсивності навантажень для досягнення високих спортивних результатів.

Мета та завдання дослідження: визначити роль застосування петель TRX в процесі фізичної підготовки регбістів.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення мети дослідження використовувався метод аналізу та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз та узагальнення науково-методичних джерел визначив, що для покращення ефективності процесу фізичної підготовки в спорті застосовують різні інноваційні засоби, серед яких: кроссфіт, EMS-тренування, пліометричні тумби, координаційна доріжка та інше [5].

Разом з тим в останні роки все більшої популярності набувають фітнес-технології, серед яких виділяють функціональні тренінги з петлями TRX, які за рахунок своєї функціональності називаються тренажером та може комплексно

замінити силові тренажери, бо їх виконують з метою підвищення загальної фізичної підготовки спортсменів [1].

TRX-петлі – це підвісна система, що призначена для тренування м'язів усього тіла. Як правило, вправи мають різну силу опору, а навантаження створюється вагою власного тіла спортсмена. При цьому навантаження при тренуваннях в петлях TRX визначається положенням тіла і тренувальним комплексом.

Дослідженнями доведено, що функціональний тренінг у петлях TRX дуже є ефективним при організації занять із загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів у ігрових видах спорту [4]. Головною перевагою занять із петлями TRX є те, що навіть на ранок після тренування тіло знаходиться в тонусі. Також вправи, які використовуються при використанні системи TRX окрім основних груп м'язів дозволяють залучити до роботи й м'язи стабілізатори, та повною мірою їх пропрацювати [5].

Варто зазначити, що застосування петель TRX в системі спортивної підготовки регбістів розкрито недостатньо. У зв'язку з цим актуальним постає розробка комплексів вправ із застосуванням технології TRX для підвищення рівня фізичної підготовленості регбістів, так як їх змагальна діяльність пов'язана з великою варіативністю швидкісних і швидкісно-силових дій під час гри, виконанням силової роботи впродовж всієї гри, яка здійснюється як в динаміці, так і в статиці, а також залежить від розвитку вибухової сили та швидкісної витривалості.

Висновки. Сучасний процес фізичної підготовки спортсменів в регбі потребує використання інноваційних фітнес-технологій. Розробка комплексів вправ на основі системи TRX наддасть можливість підвищити ефективність процесу підготовки регбістів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть спрямовані на розробку комплексу вправ за допомогою TRX-петель та перевірка його ефективності на фізичну підготовленість регбістів.

Список використаної літератури:

1. Бондаренко І., Лянной Ю. Застосування інноваційних технологій та засобів тренувального процесу у професійних жіночих клубах з хокею на траві. *Матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції «Інноваційний розвиток вищої освіти: глобальний, європейський та національний виміри змін»* (20–21 квітня 2021 року). Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2021. С. 87-88. ISBN 978-966-698-307-0.

2. Квасниця О., Тищенко В., Квасниця І. Моніторинг морфо-функціональних показників кваліфікованих гравців, що спеціалізуються у регбі-7. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 1. С. 6-12.

3. Квасниця О.М. Тищенко В.О. Фізична підготовка як запорука досягнення високих спортивних результатів у регбі. *Фізичне виховання та спорт*. 2022). № 2 С. 95-100. DOI: https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-2-13.

4. Кокарева С.М., Кокарев Б.В. Обґрунтування використання вправ TRX та методики Ізумі Табата для організації занять із загальної фізичної та спеціальної

рухової підготовки спортсменів у ігрових видах спорту. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Житомир: Вид-во ФОП Євенок ОО, 2016. С. 69-73.

5. Костенко М.П., Кияниця А.А. Інноваційні засоби розвитку фізичних якостей гравців з пляжного футболу. *Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації»* (13 березня 2025 р.). [Електронний ресурс]. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2025. С. 38-42. ISBN 978-617-529-491-8.

6. Posthumus L., Macgregor C., Winwood P., Darry K., Driller M., Gill N. Physical and Fitness Characteristics of Elite Professional Rugby Union Players. *Sports*. 2020. № 8(6):85. DOI: 10.3390/sports8060085.

РІВЕНЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У СПОРТСМЕНОК 10-11 РОКІВ В НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ

Микола Федотов
Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Шевченко О.О.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Аналіз науково-методичної літератури показав необхідність цілеспрямованого удосконалення спеціальної фізичної підготовленості спортсменів в настільному тенісі. Встановлено, що рівень показників спеціальної фізичної підготовленості тенісисток задовільний. Визначені шляхи подальшого удосконалення тенісисток.*

Ключові слова: *настільний теніс, координація, швидкість, здібності.*

Вступ. Фахівці визначають, що фізична підготовленість це частина системи тренувального процесу та змагальної діяльності спортсменів [1, 2, 4]. Розвиток спеціальних фізичних якостей в настільному тенісі, особливо на початкових етапах підготовки, спрямований на показники швидкісного та швидкісно-силового характеру, координаційних здібностей, гнучкості [2, 4]. Багато проводиться досліджень для удосконалення спеціальної фізичної підготовленості на інших етапах тренувального процесу [2, 4, 5].

Таким чином, можна стверджувати про необхідність постійного пошуку шляхів удосконалення рівня спеціальної фізичної підготовленості в настільному тенісі, що є актуальною задачею нашого дослідження.

Мета дослідження: визначити рівень спеціальної фізичної підготовленості у спортсменок 10-11 років в настільному тенісі.

Матеріал та методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Рівень спеціальної фізичної підготовленості оцінювали за допомогою показників: біг по «вісімці», біг навколо столу, стрибок у довжину з місця, стрибки із скакалкою за 45 с, які підбиралися за програмою ДЮСШ з настільного тенісу. Тестування проводилося у вигляді оперативного контролю протягом 2-х тренувальних занять.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати тестів показників спеціальної фізичної підготовленості тенісисток 10-11 років приведені в табл. 1.

Таблиця 1.

Показники спеціальної фізичної підготовленості у тенісисток 10–11 років, n=10

№	Показники	Одиниці виміру	Хср	±m
1	Стрибок у довжину з місця	см	122,25	10,66
2	Стрибки зі скакалкою 45 с	разів	75,3	8,82
3	Біг по «вісімці»	с	32,68	0,73
4	Біг навколо столу	с	23,48	0,61

Аналізуючи та порівнюючи отримані результати з нормативами ДЮСШ, можна відокремити, що всі показники мали задовільні середні результати.

Тестування виявило певні недоліки в спеціальній фізичній підготовленості тенісисток. Результати показують, що подальші заняття з фізичної підготовки необхідно спрямувати на удосконалення координаційних, швидкісних та швидкісно-силових здібностей. Підбір засобів з розвитку координаційних здібностей необхідно спрямувати на удосконалення показників диференціації зусиль, координованості рухів та динамічної рівноваги спортсменів. Для швидкісних та швидкісно-силових здібностей підбирають вправи з розвитку стартової швидкості, частоти рухів, виконання різноманітних спеціальних рухів з невеликими обтяженнями.

Отримані результати підтверджують висновки досліджень науковців [2, 3, 5].

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури показав необхідність цілеспрямованого удосконалення спеціальної фізичної підготовленості спортсменів в настільному тенісі. Встановлено, що рівень показників спеціальної фізичної підготовленості тенісисток задовільний. Визначені шляхи подальшого удосконалення тенісисток.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у встановленні взаємозв'язків між показниками фізичної та техніко-тактичної підготовленості у тенісисток на етапі базової підготовки.

Список використаної літератури:

1. Брояковський О.В. Компоненти фізичної підготовленості у настільному тенісі. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки.* 2025. (217). С. 289-297. https://doi.org/10.36550/2415-7988-2025-1-217-289-297.

2. Гришко Л.Г., Гришко Ю.Ю., Ібраїмова М.В. Настільний теніс: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Київ, 2013.

3. Кисельов В.О. Розвиток швидкісних якостей у хлопців 11-12 років, які займаються настільним тенісом. *Олімпійський та паралімпійський спорт.* 2025. С.48-52. DOI: 10.32782/olimpspu/2025.1.9.

4. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. С.69-136.

5. Шевченко О.О., Асеєва Я.Ф. Контроль рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів в групі базової підготовки тенісу настільного. *Спортивні ігри.* 2018. № 4. С. 60-66. doi.org/10.5281/zenodo.1470749.

ЗНАЧЕННЯ СТРИБКОВОЇ СИЛИ ТА СТРИБКОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У СУЧАСНОМУ ВОЛЕЙБОЛІ

Олена Филипченко

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
Харків, Україна

Анотація. *В роботі розкривається значущість стрибучості, як специфічної якості, необхідної для освоєння техніки гри волейбол як у нападі, так і в ситуаціях захисту. Визначаються поняття стрибкової сили та стрибкової витривалості, а також їхня відмінність та цінність їхнього поєднання задля покращення виконання техніко-тактичних прийомів гри.*

Ключові слова: *волейбол, стрибучість, стрибкова сила, стрибкова витривалість.*

Вступ. Сучасний волейбол це один із динамічних і найпопулярніших видів спорту. Він поєднує техніку, тактику, фізичну, психологічну підготовки та командну роботу. Волейбол з кожним днем стає більш видовищним, популярним та емоційним. Зростання кількості учасників, глядачів та медіа-покриття свідчить про його стабільний розвиток та перспективи на майбутнє. За статистичними даними на світовому рівні волейбол за останні 10 років збільшив свою популярність з 20,8% до 99,2% [1].

Стрімкий розвиток як технічного виконання окремих елементів, так і тактичних індивідуальних і групових дій дають змогу характеризувати його як саме динамічний та вибуховий вид спорту. Однією з найважливіших якостей у волейболі вважається стрибучість. Вона слугує для можливості високо піднятися над сіткою, щоб здійснити нападаючий удар або блокування, виконати передачі двома руками зверху у стрибку, силову подачу або подачу-планер. Стрибучість часто застосовується для виконання складних прийомів, особливо під час «рятувальних» дій у захисті [2].

Мета та завдання дослідження – дослідити значущість стрибучості, обґрунтувати відмінності стрибкової сили від стрибкової витривалості та цінність їх поєднання в ігровій практиці.

Методи дослідження. В роботі використовувалися загальноприйняті методи, а саме: методи аналізу та узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. За даними спеціальної фахової літератури (Гринченко І.Б., Собко І.М., Панасенко Я.В., Білоус О.В., Çınar Medeni Ö., Akarçeşme C.) **стрибучість у волейболі** це здатність гравця підніматися вертикально в повітря з максимальною висотою, використовуючи силу ніг та вибухову м'язову активність.

Стрибкова сила або вибухова сила це здатність м'язів нижніх кінцівок швидко генерувати силу, що дозволяє досягати високого стрибка. Вона визначає: швидкість відштовхування від землі, висоту підйому, міць удару (особливо при атаці або силовій подачі). Відомо, що найшвидша силова подача в історії волейболу виконувалася **кубинцем Ослейдісом Еррерою** та **поляком Вільфредо Леоном**. Їхні подачі зареєстровані, як такі, що виконані зі швидкістю

130-132 км/год. **Як зазначають автори Собко та ін. (2022), а також Гринченко та ін. (2024) розвивається стрибкова сила через: с**илові вправи (присідання, стрибки на ящики), пліометрію, вправи з обтяженням [3, 5].

Стрибкова витривалість – здатність до багаторазового повторного виконання стрибкових ігрових дій з оптимальним зусиллям м'язів без зниження ефективності техніки і тактики гри. Особливо вона є важливою для: блокуючих гравців (часті багаторазові стрибки), нападників (протягом партії постійно атакують), зв'язуючого гравця (повинен постійно давати передачі в стрибку, при цьому так само блокує та виконує подачу в стрибку). Так, найдовший розіграш м'яча у **класичному волейболі** був зафіксований під час матчу між Корейськими жіночими командами – KAL Jumbos та Korean Air**.** Тривалість розіграшу**:** 2 хвилини 43 секунди, понад 80 передач між командами **(**https://youtu.be/R-lJwNzvvEc). Саме з цією метою важливим є розвивати ці дві якості одночасно. Тому що стрибкова сила допоможе домінувати над сіткою (в атаці, на подачі, на блоку), а стрибкова витривалість вирішує, хто не витримає у вирішальному або напруженому ігровому моменті.

Переважна більшість дослідників погоджуються, що тренується стрибкова витривалість за допомогою: циклічних стрибкових тренувань, функціональної витривалості ніг, табати-тренування, поєднання кардіо + пліометрики [1, 4, 5].

Висновки. Волейбол за останнє десятиліття перетворився на один із найдинамічніших і найпопулярніших видів спорту у світі. **Стрибкова сила** у волейболі впливає на *якість і потужність окремого стрибка*. **Стрибкова витривалість** впливає на *здатність підтримувати рівень впродовж всієї гри*. Разом вони є основою для ефективного виконання техніко-тактичних прийомів гри, що робить гравця стійким, небезпечним для суперника і незамінним на майданчику.

Список використаної літератури:

1. Çınar Medeni Ö., Akarçeşme C., Çerezci S., Özünlü Pekyavaş N. et al. Effects of serve type, position, and gender on the serve speed of elite volleyball players. *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi*. 2019. №. 10(2). P. 131-139. https://doi.org/10.17155/omuspd.473025

2. Панасенко Я.В., Білоус О.В. Розробка програми розвитку стрибучості волейболістів старшого шкільного віку. *Матеріали III Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії».* (8 квітня 2020 р.). Київ: НУФВСУ. 2020. С.81-83.

3. Собко І.М., Коваленко С.В., Циганкова К.В. Метод колового тренування в умовах тренажерного залу в навчально-тренувальному процесі волейболістів 14-15 років. *Спортивні ігри*. 2022. № 4(26). С. 40-52. doi: 10.15391/si.2022-4.04

4. Іванова Є.В. Теоретико-методичні основи розвитку стрибучості у юних волейболістів. *Матеріали V Всеукр. наук.-практ. семінару «Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту»* (15-16 квітня 2022 р.). Кропивницький, 2022. С. 26-29.

5. Гринченко І.Б., Собко І.М., Поліщук С.Б., Денисовець А.П., Козак Є.П. Модифікована пліометрична програма для підвищення стрибкових здібностей волейболісток: вплив на висоту стрибка та стрибкову витривалість. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2024. (12). https://doi.org/10.5281/zenodo.14062189 .

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ТЕНІСОМ НАСТІЛЬНИМ НА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН ЮНАКІВ ТА ДІВЧАТ 14-15 РОКІВ

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

Анотація. *У роботі розкрито особливості впливу зайнять настільним тенісом на психофізіологічний стан юнаків та дівчат 14-15 років. Наведено результати дослідження з акцентом на розвиток координації, уваги, швидкості реакції та психоемоційної стабільності.*

Ключові слова*: настільний теніс, психофізіологія, координація, підлітки, спорт.*

Вступ. У сучасних умовах активізації навчального процесу, збільшення обсягу інформаційного навантаження та зростання психоемоційної напруги в юнацькому віці виникає потреба у пошуку ефективних засобів для зміцнення психофізіологічного стану. Одним із таких засобів є настільний теніс – вид спорту, який поєднує фізичну активність із високим рівнем когнітивного навантаження, потребує концентрації, координації, швидкої реакції та стратегічного мислення [1, 2].

Мета та завдання дослідження. Полягає у визначенні впливу регулярних зайнять настільним тенісом на психофізіологічний стан юнаків та дівчат 14-15 років.

- проаналізувати науково-методичні джерела з тими;
- визначити психофізіологічні показники, чутливі до тренувального впливу;
- провести експериментальне дослідження та оцінити динаміку змін;
- сформулювати рекомендації щодо подальшого використання настільного тенісу в освітньому середовищі.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 30 учнів (15 юнаків та 15 дівчат) віком 14-15 років. Експериментальна група протягом 3 місяців займалася настільним тенісом тричі на тиждень по 60 хвилин. Контрольна група не брала участі у спеціалізованих тренуваннях. Застосовано методи педагогічного спостереження, тести на оцінку координації, швидкості реакції, рівня тривожності та емоційної стабільності, а також анкетування учасників.

Результати дослідження та їх обговорення. Після завершення дослідження в учасників експериментальної групи, які регулярно займалися настільним тенісом протягом трьох місяців, було зафіксовано значне покращення низки психофізіологічних показників.

Зокрема, у тесті на швидкість сенсомоторної реакції (реакція на світловий сигнал) середній час відповіді зменшився з 0,38 секунди до 0,31 секунди у юнаків і з 0,41 секунди до 0,33 секунди у дівчат, що свідчить про покращення процесів нервової регуляції та підвищення функціональної готовності центральної

нервової системи. Що підтверджує позитивний вплив вправ, пов'язаних із миттєвою реакцією на зміну ситуації, характерних для настільного тенісу [5].

У тестах на статичну та динамічну координацію (утримання рівноваги на одній нозі, «хрестики-нулики» на рухомій платформі, ловіння лінійки) результати учнів експериментальної групи покращилися на 20-25% порівняно з початковими вимірюваннями, що потребує високої складної моторної координації [3].

Оцінка психоемоційного стану (за методикою Спілбергера-Ханіна) виявила зниження рівня ситуативної тривожності в середньому на 12% у юнаків та на 15% у дівчат, що вказує на зменшення психологічного напруження, покращення емоційного фону та формування впевненості у собі. Водночас рівень саморегуляції, за результатами опитувальника Дембо-Рубінштейна, продемонстрував зростання в аспектах волі до досягнення та концентрації уваги.

Анкетування учасників виявило підвищення рівня мотивації до зайняття фізичною культурою, позитивне сприйняття власних успіхів та розвиток соціальних навичок, таких як співпраця, взаємопідтримка та самоконтроль. Настільний теніс, як вид спорту з м'якою конкуренцією та швидкими чергуваннями ролей (атака/захист), сприяє формуванню комунікативної гнучкості та психологічної стійкості.

Отримані результати погоджуються з попередніми дослідженнями, згідно з якими настільний теніс є ефективним засобом розвитку когнітивних функцій, координаційних здібностей та зниження психоемоційного напруження у підлітків [4].

Висновки. Регулярні заняття настільним тенісом позитивно впливають на психофізіологічний стан юнаків та дівчат 14-15 років. Підвищення координаційних здібностей, покращення уваги, швидкості реакції та зниження тривожності свідчать про доцільність інтеграції настільного тенісу до системи фізичного виховання юнаків.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Можливими напрямами подальших досліджень є: вивчення впливу зайнять настільним тенісом на учнів із різними типами темпераменту; розробка індивідуальних програм тренувань для корекції психофізіологічних станів; вивчення впливу на учнів із ознаками стресових розладів.

Список використаної літератури:

1. Жуковський Є.І., Крук М.З., Шоханов О.С. Методичні засади удосконалення координаційних здібностей студентів за допомогою настільного тенісу. *Науковий журнал Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура та спорт)*. 2020. № 3 (123). С. 56-59.

2. Земцова І.І. Спортивна фізіологія. Навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2019. 207 с.

3. Козак А. Діагностика координаційних здібностей тенісистів на початковому етапі підготовки: обґрунтування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 2. С. 19-22.

4. Мудрій І., Мартиненко В., Окопний О. Навчально-методичний посібник з професійної підготовки студентів у групах спортивного удосконалення з настільного тенісу. Львів: ЛДУФК, 2012. 64 с.

5. Стасюк Р.М., Остапенко Ю.О., Симбірська О.О. Програмування діяльності спортсменів у настільному тенісі. *Науковий журнал Національного педагогічного університету ім. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура та спорт)*. 2021. № 4 (131). С. 101-105.

РОЗВИТОК ЧЕРЛІДИНГУ В УКРАЇНІ ТА ЙОГО РОЛЬ У СТУДЕНТСЬКОМУ СПОРТІ

Влада Хоменко
Науковий керівник: старший викладач Мошенська Т.В.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Розглянуто розвиток черлідингу в Україні як сучасного виду фізкультурно-спортивної діяльності, що поєднує елементи гімнастики, танцю та акробатики. Проаналізовано його значення для студентського спорту, вплив на фізичний, психологічний та соціальний розвиток молоді. Визначено перспективи подальшого впровадження черлідингу у систему фізичного виховання.*

Ключові слова: *черлідинг, фізична культура, спортивна активність, розвиток, здобувачі вищої освіти.*

Вступ. Черлідинг – новий напрям фізкультурно-спортивної діяльності сучасної молоді, сегмент світової спортивної й розважальної індустрії, що швидко розвивається, трансформувався в самостійний міжнародний вид спорту, набуває поширення та популярності в Україні та світі[2, 5]. Поєднання елементів шоу й видовищних видів спорту (танців, гімнастики, акробатики) у черлідингу забезпечує підвищення рівня фізичного здоров'я за рахунок динамічності, широкого спектра дії та привабливості, сприяє формуванню вмінь і навичок здорового способу життя, вихованню соціально активної особисті у процесі колективної творчої діяльності[1, 3, 4]. Нині формування черлідингу, як складова частина системи фізичного виховання цікавить студентство для подальшого його вивчення, пов'язаного з підготовкою тренерських кадрів, визначення самого змісту рухової діяльності черлідингу, встановлення вікових меж контингенту, що займається, суддівства.

Мета та завдання дослідження – визначити особливості становлення черлідингу в Україні. Основні завдання включають аналіз історії розвитку черлідингу, визначення його ролі в системі фізичного виховання студентів та дослідження перспектив подальшого зростання.

Матеріал і методи дослідження. У ході дослідження використовувався аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, засобів масової інформації та інтернет-ресурсів.

Результати дослідження та їх обговорення. Черлідинг – сучасна форма фізичної культури, що виникла в Америці. Бурхливо розвивається не лише в Україні, а і в багатьох країнах Європи та Азії. Сутність черлідингу полягає в організованій підтримці спортивних команд під час змагань групою спеціально підготовлених спортсменів, які одягнені в яскраву уніформу. Як вид спорту, черлідінг поєднує у собі виконання комбінацій з гімнастичних і танцювальних вправ з атрибутами (помпони, прапори) під музику [1, 4]. У 1980 році були прийняті універсальні стандарти черлідингу, включаючи техніку безпеки. Згідно з правилами, під час виконання підтримок і пірамід обов'язкова присутність на спортивному майданчику страховки, пов'язаної з особливим ризиком для спортсменів.

Але не зважаючи на те, що черлідинг в Україні знаходиться на стадії розвитку та становлення, певні наукові розробки та спортивні здобутки на європейській та світові арені, без сумніву, дають змогу констатувати про певний здобутий арсенал знань, методик, методів та подальші позитивні перспективи розвитку цього виду спорту. Підвищення популярності черлідингу, безумовно, має свої позитивні моменти. Черлідинг, як студентський спорт, може й надалі розвиватися, що може істотно вплинути на розвиток молоді не тільки в фізичному, а й в психологічному та соціальному аспектах. Цей вид спорту має оздоровчий, виховний та розважальний ефекти, які в сумісництві спонукають студентську молодь на здоровий, позитивний, активний образ життя, посилює психологічний стан тих, хто займається.

Результати свідчать про зростання популярності черлідингу серед студентської молоді, що пов'язано з його доступністю та видовищністю. Черлідинг сприяє формуванню командного духу, фізичної підготовленості та соціальних навичок. Однак, спостерігаються проблеми, пов'язані з недостатньою матеріально-технічною базою та підготовкою тренерських кадрів.

Висновки. Черлідинг, як вид спорту є одним з найбільш популярних серед молоді і забезпечує індивідуалізацію фізичного розвитку в системі масового фізичного виховання. Черлідинг в Україні при належній підтримці також може стати поширеним. Подальший розвиток цього виду спорту потребує державної підтримки та вдосконалення системи підготовки фахівців. Цей вид спорту надає можливість кожному учасникові групи продемонструвати свої здібності, акцентувати свої сильні сторони. Черлідинг відіграє важливу роль у розвитку студентського спорту в Україні. Він не лише сприяє фізичному розвитку молоді, але й формує позитивні цінності та навички роботи в команді.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення впливу черлідингу на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури:

1. Бачинська Н.В. Історія та загальна характеристика черлідингу. *Наука і освіта*. 2013. № 4. С. 63-67.

2. Боляк А.А., Боляк Н.Л. (2016). Вплив занять чирлідингом на формування лідерських якостей студентів вищих навчальних закладів. *Матеріали XVI Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення». 2016.* С. 81-85.

3. Глубока Н.А., Петренко Н.В. Черлідинг як складова системи фізичного виховання студентів. *Тези доповідей міжнародної науково-методичної конференції «Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту»* (13-14 квітня 2017 року). Суми, 2017. С. 76-78.

4. Голян М.В. Сучасні тенденції розвитку черлідингу в Україні. *Матеріали XIV Міжнародної наук.-практ. конф. молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення».* Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2016. Т. ІІ. С. 91-94.

5. Шиян О. Історичні аспекти становлення та розвитку черлідингу у світі та Україні. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2013. № 2. С. 196-200.

ПІДГОТОВКА БАСКЕТБОЛІСТІВ З ВАДАМИ СЛУХУ

Олена Хороших
Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Помещикова І.П.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Проведено аналіз науково-методичної літератури щодо питання підготовки баскетболістів з вадами слуху. Встановлено, що питання підготовки баскетболістів в дефлімпійському спорті потребує подальшого вивчення.*

Ключові слова: *баскетбол, вади слуху, слуховий аналізатор, підготовка баскетболістів.*

Вступ. Створення умов для занять фізичною активністю і спортом для людей із різного роду вадами, у тому числі і слуху є запорукою реалізації їхнього права на самореалізацію, самоствердження та соціалізацію у суспільстві [3].

Залучення людей з різними вадами до рухової активності є одним із провідних питань суспільства. Yilmaz A., Kirimoglu H., Mirze F. вивчали мотивацію до участі у спортивних змаганнях спортсменів з інвалідністю та вадами слуху [6].

Баскетбол є одним із провідних видів спорту, яким займаються люди з інвалідністю різних нозологій. Міжнародна федерація баскетболу глухих керується міжнародною федерацією баскетболу (ФІБА) та Дефлімпійським міжнародним комітетом. До їх функцій відноситься не тільки організація і проведення змагань, а також розвиток баскетболу для людей з вадами слуху, розробка програм навчання.

У зв'язку з цим, питання підготовки баскетболістів з вадами слуху є актуальним і потребує вивчення.

Мета та завдання дослідження. На основі теоретичного аналізу науково-методичної літератури дослідити питання підготовки баскетболістів з вадами слуху.

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

Результати дослідження та їх обговорення. Ураження слухового аналізатору позначається на роботі вестибулярного і кінеститичного апаратів, що супроводжується затримкою формування прямостояння, порушенням м'язового тонусу і здатності зберігати рівновагу, недорозвиненням просторової орієнтації, ускладненнями в диференціації рухових відчуттів і виконанні складно координованих рухів [3]. Крім цього, спеціалістами встановлено, що ураження функції слухового аналізатора негативно впливає на обсяг одержуваної інформації, а це у свою чергу негативно позначається на пізнавальні процеси та на процеси оволодіння руховими навичками [2]. Дослідники відзначають, що ігрова діяльність баскетболістів залежить від розвитку різноманітних параметрів уваги, які в свою чергу, сприяють ефективному веденню гри. Однак, показники

концентрації уваги баскетболістів з вадами слуху знаходяться на «низькому» рівню [1].

Пікінер О.С. відмічає, що підвищення ефективності тренувального процесу баскетболістів з вадами слуху на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей можливо за рахунок застосування структури та змісту фізичної підготовки [4].

Науковий пошук шляхів оптимізації навчально-тренувального процесу спортсменів з ураженнями слухового аналізатору дозволив Каковкіній О. констатувати, що технологія корекції різних сторін підготовки, особливо фізичної, може бути ефективною за умови мобілізації усіх компенсаторних можливостей спортсменів з психофізичними порушеннями, у тому числі, – баскетболістів з вадами слуху [2]. Sobko I.N. розроблено інноваційний спосіб управління тренувальним процесом баскетболісток з вадами слуху за допомогою світлових сигналів [5]. Автором встановлено, що застосування інноваційного способу управління тренувальним процесом має позитивний вплив на фізичну, технічну підготовленість та змагальну діяльність баскетболісток з вадами слуху.

Висновки. Проаналізувавши низку науково-методичних джерел щодо питання підготовки баскетболістів з вадами слуху встановлено, що дана проблема широко вивчається спеціалістами адаптивного спорту, але і сьогодні залишається актуальною. Авторами пропонуються різного роду методики тренування баскетболістів в дефлімпійському спорті.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У подальшому планується провести аналіз ефективності ігрових показників баскетболістів з вадами слуху.

Список використаної літератури:

1. Заболотня В.В., Чуча Н.І. Рівень показників концентрації уваги баскетболісток з вадами слуху. *Спортивні ігри*. 2017. № 4. С. 14–18.

2. Каковкіна О. Особливості технічної підготовки баскетболістів з вадами слуху на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2014. № 2 (16). С. 59–65.

3. Каковкіна О., Пікінер,О., Грюкова В. Організаційно-методичні засади проведення тренувальних занять з баскетболістами із вадами слуху. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 42–45.

4. Пікінер О.С., Куниця О.П., Пікінер Ю.І. Аналіз рівня фізичної підготовленості кваліфікованих баскетболістів з вадами слуху на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. International scientific and practical conference *Publishing House "Baltija Publishing"*. 2021. С. 22–26. DOI: https://doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-4

5. Sobko I.N. An innovative method of managing the training process of qualified basketball players with hearing imparment. *Journal of Physical Education and Sport*. 2015. №15(4). Art 97. P. 640 – 645. DOI:10.7752/jpes.2015.04097

6. Yilmaz A., Kirimoglu H., Mirze F. Examining the sports participation motivation levels of physically disabled and hearing impaired athletes. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020. №*9*(3). С. 55–65. DOI: 10.26655/IJAEP.2020.3.2

РОЗВИТОК СТРИБУЧОСТІ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Маргарита Чемова, Тамара Ляхова

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. *У роботі проведено аналіз літературних джерел щодо розвитку стрибучості як однієї з ключових спеціальних фізичних якостей, необхідних волейболісту для успішної ігрової діяльності.*

Ключові слова: *волейбол, тренувальний процес, стрибучість, волейболісти, засоби.*

Вступ. Сучасний волейбол висуває високі вимоги до рівня фізичної, технічної та тактичної підготовки гравців. Стрибкова ігрова діяльність домінує в змагальному процесі волейболістів. Стрибкова підготовленість волейболістів багато в чому визначає результат гри, так як великий відсоток виграшу очок в грі досягається в боротьбі над сіткою, це блокування та нападаючи удари. Головною складовою стрибкової ігрової діяльності є стрибучість. У зв'язку з чим оптимізація засобів і методів розвитку стрибучості волейболістів та підвищення ефективності їх стрибкової підготовки в тренувальному процесі є актуальними [2, 3].

Мета дослідження: підвищення ефективності стрибкової підготовки волейболістів у тренувальному процесі.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасні вимоги для досягнення максимальних результатів у волейболі висувають певні зміни у підготовці волейболістів. Волейбол – це командна гра, тому планування розвитку та удосконалення стрибучості необхідно здійснювати як для кожного гравця, так і для всієї команди.

Стрибучість – це здатність спортсмена стрибати оптимально високо для виконання нападаючих ударів, подач, блокування та других передач. Для прояву стрибучості необхідна вибухова сила (здатність нервово-м'язової системи долати опір з високою швидкістю м'язового скорочення), прояви якої залежать від розвитку сили певних м'язових груп та швидкості скорочення м'язових волокон [2].

У результаті розвитку стрибучості нападаючий гравець піднімає висоту знімання м'яча, що за переваги даного показника над блоком суперника може дозволити нападати з 2-ї, 3-ї та 4-ї зони над блоком, роблячи його абсолютно марним. У випадках коли це неможливо, розвиток вертикального стрибка дозволяє нападнику відкрити для себе більше площини для нападу як з 2-3-4 зони, так і при виконанні «Пайпа». Це сприяє підвищенню коефіцієнта корисної дії вертикального стрибка і поліпшенню відсотка успішно виконаних елементів. У свою чергу високий вертикальний стрибок блокуючого дає можливість зменшити ризик удару над блоком, що власне, і збільшуєте шанці на успішне блокування [4].

Істотно важливим для досягнення тренувального ефекту та спортивного результату на всіх етапах підготовки волейболістів є оптимальний вибір засобів та методів розвитку стрибучості. Основними засобами розвитку стрибучості волейболістів є стрибкові вправи з обтяженням і без них, основні (власне нападаючи удари, блокування) та імітаційні вправи. При цьому ряд фахівців відмічають, що вправи з обтяженням виконують роль додаткового засобу розвитку стрибучості, а основними засобами є стрибкові вправи [3, 5].

Розвиток стрибучості починається з розвитку сили за допомогою вправ загального впливу, а надалі м'язову силу і швидкість скорочення м'язів рекомендується розвивати паралельно.

Вправи, які використовуються в стрибковій підготовці волейболістів, можна умовно розділити на специфічні і неспецифічні. К специфічним вправам відносяться такі вправи, як нападаючий удар, блокування та їх імітація, к неспецифічним – вправи з обтяженням та стрибкові вправи (перестрибання через предмети, стрибки в довжину, стрибки на одній нозі та інші), не подібні за своєю біомеханічною структурою зі специфічними [2, 6].

Результати найкращих волейболістів світу вражають уяви. Так, чоловіки волейболісти вистрибують вгору на 115 см і вище, жінки – на 100 см і вище. Вражаюче! Є чого прагнути. Таким чином, можна констатувати факт, що стрибучість у волейболі піддається тренуванню і її можна суттєво покращити, довівши до найвищих стандартів. А володіючи гарною стрибучістю, гравцеві набагато легше виконувати складні технічні дії в атаці (нападаючий удар, подача у стрибку) та захисті (блокування) [2, 5].

Висновки. Таким чином, стрибучість можна віднести к одному з ключових спеціальних фізичних якостей, необхідних волейболісту для успішної ігрової діяльності. Високорозвинена стрибучість сприяє вмінню у гравців гранично ефективно використовувати окремі технічні прийоми, що представляє важливу роль у грі.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Проаналізувати шляхи подальшого підвищення ефективності розвитку стрибучості в тренувальному процесі волейболістів.

Список використаної літератури:

1. Голуб В.П. Контроль і нормування тренувальних навантажень в передзмагальному етапі підготовки кваліфікованих волейболістів : автореф. дис. канд. пед. наук. Київ, 2016.

2. Демчишин А.Д. Спеціальна фізична підготовка волейболістів. Київ. Здоров'я. 2002. 83 с.

3. Іванова Є.В. Теоретико-методичні основи розвитку стрибучості у юних волейболістів. *Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту*. 2022. С. 26–29.

4. Мельник А.Ю. Вплив показників стрибучості на ефективність виконання нападаючих ударів у змагальній діяльності волейболісток. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у вищих навчальних закладах*. 2020 С. 63–66.

5. Моца Б., Маленюк Т. Покращення показників фізичної підготовленості юних волейболісток за рахунок стрибкових вправ. *Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку*. 2016. С. 255–259.

6. Собко І., Мартиненко В. Застосування різновисоких бар'єрів для розвитку стрибучості у волейболі. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у вищих навчальних закладах*. 2023. С. 111–114.

БОЙОВИЙ ГОПАК, ЙОГО ІСТОРИЧНЕ СТАНОВЛЕННЯ, КУЛЬТУРНА ЗНАЧУЩІСТЬ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ В УКРАЇНІ

Анастасія Шестакова
Науковий керівник: старший викладач Мошенська Т.В.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Досліджено історію становлення бойового гопака як унікального українського бойового мистецтва, що поєднує елементи танцю, акробатики та самозахисту. Визначено його витоки в козацьких тренуваннях Запорозької Січі та роль В.Пилата у відродженні цього мистецтва. Проаналізовано технічні особливості бойового гопака та його вплив на фізичний, моральний та соціальний розвиток молоді. Розглянуто перспективи впровадження бойового гопака у систему фізичного виховання та популяризації національної культури.*

Ключові слова: *бойовий гопак, популяризація, культура, перспективи.*

Вступ. Історія гопака пов'язана з бойовими тренуваннями козаків Запорозької Січі (XVI–XVIII ст.), де його попередником був танець «козак», що поєднував елементи змагань у силі, спритності та творчості[3, 4]. Сучасне відродження бойового гопака починав В.Пилат у 1985 році, заснувавши експериментальну школу з дослідження гопака як бойового мистецтва. З 2017 року бойовий гопак офіційно визнано видом спорту в Україні. Гопак має спільні методологічні риси з іншими бойовими мистецтвами світу, зокрема елементами «бою з тінню», аналогічними катами у карате чи танцювальними методами капоейри. Танцювально-бойова техніка гопака базувалася на здатності до досягнення зміненої свідомості, що дозволяло виконувати складні акробатичні елементи, створюючи ілюзію «зникнення» на полі бою[1, 2]. Навчання гопака починалося з дитинства, після чого танець вимагає високого рівня фізичної та технічної підготовки. Сучасні танцюристи українських ансамблів готуються близько 20 років для досягнення необхідного професійного рівня. В.Пилат, досліджуючи гопак і метелицю, виявив у них унікальні бойові елементи, що характерні для української культури. Поєднавши традиційні танцювальні рухи з техніками самозахисту та східними бойовими мистецтвами, він створив українське бойове мистецтво – бойовий гопак [2, 5].

Мета та завдання дослідження – дослідити культурну значущість бойового гопака для української нації та окреслити перспективи розвитку цього бойового міста.

Матеріал і методи дослідження. У ході дослідження використовувався аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, засобів масової інформації та інтернет-ресурсів; педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході дослідження встановлено, що бойовий гопак є не лише видом бойового мистецтва, але й унікальним засобом фізичного виховання, який поєднує елементи традиційної

культури, акробатики та технік самозахисту. Аналіз показав, що бойовий гопак сприяє формуванню фізичної витривалості, координації рухів і гнучкості.

Обговорення результатів свідчить про значний потенціал бойового гопака для використання в освітньому процесі, особливо серед студентської молоді. Його впровадження сприяє розвитку національної свідомості, популяризації українських традицій та формуванню здорового способу життя. Водночас відзначено потребу в удосконаленні методичних матеріалів та підготовці кваліфікованих викладачів для більш ефективного поширення бойового гопака.

Результати свідчать про те, що бойовий гопак має значний вплив на фізичний, психологічний та соціальний розвиток молоді. Його практика сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості, покращенню координації, сили та гнучкості. Водночас бойовий гопак відіграє важливу роль у формуванні морально-етичних якостей, таких як дисципліна, витримка, повага до національних традицій. Також встановлено, що інтеграція бойового гопака у систему фізичного виховання студентів сприяє збереженню та популяризації української культурної спадщини. Це створює умови для його подальшого поширення як у спортивній, так і освітній сферах. Український танець займає значне місце серед культурних надбань нашого народу. У танцювальних образах розкривається національний характер народу, відображено явища, взяті безпосередньо з його побуту та праці. Наявність яскравих побутових рис і особливостей, поєднаних з віртуозною технікою, надає українському танцю своєрідного колориту.

Висновки. Бойовий гопак, як вид спорту, є унікальним феноменом української культури та одним із найперспективніших напрямків фізичного виховання молоді. Він забезпечує гармонійний фізичний розвиток, сприяє вихованню патріотизму та збереженню національних традицій. Бойовий гопак в Україні, за умов належної підтримки, має всі шанси стати популярним як на державному, так і на міжнародному рівнях. Подальший розвиток цього виду спорту потребує державного сприяння, зокрема через вдосконалення системи підготовки фахівців, створення спеціалізованих секцій та організацію масових заходів.

Цей вид спорту надає можливість кожному учаснику розвивати як фізичну силу, так і морально-вольові якості, акцентуючи увагу на своїх сильних сторонах. Бойовий гопак відіграє важливу роль у розвитку спорту в Україні, адже він не лише покращує фізичну підготовку молоді, але й формує такі цінності, як повага до традицій, дисципліна та навички командної роботи.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: майбутні дослідження будуть спрямовані на вивчення впливу бойового гопака на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти, а також на визначення його ролі у формуванні лідерських якостей та підвищенні мотивації до навчання.

Список використаної літератури:

1. Величкович Микола, Кукурудзяк Ігор, Пітин Мар'ян. Український рукопаш гопак у системі національних одноборств. *Зб. наук. праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» /гол. ред. ВМ Костюкевич*. 2016. № 1. С. 587-592.

2. Винник В.Д. Гопак як важливий засіб фізичного вдосконалення молоді. *Збірник наукових матеріалів LXXVIII міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 26.*

3. Кіптілова Надія. Гопак–один з феноменів українського танцю. *Вісник Львівського університету. Серія: Мистецтвознавство.* 2014. № 14. С. 75-80.

4. Козинко Лілія. Український народний танець «Гопак»: від зародження до сучасної сценічної практики виконання. 2022.

5. Максименко Анатолій. Інтеграція спорту і мистецтва у викладанні гопака. *Олімпійський та паралімпійський спорт.* 2025. № 1. С. 74-78.

ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ПОБУДОВИ РОЗМИНКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Кирило Шулепа, Ірина Ольховікова
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Працездатність спортсменів, ефективність діяльності функціональних систем їх організму в змаганнях і при виконанні програм тренувальних занять визначається раціонально побудованої розминкою. Під розминкою слід розуміти комплекс спеціально підібраних вправ і процедур, націлений на ефективну підготовку організму спортсмена до майбутньої роботи.*

Ключові слова: *розминка; баскетбол; підготовка спортсмена; травматизм.*

Вступ. Баскетбол – як засіб фізичного виховання характеризується високим динамізмом гри, який сприяє розвитку всіх якісних сторін рухової діяльності, удосконаленню аеробної та анаеробної продуктивності: адже під час гри спортсмени в середньому пробігають близько 4000м, виконують в захисті 500 рухів ногами і 150 руками, 260 нахилів тулуба, 300 поворотів, 90 стрибків. ЧСС досягає від 150 до 220 ударів за 1хв, зовнішня робота серця виростає в 4 рази, а індекс об'єму серця – в 6 разів. Відомо, що будь-яке заняття чи тренування починається з розминки. За допомогою розминки готують м'язи баскетболістів, зв'язки, суглоби, серцево-судинну і респіраторну системи до виконання основних вправ, фізичних навантажень. Але найбільш важливе значення розминки це те, що хороша розминка сприяє попередженню травматизму. [2,3]

Мета дослідження: теоретична розробка та методологічне обґрунтування змісту та структури побудови розминки баскетболістів.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Під розминкою слід розуміти комплекс спеціально підібраних вправ і процедур, націлений на ефективну підготовку організму спортсмена до майбутньої роботи. Розминка баскетболіста повинна вирішувати три завдання: функціональну, рухову і емоційну.

Функціональне завдання. Його рішення забезпечується прискоренням періоду працювання функцій дихання, кровообігу, крові, посиленням тканинного обміну, встановленням взаємозв'язку, узгодженості діяльності різних систем і механізмів, залучених в плановану рухову діяльність.

Рухове завдання вирішується за допомогою організації роботи м'язів, їх взаємодії, посилення аферентної інформації з працюючих м'язів і її раціональної переробкою.

Емоційне завдання. Його рішення пов'язане з психологічною підготовкою спортсмена до майбутньої роботи, формуванням позитивного емоційного настрою, мобілізацією спортсмена на реалізацію певних рухових дій.

Як правило, розминка баскетболіста складається з двох частин: виконання вправ без м'яча і з м'ячем. Тривалість розминки в середньому складає 15-20 хв.

Вплив розминки буде оптимальним лише в тому випадку, коли вона

забезпечує повноцінне розігрівання організму, а також включає рухові дії, що відповідають за майбутню роботу не тільки по координаційній структурі, але і за характером діяльності. Тому в спортивній практиці розминка складається з двох частин - загальної та спеціальної.

Загальна частина розминки забезпечує активізацію функцій центральної нервової системи, рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, готуючи організм до ефективного переходу до основної роботи.

Спеціальна частина розминки повинна підготувати функціональну систему, безпосередньо забезпечує ефективне виконання конкретних рухових дій в режимі обумовленої програмою змагальної діяльності або тренувального заняття баскетболістів в цілому. [1,4]

Висновки. Розминка є обов'язковим компонентом раціонально організованого процесу підготовки і змагань баскетболістів. Відсутність або недостатня розминка перед тренувальної та змагальної роботою підвищують імовірність м'язових травм. Численними дослідженнями встановлено, що розминка призводить до істотного збільшення спортивних результатів у різних видах спорту. Залежно від характеру розминки і специфіки виду спорту це збільшення може скласти від 1-2 до 7% і більше. [5]

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Вивчити наукові напрями щодо особливостей методики проведення розминки для баскетболістів різного віку.

Список використаної літератури:

6. Кафтанова Т. В. Оптимізація передігрової розминки в умовах сучасних високоінтенсивних змагань з баскетболу. *Фізичне виховання та спорт у контексті держної програми розвитку фізичної культури В Україні: досвід, проблеми, перспективи.* 2014. Т. 1. № 1. С. 32-35.

7. Козій Т. П. Спортивний травматизм у баскетболі, його причини та профілактика. Педагогіка здоров'я : зб. наук. праць V Всеукр. наук.-практ. конф., присвяченої 170-річчю з дня народження І.І. Мечникова. Харків : ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2015. С. 562-565.

8. Мусієнко А. В., Цимбалюк Ж. О. Попередження травматизму під час самостійних занять баскетболом. Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції для студентів, аспірантів, докторантів, молодих учених 18 травня 2023 року Харків 2023. С. 188–189.

9. Рачок М. М. та ін. Характеристики складностей передігрової розминки баскетболістів високої кваліфікації. Актуальні наукові дослідження в сучасному світі. 2020. № 12-9. С. 181-185.

10. Рачок М. М., Вишинський С. А., Калугін І. Г. Динаміка фізіологічних змін в організмі спортсмена під час розминки в баскетболі. Актуальні наукові дослідження в сучасному світі. 2020. № 5-6. С. 90-93.

III. ТЕРАПІЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ МАСАЖУ ПРИ ШИЙНОМУ ОСТЕОХОНДРОЗІ

Софія Балаклицька
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У цій роботі ми розглядаємо особливості проведення масажу у пацієнтів віком 16-17 років та 40-45 років зосереджуючи увагу на відмінностях його проведення.*

Ключові слова. *Шийний остеохондроз, масаж, фізіологічні особливості організму.*

Вступ. Шийний остеохондроз є однією з найактуальніших проблем у сучасному світі. Це дегенеративно-дистрофічне захворювання, що виникає із віковими змінами, призводить до зниження рівня життя людини. Одним із методів лікування є масаж. Це підтверджують, зокрема, науковці Єфіменко П. Б.; Бойко Г. О.; Єфіменко О. В. [2-3], Калмикова Ю.С., Федорова Р.І.[1], Філак Ф.Г., Цюпак Т.В. [4], Підкопай Д.О., Гребеник В.Д.[5]та інші. Вони об'єктивують інтерес на загальних критеріях застосування масажу та фізичної терапії при шийному остеохондрозі, підтверджуючи ефективність масажу для пацієнтів різного віку. Однак у науковому дискурсі не здійснювалося порівняння проведення масажу пацієнтам віком 16-17 років та 40-45 років. Саме ці аспекти належать до актуальних і зумовлюють тему дослідження.

Мета. Визначити особливості проведення масажу у пацієнтів віком 16-17 років та 40-45 років. **Завдання:** виокреслити відмінності проведення масажу у пацієнтів віком 16-17 років та 40-45 років та особливості застосування різних методик.

Матеріал і методи дослідження: у дослідженні брали участь пацієнти віком 16-17 років та 40-45 років. Джерельною базою для аналізу слугували українські та міжнародні наукові видання. Використано аналітичний метод, що базувався на дослідженні літературних джерел та порівняльний метод для аналізу проведення масажу.

Результати дослідження та їх обговорення. Остеохондроз шийного відділу хребта характеризується виникненням больових відчуттів, зниженням функціональності верхнього плечового поясу, у більш тяжких випадках онімінням рук. Основною причиною виникнення захворювання є малорухливий спосіб життя та особливості роботи за комп'ютером. Проведення масажу позитивно впливає на міжхребцеві диски, покращення кровообігу та лімфотоку, зменшує больові відчуття.

Масаж при шийному остеохондрозі має бути адаптованим до віку пацієнта, оскільки з віком змінюються фізіологічні особливості організму, стан м'язів і тканин. У зв'язку з цим здійснено дослідження, яке проводилося у два етапи. На першому етапі відібрали 10 юнаків 16-17 років з шийним

остеохондрозом. За допомогою використання методики легкого масажу з використанням більшої кількості прийомів погладжування та розтирання. Застосування прийому розминання здійснювалося лише на напружених м'язах та у малій кількості.

На другому етапі відібрали 10 чоловіків (40-45 років) з цим захворюванням. Проведено лікування за допомогою використання методики глибокого та інтенсивного масажу з використанням прийомів глибоких технік розминання та вібрації.

На першому етапі не використовували прийом вібрації на ділянку шийно-комірцевої зони, щоб не створювати додаткове навантаження на ще не повністю сформовану хрящову тканину. Проведення масажу здійснювалося 20 хвилин з частотою три рази на тиждень.

На другому етапі використовували глибокий масаж через дегенеративні зміни хрящової тканини задля поліпшення кровообігу та зняття м'язової напруги. Часто у віці 40-45 років виникають м'язові спазми, тому важливо приділяти увагу тригерним точкам і проводити техніки, спрямовані на їх розслаблення. Проведення масажу здійснювалося 30 хвилин з частотою три рази на тиждень.

У результаті проведеного дослідження виявлено, що для пацієнтів 16-17 років доречно проводити масаж з використанням легкої методики та меншою тривалістю, а для пацієнтів 40-45 років потрібне використання глибокої та інтенсивної методики масажу. Це все зумовлено віковими особливостями організму.

Висновки. Отже, існують відмінності у проведенні масажу у пацієнтів віком 16-17 років та 40-45 років. Це підтверджується віковими особливостями організму, багаторічним досвідом науковців та проведеним дослідженням.

Переспективи подальших досліджень у цьому напрямку: перспективними бачаться індивідуальні програми реабілітації для пацієнтів різного віку та поєднання масажу з іншими методами терапії.

Список використаної літератури:

1. Калмикова Ю.С., Федорова Р.І. Оцінка ефективності застосування засобів фізичної реабілітації при шийному остеохондрозі. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології.* 2016. № 2. С. 29-33.

2. Єфіменко П.Б. Техніка та методика масажу: навчальний посібник. Харків: ОВС, 2001. 144 с.

3. Бойко Г. О., Єфіменко О. В. Застосування масажу та фізичної терапії при шийному остеохондрозі. *Медичний вісник Південної України*. 2019. Т. 7. № 2. С. 26-29.

4. Філак Ф.Г., Цюпак Т.В. Реабілітаційний масаж при остеохондрозі хребта з переважним ураженням шийно-грудного відділу у відновлювальний період. *Актуальні проблеми сучасного масажу*. 2016. С. 76 – 81.

5. Підкопай Д.О., Гребеник В.Д. Лікувальна фізична культура та масаж при остеохондрозі шийно-грудного відділу хребта. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2016. № 2. С. 54-65.

РОЛЬ МАСАЖУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Олександр Гончаренко, Дмитро Вакуленко, Світлана Гайдай
Державний торговельно-економічний університет
Київ, Україна

Анотація. *У доповіді висвітлено значення масажу як одного з додаткових засобів фізичної реабілітації. Розглянуто класичний вид масажу та його роль у відновленні після травм, інсульту та фізичних перевантажень. Наголошується на ключовій ролі інтеграції масажу з іншими локазовими методами, ефективність яких підтверджена науковими дослідженнями. Огляд літературних джерел вказує на багатогранність масажу як додаткового лікувально-профілактичного засобу.*

Ключові слова: *масаж, фізична реабілітація, профілактика, травма, відновлення, метод.*

Вступ. Сьогодні масаж набув значної ваги у фізичній реабілітації, значуще допомагаючи спортсменам та звичайним громадянам після травм чи недуг. Його терапевтичний вплив найдієвіший, коли використовується разом з іншими перевіреними підходами фізичної реабілітації, як-от кінезіотерапія, фізіотерапія та ерготерапія.

Мета та завдання дослідження. Мета даного дослідження полягає в тому, щоб розкрити значення масажу як допоміжного компонента фізичної реабілітації, що входить до складу загальних програм відновлення.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні були застосовані різноманітні статті та роботи, які освітлювали безпосередньо роль масажу під час реабілітації хворих та постраждалих. Методом дослідження є аналіз статей та висвітлення висновку з усіх них.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасна фізична реабілітація базується на доказових методах, чию ефективність доведено численними клінічними випробуваннями. З-поміж них особливо вирізняються кінезіотерапія (лікувальна фізкультура), електротерапія (застосування електричних імпульсів для стимуляції м'язів), ерготерапія (відновлення дрібної моторики та навичок повсякденного життя), а також використання роботизованих тренажерів для реабілітації після інсультів та переломів.

Масаж як додатковий метод терапії охоплює широкий спектр технік і підходів. Класифікація масажу може базуватися на різних критеріях, включаючи ціль застосування, техніку виконання, а також традиції та культурні особливості методу [1].

Класичний масаж використовувався ще задовго до нашої ери. Його застосування джерела фіксували ще у стародавній Греції та Римській імперії. Але саме в Китаї VI ст. вперше було створено державний медичний інститут, де студентам як обов'язкову дисципліну вкладали лікувальний масаж [2]. Озираючись на це, класичний масаж у сучасному розумінні - це злиття та еволюція тогочасних методів з новітніми. Окрім того, що масаж поліпшує стан здоров'я, він дає змогу покращити реабілітацію після таких тяжких порушень, як

інсульт. У світовій практиці реабілітація після інсульту передбачає участь декількох спеціалістів: фізичного терапевта (фізичного реабілітолога), який забезпечує відновлення рухових функцій, ерготерапевта (забезпечує відновлення функції кисті), мовного терапевта (логопеда) (відновлення мови і ковтання), медичного психолога (стежить за психологічним станом пацієнта і не допускає депресії). [3]. При цьому масаж відіграє провідну роль, адже знімає біль та спазми, допомагає нормалізувати тонус.

Найбільш розповсюдженою травмою у повсякденному житті наразі є переломи. Після зняття гіпсу хворим найчастіше призначають лікувальне розтирання, яке спрямоване не лише на лікування застійних явищ, атрофії і контрактур, а й на підвищення загального тонусу м'язів нижньої кінцівки [4].

Беручи до уваги спортивний аспект реабілітації, найчастіше у спортсменів виникає біль у нижній ділянці спини. Позитивний вплив масажу в комбінації з вправами та іншими засобами фізичної реабілітації дозволяє скоротити термін процесу відновлення, сприяє підтриманню функціональних можливостей спортсменів та досягненню високого рівня функціонування відповідно до вимог конкретного виду спорту [5].

Висновки. Масаж є невід'ємною складовою комплексної фізичної реабілітації, відіграючи роль додаткового інструменту у взаємодії з фізичними вправами, фізіотерапією, ерготерапією та іншими методами лікування, що базуються на доказах. Його використання сприяє швидшому відновленню функціональності організму після перенесених травм та захворювань.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Зважаючи на те, що медицина постійно розвивається та опановує нові методи, з кожним роком суспільство буде знаходити й нові методи використання масажу, техніки та напрямки застосування.

Список використаної літератури:

1. Осіпов В. М. Різновиди лікувального масажу в практиці фізичної реабілітації. Кременчук: Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія імені А. С. Макаренка, 2024. С. 70-79

2. Лучко О. Р., Довженко С. С. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. Харків: Навчально-науковий центр гуманітарної освіти, кафедра фізичного виховання та спорту, 2020. 56 с.

3. Юхимчук Х. В. Реабілітація хворих з інсультом. Тернопіль: Тернопільська обласна комунальна клінічна психоневрологічна лікарня, 2018. С. 23-26

4. Ніканоров О. К. Застосування нетрадиційних методів відновлення у комплексній реабілітації хворих з переломами кісток нижніх кінцівок. // Теорія і методика фізичного виховання. – 2005. – № 2/3. – С. 56–59.

5. Медовець О. І. Застосування масажу при фізичній реабілітації спортсменів з болем у нижній ділянці спини. Харків: Харківський національний медичний університет, 2022. С. 49-54

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ПІДВІСНОЇ СИСТЕМИ Redcord І БЛОКОВОГО ТРЕНАЖЕРА У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ПАЦІЄНТІВ З ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Анна Денисова-Полякова
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі представлено результати порівняльного дослідження ефективності застосування підвісної системи Redcord і блокового тренажера у фізичній терапії пацієнтів із порушеннями опорно-рухового апарату.*

Ключові слова: *підвісна система Redcord, блоковий тренажер, фізична терапія.*

Вступ. Підвісна система Redcord є сучасною технологією кінезіотерапії, що базується на принципах нейром'язової активації в умовах часткового розвантаження. Її застосування сприяє зниженню компресійного навантаження на структури опорно-рухового апарату, зокрема хребет і великі суглоби, що є клінічно доцільним у процесі реабілітації пацієнтів із травматичними або дегенеративними порушеннями. Упродовж останніх років система Redcord активно впроваджується у практику фізичної терапії в закладах охорони здоров'я різних країн, зокрема й України.Технологія побудована на концепції нейром'язового контролю, що передбачає активацію глибоких м'язів-стабілізаторів у безпечному положенні тіла завдяки специфіці вправ у підвішеному стані. Такий підхід дозволяє ізолювати слабкі м'язові групи, зменшуючи при цьому ризик перевантаження компенсаторних структур. Актуальність застосування цієї методики значно підвищується в умовах зростання кількості пацієнтів із бойовими травмами, включаючи військовослужбовців та цивільних осіб, що потребують структурованої післятравматичної реабілітації. Це й зумовлює актуальність дослідження.

Метою роботи є здійснення порівняльної оцінки ефективності застосування підвісної системи Redcord і блокового тренажера у фізичній терапії пацієнтів із функціональними порушеннями опорно-рухового апарату.

Матеріал і методи дослідження. У межах дослідження було обстежено 10 пацієнтів із травматичними ураженнями опорно-рухового апарату. Критеріями включення слугували: наявність функціонального обмеження рухів, зниження сили стабілізуючих м'язів та больовий синдром у періоді клінічної стабілізації. Усі пацієнти надали письмову інформовану згоду на участь у дослідженні. Середній вік обстежених становив 34,5 ± 6,2 років.

З метою порівняння ефективності методик реабілітації пацієнтів було розділено на дві рівнозначні групи (по 5 осіб у кожній) методом парної рандомізації. Перша група (контрольна) виконувала комплекс вправ на блоковому тренажері. Друга група (експериментальна) проходила втручання за методикою підвісної терапії Redcord.

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті аналізу було встановлено, що в експериментальній групі відзначалася більш виражена

позитивна динаміка ключових функціональних показників порівняно з контрольною. Показник інтенсивності болю за шкалою VAS зменшився в середньому на 35% у другій групі, тоді як у контрольній – на 20%.

Амплітуда активних рухів у великих суглобах зросла на 30% у пацієнтів, які проходили терапію за методикою Redcord, порівняно з 15% у пацієнтів контрольної групи. Крім того, силові показники м'язів-стабілізаторів тулуба за результатами ручного м'язового тестування зросли на 40% у другій групі та лише на 20% – у контрольній.

Таким чином, зафіксовані зміни свідчать про ефективність застосування підвісної системи Redcord для покращення функціонального стану пацієнтів із ураженнями опорно-рухового апарату. Виявлені відмінності між групами були стабільними і мали клінічно значущий характер.

Отримані результати узгоджуються з наявними науковими даними, що підтверджують ефективність підвісної терапії у пацієнтів із м'язово-скелетними порушеннями. Зокрема, у дослідженні Gruther et al. (2010) доведено, що Redcord сприяє зменшенню хронічного поперекового болю та покращенню стабільності тулуба. У роботі Metreveli et al. (2021) описано позитивний вплив підвісних вправ на контроль положення тіла й активізацію глибоких м'язів у пацієнтів із люмбальною нестабільністю.

Ураховуючи зазначене, доцільно розглядати Redcord як перспективний інструмент у програмі фізичної реабілітації для осіб із посттравматичними або післяопераційними порушеннями. Водночас, обмеженням дослідження є мала вибірка учасників та обмежений термін спостереження. Це вказує на необхідність подальших багатоцентрових клінічних випробувань із залученням більшої кількості пацієнтів і з вивченням довготривалих ефектів.

Висновок. Отже, підвісна система Redcord є ефективною методикою фізичної терапії для пацієнтів із функціональними порушеннями опорно-рухового апарату, що забезпечує зниження больового синдрому, покращення мобільності та активізацію глибоких м'язових структур.

Порівняльне дослідження показало переваги Redcord у динаміці функціонального відновлення, порівняно з блоковим тренажером за основними клінічними показниками.

Переспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Доцільним є розширення досліджень у цьому напрямку для визначення довготривалої ефективності та можливостей інтеграції підвісної терапії в стандартизовані реабілітаційні протоколи.

Список використаної літератури:

1. Гурова О., Вертебна Н. Особливості використання підвісних систем у фізичній терапії *Науковий вісник фізичної реабілітації*. 2020. №1. С. 21–25.

2. Gruther W., Kainberger F., Fialka-Moser V., Quittan M. Effectiveness of neuromuscular training with the Redcord system in patients with chronic low back pain: a pilot study. *European Spine Journal*. 2010. Vol. 19(6). P. 1013–1020.

3. Metreveli M., Shavadze D., Beridze I. Use of suspension therapy to reduce pain and improve trunk control in patients with lumbar instability. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*. 2021. Vol. 34(3). P. 451–457.

ПРОГРАМА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЖІНОК З ДЕГЕНЕРАТИВНИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ ШИЙНО-ГРУДНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА З ВИКОРИСТАННЯМ МЕТОДИК BODY ART ФІТНЕСУ

Марина Дьолог[1], Поліна Реп'євська[1], Марія Сокол[2], Юлія Калмикова[3], Святослава Пашкевич[1]

Харківська державна академія фізичної культури[1]
Харків, Україна
"Клуб Welnessconcept_UA"[2]
Київ, Україна
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна[3]
Харків, Україна

Анотація *Остеохондроз шийно-грудного відділу хребта є причиною зниження якості життя. Було вивчено ефективність включення методик Body Art фітнесу в програму періодичної підтримуючої реабілітації жінок.*

Ключові слова: *остеохондроз шийно-грудного відділу хребта, фізична терапія, Фітнес Body Art , жінки, ефективність, якість життя.*

Вступ. В метааналізі Fejer et al. повідомили, що поширеність болю в шиї за один рік і протягом життя становила 7,6% і 48,5% відповідно, при цьому жінки відчували біль у шиї частіше, ніж чоловіки. Дегенеративні захворювання міжхребцевих дисків шийного та грудного відділів хребта (ДЗХШГ) зазвичай розвиваються з віком. Найпоширенішим симптомом є біль, який поєднується з іншими неврологічними проявами. Традиційною терапією ДЗХШГ є консервативній підхід. Однак докази ефективності як вправ, так і перформованих фізичних чинників є неоднозначними. Фітнес Body Art – це система вправ, розроблена Робертом Штайнбахером. Поєднання вправ на силу та гнучкість разом із класичними дихальними техніками допомагає одночасно зміцнити та витягнути м'язи, зняти стрес, зменшити біль у спині. Тобто цей вид фітнесу за більшістю впливів є обґрунтованим для включення в періодичну підтримуючу реабілітацію ДЗХШГ. Фізична терапія ДЗХШГ є важливою складовою терапії, а нові технології відкривають шлях до розробки більш ефективних методик, що й обумовило актуальність дослідження.

Мета дослідження: науково обґрунтувати, розробити й оцінити ефективність включення методик Body Art фітнесу в реабілітаційний план пацієнток з ДЗХШГ у періодичній підтримуючий реабілітації.

Завдання дослідження: на основі аналізу літератури вивчити особливості сучасної фізичної реабілітації при ДЗХШГ у жінок на довготривалому періоді реабілітації; надати загальну характеристику профілів пацієнток за МКФ та встановити цілі реабілітації за SMART-форматом; розробити програму фізичної терапії при ДЗХШГ у жінок на довготривалому періоді реабілітації; оцінити ефективність програми фізичної терапії за аналізом виконання цілей пацієнток та динамікою оціночних шкал та тестів.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні брали участь 20 жінок, по 10 було розподіллено випадковим методом до контрольної групи (КГ) або

основної (ОГ). КГ проходила реабілітацію за протоколом (навчання - 4-6 втручань по 30 хв., терапевтичні вправи - 3 рази на тиждень по 1 годині, мануальна терапія – 6-8 сеансів), ОГ – включала замість терапевтичних вправ вправи Body Art фітнесу. Тривалість дослідження складала 2 реабілітаційних цикли (28 днів). Методи дослідження: аналіз даних науково-методичних джерел, клініко-інструментальні методи та шкали (опитувальник болю Мак-Гілла, ММТ, рухливість відділів хребта, Індекс обмеження життєдіяльності через біль у шиї (NDI)), статистичні методи.

Результати дослідження та їх обговорення. В ОГ інтенсивність болю знизилася до 0,9±0,4, тоді як у КГ – до 1,8±0,7 ($p<0,05$). У КГ значне покращення відбулося у розгинанні шиї, що було статистично достовірним ($p<0,05$), в той час як у ОГ суттєве покращення спостерігалося в мобільності грудного відділу (розгинання, ротація, латерофлексія) ($p<0,05$), що свідчило про різну спрямованість застосованих методик у групах. Значне покращення сили м'язів спини та рук спостерігалося тільки у пацієнток ОГ, особливо для розгиначів хребта, ромбоподібних м'язів і розгиначів зап'ястка ($p<0,05$). У КГ м'язова сила залишалася стабільною або покращувалася несуттєво. Оцінка загальної функціональної активності (сумарний бал NDI) зменшилася достовірно в ОГ (16,4±4,1 → 9,6±1,9, $p<0,05$), тоді як у КГ динаміка була менш вираженою (19,5±4,0 → 14,5±4,5). Поставлені реабілітаційні цілі обох групах були здебільшого виконані, але результати ОГ були достовірно кращими, ніж КГ.

Висновки. За результатами реабілітації можна зробити висновок про ефективність обох реабілітаційних втручань стосовно зниження болю. Але пацієнтки які включили Body Art фітнес в програму фізичної терапії мали більш виражене поліпшення їх активності та участі ($p<0,05$).

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Малий обсяг вибірки дає тільки попередні результати, які потрібно підтвердити у подальших дослідженнях.

Список використаної літератури:

1. Fejer R., Kyvik K.O., Hartvigsen J. The prevalence of neck pain in the world population: a systematic critical review of the literature. Eur Spine J. 2006. Vol. 15. P. 834–848.

2. Kang N.Y., Im S.C., Kim K. Effects of a combination of scapular stabilization and thoracic extension exercises for office workers with forward head posture on the craniovertebral angle, respiration, pain, and disability: A RCT. Turk J Phys Med Rehabil. 2021. Vol. 67, No. 3. P. 291.

3. Liang L., Feng M., Cui X., et al. The effect of exercise on cervical radiculopathy: A systematic review and meta-analysis. Medicine (Baltimore). 2019. Vol. 98, No. 45. P. e17733. doi: 10.1097/MD.0000000000017733.

4. Long A., Donelson R., Fung T. Does it matter which exercise? A randomized control trial of exercise for low back pain. Spine (Phila Pa 1976). 2004. Vol. 29(23). P. 2593–602.

5. Steinbacher R., Le A. Das einzigartige Training für ein neues Körperbewusstsein. 1. Auflage. RIVA, 2011. 192 p.

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ З АЛІМЕНТАРНИМ ОЖИРІННЯМ

Віталій Сільченко, Віктор Литовченко, Вікторія Полковник-Маркова
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Розглянуто актуальність обраної теми. Охарактеризовано авторську програму фізіотерапевтичного втручання при аліментарному ожирінні.*

Ключові слова*: фізична терапія, кінезотерапія, аліментарне ожиріння.*

Вступ. За даними Державного комітету статистики України за 2020 рік, 39.7% дорослих мали надмірну вагу, а 16% страждали на ожиріння. Це свідчить про зростаючу тенденцію до надмірної ваги та ожиріння серед дорослого населення, включаючи молодих осіб [3].

За критеріями Міжнародної робочої групи з ожиріння (IOTF), серед хлопців 13–18 років 8,6% мають надмірну вагу, а 0,7% страждають на ожиріння. Серед дівчат у цій віковій групі 4,8% мають надмірну вагу, а 0,4% — ожиріння.

Згідно з даними Програми демографічних змін та здоров'я (DHS) в Україні, 13,2% молодих людей у віці 15–24 років мають індекс маси тіла (ІМТ) ≥25, що свідчить про надмірну вагу або ожиріння. У віковій групі 15–19 років цей показник становить 11,9%, а серед 20–24-річних — 14,5% [4]

Дослідження показують, що поширеність надмірної ваги та ожиріння серед української молоді зростає. Це пов'язано з такими факторами, як зниження рівня фізичної активності, зміни в харчових звичках та вплив соціально-економічних умов [5]. Зокрема, спостерігається тенденція до збільшення ІМТ у молодших вікових групах, особливо серед хлопців. Це і визначило актуальність розробки програм фізичної терапії для даного контингенту.

Мета та завдання дослідження: на основі аналізу сучасних джерел інформації розробити програму фізичної терапії осіб з аліментарним ожирінням

Матеріал і методи дослідження. Аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури та сучасних джерел інформації.

Результати дослідження та їх обговорення. Більшість авторів вважають, що втручання при ожирінні повинно бути комплексним і включати кінезотерапію, масаж, фізіотерапевтичне лікування (ФТЛ), дієтотерапію, фітотерапію, медикаментозну терапію. В процесі реабілітації при ожирінні ефективно лише поступове зниження маси тіла, що супроводжується адаптацією всіх систем організму [1].

Запропонована нами програма втручання для осіб 16-20 років включала:

- Інтеграцію руху в повсякденність: 2-3 силові тренування на тиждень (пропрацювання всіх м'язових груп), 150-200 хв/тиж аеробних тренувань (велотренажер, ходьба, орбітрек, степпер), ранкова гімнастика на розтягування і дихання, прогулянки.
- Зміни в харчуванні: зниження загальної калорійності, раціональне наповнення раціону (білки, жири, вугдеводи)

- Зміни способу життя: аналіз харчової поведінки і тригерів переїдання, фітнес-трекери, щоденники харчування.

Висновки. Ожиріння – це метаболічне захворювання з накопиченням надлишкового жиру в організмі. Найефективніші засоби при ньому – правильно підібрані фізичні вправи та харчування, тобто **комбінація змін способу життя та підтримки фахівців з кінезотерапії, нутріціології, психології,** орієнтована на довгострокові зміни, а не короткочасні дієти.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Визначення ефективності запропонованої програми через 6 місяців.

Список використаної літератури:

1. Марченко В.О., Калмикова Ю.С. Аналіз ефективності програм фізичної терапії при аліментарному ожирінні. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології № 1 / 2017. С. 33-43.

2. Морозюк-Кільніцька А., Бойко М. Сучасні аспекти фізичної терапії при корекції функціонального стану осіб з ожирінням. IV Міжнародна студентська наукова конференція «Глобалізація наукових знань: міжнародна співпраця та інтеграція галузей наук», 17 лютого 2023 р., м. Тернопіль, 2023. С. 399–401.

3. Lushchak VI, Covasa M, Abrat OB, Mykytyn TV, Tverdokhlib IZ, Storey KB, Semchyshyn H. Risks of obesity and diabetes development in the population of the Ivano-Frankivsk region in Ukraine. EXCLI J. 2023 Sep 25; 22:1047-1054. doi: 10.17179/excli2023-6296. PMID: 37927345; PMCID: PMC10620855.

4. https://dhsprogram.com/topics/Youth-Corner/ukraine-dhs-key-indicators.cfm?utm_source=chatgpt.com

5. Nyankovskyy S, Dereń K, Wyszyńska J, Nyankovska O, Łuszczki E, Sobolewski M, Mazur A. First Ukrainian Growth References for Height, Weight, and Body Mass Index for Children and Adolescents Aged 7 to 18 Years. Biomed Res Int. 2018 Nov 11;2018:9203039. doi: 10.1155/2018/9203039. PMID: 30534568; PMCID: PMC6252215.

ВПЛИВ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА СТАН ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ КІБЕРСПОРТСМЕНІВ: ФАКТОРИ РИЗИКУ ТА МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ ПОРУШЕНЬ

Едуард Толстой, Юлія Петренко
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У дослідженні розглянуто характер впливу професійної діяльності кіберспортсменів на стан опорно-рухового апарату. Визначено основні фактори ризику та механізми розвитку порушень опорно-рухового апарату, пов'язані зі специфікою тренувальної та змагальної діяльності в кіберспорті.*

Ключові слова: *кіберспорт, опорно-руховий апарат, ергономіка, профілактика, здоров'язбереження.*

Вступ. Кіберспорт за останні роки набув статусу офіційно визнаного виду спорту у багатьох країнах. Тривале перебування гравців в одноманітній позі з постійним напруженням певних груп м'язів призводить до формування специфічних професійних порушень опорно-рухового апарату. Попри віртуальну природу змагань, кіберспорт характеризується значним фізичним навантаженням на опорно-руховий апарат [1], проте проблема впливу професійної діяльності на його стан залишається недостатньо дослідженою, особливо щодо факторів ризику та механізмів розвитку порушень.

Мета дослідження: дослідити вплив професійної діяльності кіберспортсменів на стан опорно-рухового апарату, визначити фактори ризику та механізми розвитку професійних порушень.

Завдання дослідження:

1. Визначити особливості впливу професійної діяльності кіберспортсменів на стан опорно-рухового апарату.
2. Дослідити основні фактори ризику та механізми розвитку професійних порушень опорно-рухового апарату у представників кіберспорту.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні використано комплекс взаємодоповнюючих методів: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз специфіки професійної діяльності кіберспортсменів дозволив виявити низку специфічних особливостей, які чинять значний вплив на їх опорно-руховий апарат [2, 3]. Однією з ключових особливостей є **тривале перебування в статичній, часто нефізіологічній позі** під час багатогодинних тренувань та змагань. Фіксоване положення тіла, особливо шиї, плечей, спини та кистей рук, призводить до постійного напруження певних м'язових груп, порушення кровообігу та лімфовідтоку. Це, у свою чергу, може спричиняти м'язові спазми, больові відчуття, обмеження рухливості та сприяти розвитку дегенеративно-дистрофічних змін у хребті та суглобах.

Іншою важливою особливістю є **виконання інтенсивних, дрібних та монотонних рухів кистями і пальцями**, необхідних для керування клавіатурою та мишею. Ці повторювані мікрорухи, що здійснюються з високою швидкістю та точністю, призводять до значного навантаження на сухожилля, зв'язки і нерви, зап'ястя та передпліччя. Як наслідок, часто виникають такі професійні захворювання, як тунельні синдроми, тендиніти та інші запальні процеси. Крім того, високий рівень психоемоційного напруження, характерний для кіберспортивних змагань, може посилювати м'язову напругу та сприяти хронічним больовим синдромам.

Основними факторами ризику розвитку професійних порушень опорно-рухового апарату у кіберспортсменів є ергономічні недоліки організації робочого місця, надмірна інтенсивність та тривалість тренувань без належних перерв, низький рівень фізичної активності поза ігровою діяльністю та значне психоемоційне напруження. Взаємодія цих факторів створює сприятливі умови для виникнення патологічних змін.

Механізми розвитку професійних порушень включають компресійні синдроми, зумовлені здавленням нервів у вузьких анатомічних структурах, запальні процеси в сухожиллях та суглобових сумках, а також дегенеративно-дистрофічні зміни у хребті та суглобах, що є наслідком хронічного перевантаження та недостатнього відновлення. Розуміння цих механізмів необхідне для розробки цілеспрямованих профілактичних заходів.

Висновки. Проведене дослідження дозволить систематизувати знання про професійні порушення опорно-рухового апарату у кіберспортсменів та у подальшому обґрунтувати комплекс ефективних профілактичних заходів, які сприятимуть збереженню здоров'я спортсменів, підвищенню їхньої працездатності та подовженню спортивної кар'єри.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження доцільно спрямувати на розробку специфічних профілактичних програм та мобільних додатків для різних кіберспортивних дисциплін з урахуванням їх особливостей.

Список використаної літератури:

1. Бишевець Н., Герасименко С., Усиченко В., Бишевець Г., Ужвенко В., & Бондарчук С. Вплив занять кіберспортом на здоров'я здобувачів вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 2024. 28(4). С. 210–215. https://doi.org/10.32626/2309-8082.

2. Кіберспорт: монографія / [Андрєєва О., Анохін Е., Бекар С. та ін. / за заг. ред. Є. В. Імаса, О. В. Борисової, О. А. Шинкарук]. К.: Олімп. л-ра, 2021. 616 с.

3. Piatysotska S., Podrigalo L., Romanenko V., Yefremenko A., Petrenko Y., & Poltoratska, H. A. Study of Motor Functional Asymmetry Indicators in Different Sportsmanship Level Esports Athletes. *Physical Education Theory and Methodology*, 2023. 23(4), P. 628–635. https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.4.19.

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ПОЛІНЕЙРОПАТІЇ НА ЕТАПІ ХІМІОТЕРАПЕВТИЧНОГО ЛІКУВАННЯ У ЖІНОК З РАКОМ МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ

Тетяна Федорович, Ольга Бас

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
Львів Україна

Анотація. *У науковій роботі досліджено ефективність фізичної терапії у жінок з раком молочної залози під час хіміотерапевтичного лікування. Запропонована програма фізичної терапії сприяла зменшенню симптомів полінейропатії, покращенню фізичного стану та якості життя пацієнток. Отримані результати підтверджують доцільність інтеграції фізичної терапії у комплексне лікування онкологічних хворих.*

Ключові слова: *рак молочної залози, хіміотерапія, фізична терапія, полінейропатія, реабілітація, якість життя, функціональний стан.*

Вступ. Рак молочної залози є одним із найпоширеніших онкологічних захворювань серед жінок у всьому світі, включаючи Україну. Сучасні методи лікування, зокрема хіміотерапія, значно підвищують тривалість життя пацієнток, проте супроводжуються низкою побічних ефектів, серед яких особливо поширеними є периферійна полінейропатія, хронічна втома, порушення опорно-рухового апарату та психоемоційний дискомфорт. У таких умовах особливого значення набуває фізична терапія як ефективний компонент комплексної підтримки жінок у період лікування, спрямований на покращення їх функціонального стану, зменшення симптомів ускладнень і підвищення якості життя. Актуальність теми дослідження зумовлена потребою у науково обґрунтованих підходах до розробки і впровадження фізичної терапії саме під час проведення хіміотерапії, коли організм пацієнтки особливо вразливий. Дослідження спрямоване на вивчення ефективності спеціально розробленої програми фізичної терапії та її впливу на стан жінок з раком молочної залози в умовах стаціонарного та амбулаторного лікування.

Мета дослідження: визначити ефективність програми фізичної терапії у жінок з раком молочної залози, які страждають на хіміотерапевтичну поліневропатію, та розробити оптимальні методи фізичної реабілітації для зниження її проявів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові дані щодо поліневропатії, викликаної хіміотерапією, та ефективності фізичної терапії у її корекції.
2. Вивчити сучасні методи фізичної терапії, що застосовуються для жінок з РМЗ під час хіміотерапії.
3. Оцінити вплив фізичних вправ, масажу та фізіотерапії на прояви поліневропатії.
4. Розробити комплексну програму фізичної терапії для покращення функціонального стану пацієнток.

5. Оцінити ефективність розробленої реабілітаційної програми на основі клінічних та функціональних показників.

Матеріал та методи дослідження. Дослідження проведено серед жінок, які проходили хіміотерапевтичне лікування раку молочної залози та мали ознаки поліневропатії. Загалом у дослідженні взяли участь **10** пацієнток віком від **35 до 65** років, які проходили лікування.

Пацієнтки були розподілені на дві групи:

1. **Основна група 5 осіб**– отримувала комплексну програму фізичної терапії.
2. **Контрольна група 5 осіб** – Пацієнтки контрольної групи отримували стандартне онкологічне лікування та проходили загальну програму фізичної терапії, яка включала базові терапевтичні вправи та рекомендації щодо активного способу життя, без індивідуалізації втручань та спеціалізованих методик, спрямованих на подолання симптомів поліневропатії.

Критерії включення:

- Діагностований рак молочної залози, що лікується хіміотерапією.
- Наявність клінічно підтвердженої поліневропатії.
- Відсутність протипоказань до фізичної терапії.

Критерії виключення:

- Декомпенсовані хронічні захворювання.
- Онкологічні ураження, що унеможливлюють активну реабілітацію.
- Відмова пацієнтки від участі у дослідженні.

1. **Аналіз наукової літератури.** Для обґрунтування проблеми дослідження проведено аналіз сучасних наукових джерел, рекомендацій ВООЗ, Американського товариства клінічної онкології (ASCO) та інших міжнародних організацій.
2. **Медико-біологічні методи.**

- **Оцінка неврологічного стану:** чутливість, сила м'язів, сухожильні рефлекси.
- **Вимірювання сили м'язів за допомогою динамометрії.**

3. **Оцінка больового синдрому**

- Використано **візуально-аналогову шкалу болю (ВАШ)** для визначення інтенсивності болю до та після курсу реабілітації.

4. **Функціональні тести**

- **Тест "підйом зі стільця"** – оцінка сили нижніх кінцівок.
- **Тест 6-хвилинної ходьби** – оцінка витривалості та функціонального стану пацієнток.

Методи фізичної терапії Програма реабілітації включала:

- **Терапевтичні вправи**– дозовані аеробні та силові вправи.
- **Масаж** – для покращення кровообігу та зменшення м'язової скутості.
- **Дихальні вправи** – для покращення оксигенації тканин та зниження рівня стресу.

Результати дослідження та їх обговорення.

Оцінка початкового стану пацієнток:

- Перед початком реабілітаційної програми у всіх пацієнток були відзначені такі симптоми хіміотерапевтичної полінейропатії:
- **Оніміння та поколювання в кінцівках** – 80%
- **М'язова слабкість** – 70%
- **Зниження чутливості** – 60%
- **Больовий синдром за шкалою ВАШ (0–10)** – 6,5±1,2 балів

Вплив фізичної терапії на функціональний стан

Після 8-тижневої реабілітаційної програми у пацієнток основної групи спостерігалося покращення таких показників:

- **Зниження інтенсивності болю** (ВАШ) до 3,2±1,1 балів (у контрольній групі – 5,8±1,3).
- **Поліпшення м'язової сили** (за даними динамометрії) на 25% порівняно з вихідним рівнем.
- **Підвищення координації рухів** – тест "підйом зі стільця" покращився на 30%.

Значення фізичних вправ. Аеробні та силові вправи сприяли збільшенню витривалості пацієнток та покращенню нервово-м'язової провідності.

Висновки.

1. **Фізична терапія є ефективним засобом реабілітації жінок із раком молочної залози під час хіміотерапевтичного лікування.** Доведено, що застосування фізичних вправ, масажу та фізіотерапевтичних методів сприяє зменшенню симптомів полінейропатії, підвищенню м'язової сили та загальному покращенню якості життя пацієнток.
2. **Хіміотерапевтична полінейропатія суттєво впливає на функціональний стан пацієнток, обмежуючи їхню рухову активність.** Основними симптомами є оніміння, м'язова слабкість, біль та порушення координації рухів. Фізична терапія дозволяє ефективно знизити ці прояви.
3. **Результати дослідження підтверджують позитивний вплив фізичної активності на функціональні показники пацієнток.** У жінок, які пройшли 8-тижневу програму реабілітації, спостерігалося зменшення больового синдрому (на 50%), покращення м'язової сили (на 25%) та координації рухів (на 30%).
4. **Комплексний підхід до реабілітації є найбільш ефективним.** Поєднання лікувальної фізкультури, масажу, фізіотерапевтичних процедур та дихальних вправ забезпечує кращі результати у відновленні нервово-м'язової функції та загального самопочуття пацієнток.
5. **Розроблена реабілітаційна програма може бути рекомендована для практичного використання.** Вона може застосовуватися у медичних закладах, реабілітаційних центрах та в домашніх умовах під контролем спеціалістів, що сприятиме швидшому відновленню пацієнток.
6. **Подальші дослідження повинні зосередитися на довготривалому впливі фізичної терапії на онкопацієнток.** Необхідно розширити вибірку пацієнток та оцінити вплив реабілітаційних заходів у тривалій перспективі.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку:

1. **Розширення вибірки пацієнток** Подальші дослідження повинні охоплювати більшу кількість пацієнток, щоб отримані результати були статистично значущими та мали ширшу клінічну застосовність.
2. **Дослідження довготривалого впливу фізичної терапії** Необхідно оцінити ефективність реабілітаційної програми в довготривалій перспективі (через 6, 12 і більше місяців після завершення хіміотерапії), щоб визначити стійкість отриманих результатів.
3. **Порівняльний аналіз різних методик фізичної реабілітації** Доцільно порівняти ефективність різних видів фізичної терапії (Терапевтичних вправ, електротерапія, масаж, гідротерапія тощо) у зниженні симптомів поліневропатії та покращенні якості життя пацієнток.
4. **Вивчення впливу індивідуалізованих програм реабілітації** Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку персоналізованих реабілітаційних програм з урахуванням віку, стадії захворювання, рівня фізичної підготовки та супутніх патологій.
5. **Роль фізичної активності в профілактиці ускладнень** Необхідно оцінити, чи може регулярна фізична активність під час хіміотерапії запобігти розвитку важких ускладнень, таких як хронічна нейропатія, остеопороз, кардіоміопатія тощо.
6. **Поєднання фізичної терапії з іншими методами лікування** Доцільно вивчити, як комбінація фізичної терапії з фармакологічними методами лікування (наприклад, вітамінотерапія, антиоксиданти, нейропротектори) може впливати на швидкість відновлення нервово-м'язових функцій.

Список використаної літератури:

1. Наказ МОЗ України від 30 червня 2015 р. № 396 «Про затвердження та впровадження медико-технологічних документів зі стандартизації медичної допомоги при раку молочної залози».

2. Одинець Т. Є. Теоретико-методологічні засади фізичної реабілітації жінок з постмастектомічним синдромом: дис. д-ра наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.03. Львів. Львівський держ. ун-т фіз. культури. 2019. 470 с.

3. За ред. О. В. Шалімова. Рак молочної залози: діагностика та лікування. Київ: НМУ імені О. О. Богомольця, 2018. 232 с.

4. Campbell K. L., Winters-Stone K. M., Wiskemann J., et al. Exercise guidelines for cancer survivors: consensus statement from international multidisciplinary roundtable. Medicine & Science in Sports & Exercise. 2019. Vol. 51, № 11. P. 2375–2390.

5. Schmitz K. H., Campbell A. M., Stuiver M. M., et al. Exercise is medicine in oncology: engaging clinicians to help patients move through cancer. CA: A Cancer Journal for Clinicians. 2019. Vol. 69, № 6. P. 468–484.

АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ДЛЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

Марія Ярмоленко, Дмитро Вакуленко, Світлана Гайдай
Державний торговельно-економічний університет
Київ, Україна

Анотація: *У доповіді розкрито суть адаптивної фізичної культури як важливого компонента інклюзивного навчання. Висвітлено актуальність та важливість теми.*

Ключові слова: *адаптація, молодь, соціалізація, спортивна діяльність.*

Вступ. Фізична культура є невід'ємною частиною нашого життя. Вона сприяє не тільки зміцненню фізичного здоров'я, але й розвиває соціальні та емоційні вміння. Для дітей це особливо важливо, адже саме в дитячому віці формуються звички, що впливають на подальше життя . У цьому контексті адаптивна фізична активність має особливе значення для дітей з особливими освітніми потребами, адже вона допомагає їм долати бар'єри та розвиватися згідно з власними можливостями.

Мета та завдання дослідження. Метою даного дослідження є висвітлення значення адаптивної фізичної культури в реабілітації та соціалізації дітей з порушенням зору, а також аналіз ефективних методик для їх фізичного і психологічного розвитку.

Матеріал та завдання дослідження. У дослідженні були використані наукові статті та наукові посібники, що висвітлюють проблематику адаптивної фізичної культури для дітей з вадами зору. Основним методом дослідження є аналітичний огляд літературних джерел та систематизація отриманих даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Метою адаптивної фізичної культури є сприяння адаптації людей з особливими потребами до соціальних та фізичних умов навколишнього середовища. Вона допомагає гармонізації рухових та психологічних можливостей, що забезпечує умови для максимальної самореалізації в соціально значущих ролях, поєднуючи фізичну культуру, медицину, корекційну педагогіку, а також медико-біологічні, соціально-психологічні та навчальні дисципліни. Це визначає орієнтири для діяльності як самих учасників занять, так і фахівців — педагогів, тренерів та методистів [1, 5].

Дослідження адаптивного виховання молодших школярів з порушенням зору показали, що ефективність занять залежить від індивідуального підходу, правильного підбору фізичних вправ та урахування сенсорних, емоційних і просторових особливостей дитини [2]. Зниження сприйняття впливає на навчально-тренувальний процес, звужуючи увагу та її здатність до переключення. Чим пізніше втрачається зір, тим легше формуються образи та оволодіння новими знаннями завдяки більшому запасу уявлень.[3] Доведено, що окремі види спорту, як-от плавання, легка атлетика чи настільний теніс, можуть позитивно впливати на зорові функції, за умови дотримання медичних рекомендацій. Важливими засобами формування просторового орієнтування і компенсації зорових втрат є спеціальний інвентар (озвучені м'ячі, рельєфні

схеми), звукові та дотикові орієнтири, а також педагогічні методи, адаптовані до сприйняття учнів (метод практичних вправ, дистанційного керування, стимулювання рухової активності). АФК сприяє розвитку залишкового зору, зміцненню м'язів ока, покращенню постави, рівноваги та впевненості у своїх силах, що є ключовими умовами для успішної соціалізації таких дітей [4]. Саме тому поняття адаптивної фізичної культури є більш широке, ніж лікувальна фізична культура або фізичне виховання дітей з відхиленнями у розвитку [5].

Висновки. Підсумовуючи, АФК є важливим інструментом в системі педагогічної освіти. Розробка та впровадження різних програм повинні базуватись на ретельній оцінці потреб дитини, її можливостей та інтересів. Необхідно розширити співпрацю між педагогами, медичними працівниками, психологами та батьками, адже лише завдяки спільним зусиллям можна створити оптимальні умови для розвитку дитини.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Дослідження мають бути спрямовані на розробку нових методик, що максимально врахують індивідуальні потреби різних груп населення, також інноваційні технології мають бути впроваджені в систему адаптивної фізичної культури.

Список використаної літератури:

1. Трояновська М. М. Адаптивна фізична культура : навч.-метод. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання Чернігів: Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, 2018. 104 с.

2. Хабіб Д., Юрченко О., Сергієнко К. Адаптивна фізична культура дітей з послабленим зором. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2016. С. 282-284.

3. Осадченко Т. М., Семенов А. А., Ткаченко В. Т. Адаптивне фізичне виховання : навч. посібник. Умань: ВПЦ "Візаві", 2014. 210 с.

4. Григорчук С. В. Адаптивне фізичне виховання учнів із вадами зору: репозиторій Херсонського державного університету. Режим доступу: https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/16973/%D0%90%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B5%20%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B5%20%D0%B2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D1%83%D1%87%D0%BD%D1%96%D0%B2%20%D1%96%D0%B7%20%D0%B2%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BC%D0%B8%20%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%83.pdf?sequence=1&isAllowed=y

5. Маріонда І. І., Мордвінцев Г. О. Роль адаптивного фізичного виховання в системі педагогічної освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* 2022. Вип. 90. С. 90-93.

АКТУАЛЬНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ ФІТНЕСУ

Вероніка Баранова, Катерина Максимова

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. *Сучасний фітнес активно розвивається завдяки новим технологіям, популярності тренувань для здоров'я тіла й розуму та доступності занять для всіх. Це допомагає зробити фітнес зручнішим, цікавішим і кориснішим для людей.*

Ключові слова. *Фітнес, здоров'я, популярність, покращення.*

Вступ. Сучасний світ швидко змінюється і разом із ним змінюються тенденції у сфері здорового способу життя та фізичної активності. Люди все більше приділяють увагу своєму фізичному здоров'ю, використовуючи новітні методики тренувань, цифрові технології та інтерактивні платформи для занять спортом. Фітнес перестав бути лише способом підтримки фізичної форми — він перетворився на стиль життя, що включає харчові звички, психологічне здоров'я та соціальну активність. У цьому дослідженні розглядаються сучасні фітнес-тренди, їх популярність, вплив на здоров'я та основні мотиви, що спонукають займатися фітнесом.

Мета дослідження: є аналіз актуальних фітнес-трендів, визначення їх популярності, впливу на фізичне та психоемоційне здоров'я, а також факторів, що впливають на вибір тієї чи іншої форми фізичної активності.

Методи дослідження. Для проведення цього дослідження було опрацьовано низку наукових робіт та літературних джерел з теми нашого дослідженні.

Результати дослідження. *Фітнес* (англ. fitness – пристосованість, здатність до витривалості) – це напрямок масової, спортивної й оздоровчої

фізичної культури, який спрямований на покращення загального стану організму людини, його тренованість та здатність опиратись негативним впливам зовнішнього середовища шляхом виконання простих та комплексних вправ в музичному супроводі чи у визначеному такті, допомагає в корекції форм та маси тіла, дозволяє закріпити досягнуті результати [4]. Сьогодні фітнес став не лише засобом підтримки форми, а й способом життя. Тренування більше не обмежуються спортзалом: сучасні тенденції фітнесу в 2025 році відображають зміни у сприйнятті здоров'я, відпочинку та активного способу життя. Зараз існують такі тренди фітнес-тренувань:

1. Функціональний тренінг. Цей напрямок уже давно завоював популярність, але зараз його актуальність зростає ще більше. Люди прагнуть тренувати тіло так, щоб це допомагало в повсякденному житті. Наприклад, замість того, щоб сидіти за силовими тренажерами, які напружують окремі

м'язи, люди обирають тренування з власною вагою, петлями TRX або невеликими гирями, які допомагають розвивати гнучкість, силу, витривалість і координацію. Ключовими особливостями функціонального тренінгу є використання мінімального обладнання; перевага вправам на все тіло: присідання, випади, планки; тренування під відкритим небом чи вдома – головне, щоб було зручно. Функціональний тренінг підходить майже всім, незалежно від рівня підготовки, і допомагає розвивати фізичні навички, які корисні у повсякденному житті [1].

2. Доступне кардіо. Із розвитком фітнес-індустрії кардіо-тренування трохи відійшли на задній план, але зараз вони знову стають популярними. Прості види кардіо, як-от ходьба, біг на відкритому повітрі, велопрогулянки, плавання або скакалка, є зручними, доступними та не вимагають великих витрат. Кардіо знову в моді, бо це легко у виконанні - немає потреби купувати дорогі тренажери чи абонементи; можливість тренуватися у будь-який час і в будь-якому місці; кардіо має позитивний вплив на серцево-судинну систему, настрій і рівень енергії. Люди шукають можливість насолоджуватися активним способом життя, не обтяжуючи себе складними програмами та обладнанням, і тому просте кардіо знову набирає популярності [3].

3. Високоінтенсивні інтервальні тренування (ВІІТ). ВІІТ-тренування є короткочасними інтервалами високоінтенсивних навантажень, що чергуються з короткими періодами відпочинку. Як правило, тривалість однієї програми зазвичай становить менше 30 хвилин (хоча тривалість деяких програм може бути значно більшою). ВІІТ сприяють спалюванню жиру, покращенню витривалості та зміцненню серцево-судинної системи. У світі представлено кілька комерційних проектів спеціалізованих ВІІТ-студій, і у всіх їх тренування проходять з більш високою інтенсивністю, ніж ми звикли. Незважаючи на попередження деяких фахівців з фітнесу про потенційно більш високий ризик травмування під час ВІІТ-тренувань, цей формат зберігає популярність у фітнес-клубах по всьому світу [5].

4. Зосередження на ментальному здоров'ї. Тренування більше не сприймаються лише як спосіб фізичної трансформації. Наразі фокус зміщується на баланс між фізичним і ментальним здоров'ям. Люди все частіше обирають тренування, які допомагають заспокоїти розум, зменшити стрес і підняти настрій. З популярних практик можна виділити йогу та медитацію – гармонійне поєднання фізичного навантаження та медитаційних наук; розтяжку та дихальні вправи – допомагають зняти напругу і підтримують тонус тіла; mindfulness підхід – свідоме виконання вправ для зосередження та розслаблення. Цей тренд показує, що сучасна людина більше піклується про своє психологічне здоров'я, а спорт стає одним із інструментів для підтримки гармонії [3].

5. Технології та служби здоров'я. Цифровізація продовжує впливати на фітнес. У 2025 році інноваційні додатки, віртуальні тренування та онлайн-платформи дають можливість тренуватися вдома під керівництвом тренерів чи за власним графіком. Багато платформ пропонують інтерактивні заняття з мотивацією та підтримкою з боку інструкторів. Перевагами таких тренувань є можливість займатися з персональним тренером, не виходячи з дому; доступ до

тренувань різного рівня та стилю від аеробіки до йоги; моніторинг процесу, розробка персональних планів та тренувань. Це зручно, особливо для тих, хто має насичений графік, адже можна займатися у будь-який час. Онлайн-формат також ідеально підходить для тих, хто тільки починає і хоче уникнути людних залів [3].

6. Фітнес-програми для людей похилого віку. Сьогодні люди, які виходять на пенсію, більш здорові та фізично активні, ніж у попередніх поколіннях. І останнім часом у фітнес-клубах зростає ця категорія відвідувачів. Професіонали фітнес-індустрії повинні звернути увагу на стрімке зростання цього сектора ринку, що колись ігнорувався, і запропонувати літнім людям спеціалізовані програми тренувань з урахуванням особливостей їх віку. Легкі кардіотренування, йога та програми для підтримки рухливості хребта й суглобів – це те, що популярне серед цієї групи [5].

Висновки. Аналіз сучасних фітнес-трендів показав, що фізична активність стає дедалі більш різноманітною та доступною завдяки цифровим технологіям і соціальним мережам. Найпопулярнішими напрямками є функціональні тренування, йога, пілатес, групові заняття та фітнес-програми, адаптовані для занять вдома. Основними мотивуючими факторами є покращення фізичної форми, підтримка здоров'я, бажання відповідати сучасним стандартам краси та соціальна взаємодія через фітнес. Дослідження підтвердило, що новітні підходи до тренувань сприяють не лише фізичному розвитку, а й загальному добробуту та покращенню психоемоційного стану людей.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Перспективними є дослідження етичних і екологічних аспектів фітнес-індустрії, включаючи впровадження принципів сталого розвитку у діяльність фітнес-клубів та їх вплив на навколишнє середовище. Зазначені напрямки сприятимуть більш глибокому розумінню сучасних тенденцій у сфері фітнесу, підвищенню ефективності тренувального процесу та якості надання послуг у галузі здоров'я й активного способу життя [2].

Список використаної літератури:

1. Воробйова А.В. Світові та національні фітнес-тренди 2019. Спортивна наука і здоров'я людини, 2019, №1, с. 10-17.

2. Гуменюк В. «Тенденції розвитку ринку фітнес-послуг» 2018. FitnessConnectUa, 2018. с. 11.

3. Дослідження ринку фітнес-послуг України 2019. FitnessConnectUa, 2019. с. 60.

4. Олексієнко, Я. І., Гунько П. М. (2018). Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб.: ЧНУ імені Б. Хмельницького. с. 260.

5. Шерстобаєв А. «Дослідження ринку фітнес-послуг України. Перспективи розвитку спортивно-оздоровчої галузі» 2018. FitnessConnectUa, 2018. с. 22.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ У ТРЕНАЖЕРНОМУ ЗАЛІ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЧОЛОВІКІВ ВІКОМ 18–25 РОКІВ

Роман Зорицький, Олександр Горбенко
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Розглянуто вплив систематичних занять фітнесом у тренажерному залі на психоемоційний стан чоловіків молодого віку. Аналізуються результати анкетування, психологічного тестування та спостереження, що підтверджують позитивний вплив фізичних навантажень на емоційну стабільність, рівень стресу та самооцінку респондентів.*

Ключові слова: *фітнес, тренажерний зал, психоемоційний стан, чоловіки, молодий вік, стрес, тривожність.*

Вступ. В умовах війни, стрімких темпах соціально-економічних змін, інтенсивного навчального та трудового ритму особливої актуальності набуває проблема збереження психічного здоров'я молодого населення України [2, 3]. Молоді чоловіки у віці 18–25 років нерідко стикаються з підвищеним рівнем тривожності, стресу, дратівливості, що негативно впливає на їхню продуктивність, комунікативні здібності та загальне самопочуття. Згідно з даними ВООЗ, понад 50 % молоді стикається з проявами тривожних розладів, хронічної втоми, психоемоційного виснаження [1, 4, 6]. Одним із ефективних немедикаментозних засобів корекції психоемоційного стану та профілактики психічних порушень є фізична активність. Зокрема, регулярні заняття фітнесом у тренажерному залі поєднують у собі елементи силових, кардіо- та функціональних навантажень, що сприяє загальному зміцненню організму та гармонізації психічного стану [3, 5].

Мета дослідження – оцінити вплив систематичних занять фітнесом у тренажерному залі на психоемоційний стан чоловіків віком 18–25 років.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо впливу фізичних вправ на психоемоційний стан молоді.
2. Визначити рівень тривожності, стресу та самооцінки у чоловіків віком 18-25 років до початку та після завершення програми фітнес-занять.
3. Узагальнити отримані результати та визначити ефективність фітнесу як засобу стабілізації психоемоційного стану молодих чоловіків.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні брали участь 30 чоловіків віком від 18 до 25 років, які протягом 8 тижнів відвідували тренажерний зал тричі на тиждень по 60 хвилин. Програма тренувань включала загальнорозвиваючі вправи, елементи функціонального тренінгу, вправи з обтяженням та на кардіотренажерах. Для досягнення поставленої мети були використані такі методи: аналіз науково-методичної літератури; анкетування; тестування за шкалами оцінки тривожності (STAI Ч.Д. Спілбергера та Ю.Л. Ханіна), шкалою сприйнятого стресу (PSS), шкалою самооцінки Розенберга, а також метод спостереження.

Результати дослідження. Отримані результати свідчать про позитивну динаміку показників психоемоційного стану учасників. Зокрема: зниження рівня

ситуативної тривожності в середньому на 15,3 %; зменшення загального рівня сприйнятого стресу на 18,7 %; підвищення показників самооцінки на 12,4 %; зменшення скарг на порушення сну, апатію та емоційне виснаження.

За результатами дослідження встановлено, що у чоловіків, які протягом 8 тижнів тричі на тиждень відвідували тренажерний зал, спостерігалося: зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності; зменшення проявів дратівливості та психоемоційної напруги; підвищення рівня життєвого тонусу, впевненості у собі та мотивації до подальших занять; покращення якості сну та загального самопочуття.

Крім того, учасники відзначали підвищення впевненості в собі, покращення настрою, зниження дратівливості та загальне відчуття психологічного комфорту.

Висновки. Заняття фітнесом у тренажерному залі є дієвим засобом покращення психоемоційного стану чоловіків молодого віку. Вони сприяють зниженню тривожності та стресу, формуванню позитивної самооцінки, підвищенню емоційної стійкості. Рекомендується впроваджувати такі форми фізичної активності як засіб профілактики психоемоційних розладів серед молоді. Регулярні заняття фітнесом у тренажерному залі мають позитивний вплив на психоемоційний стан чоловіків віком 18–25 років. Вони сприяють нормалізації емоційного фону, зниженню рівня стресу, а також формуванню психологічної стійкості до негативних впливів зовнішнього середовища. Таким чином, фітнес може виступати ефективним інструментом у збереженні та зміцненні психічного здоров'я молоді.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення впливу різних видів фітнес-програм (аеробних, силових, функціональних) на психоемоційний стан чоловіків і жінок різних вікових категорій, а також дослідження довготривалого ефекту занять фітнесом на якість життя молоді.

Список використаної літератури.

1. Боцман О.А. Вплив занять фітнесом на психофізичний стан осіб зрілого віку // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури, 2020. С. 223-224.

2. Іванова С.І. Роль фітнесу у збереженні психоемоційного здоров'я чоловіків середнього віку // Молодий вчений, №5, 2021. С.121-122.

3. Кондратюк Ю.Л. Зміни психоемоційного стану чоловіків під впливом силових тренувань у фітнес-клубах // Фізична культура, спорт та здоров'я нації, 2019. С.87-89.

4. Лях В.І. Психолого-педагогічні аспекти впливу фітнес-програм на чоловіків віком 25–45 років // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2022. С.101-102.

5. Мороз О.В. Оцінка рівня тривожності у чоловіків, які займаються оздоровчим фітнесом // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, №3, 2020. С.67-69.

6. Степанова О.І. Ефективність тренувань у тренажерному залі для зниження психоемоційної напруги. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15, 2021, С.113–117.

АДАПТАЦІЙНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ТА ПСИХІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

Ксенія Половінко, Катерина Мулик
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Адаптаційні ігри є ефективним засобом соціалізації, фізичної реабілітації та психоемоційної підтримки різних груп населення. Вони сприяють розвитку моторних навичок, когнітивних здібностей, а також інтеграції осіб з обмеженими можливостями у соціальне середовище. Використання адаптаційних ігор у реабілітації й освіті допомагає формувати мотивацію до активного способу життя, адаптуватися до соціальних умов та сприяти гармонійному розвитку особистості.*

Ключові слова. *адаптаційні ігри, соціалізація, фізична активність, психоемоційний розвиток, моторні навички, когнітивні здібності, соціальна інтеграція.*

Вступ. Адаптаційні ігри використовуються як засіб ерготерапії для покращення фізичного та психоемоційного стану учасників. Їхній вплив охоплює формування рухових і когнітивних навичок, розвиток соціальної інтеграції та підвищення рівня фізичної активності. Вони відіграють значну роль у соціалізації дітей, осіб з інвалідністю та інших соціально незахищених категорій, сприяючи формуванню позитивної мотивації та активності у повсякденному житті [1,2,3,4].

Мета та завдання дослідження

Метою дослідження – визначення особливості впливу адаптаційних ігор на фізичну та психоемоційну адаптацію різних груп населення.

Завдання дослідження – здійснити аналіз наукової та науково-педагогічної літератури, щодо особливостей впливу адаптаційних ігор на різні групи населення.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження базується на аналізі наукової літератури, методичних рекомендацій та практичних прикладів використання адаптаційних ігор у процесі фізичної, психологічної та соціальної адаптації. Використані методи включають спостереження, порівняльний аналіз результатів ігрових програм, а також оцінку впливу адаптаційних ігор на психологічний стан учасників.

Результати дослідження та їх обговорення.

Адаптаційні ігри сприяють всебічному розвитку особистості, формуванню ключових навичок та поліпшенню фізичного й психоемоційного стану. Вони дозволяють кожному гравцеві обрати стиль гри відповідно до його психофізичних можливостей, розвивати моторику, увагу, мислення та координацію. Ігри також сприяють інтелектуальному розвитку, адже кожен стиль гри потребує стратегічного планування, техніко-тактичних навичок та прийняття рішень.

Настільні спортивні ігри є ефективним засобом фізичного виховання, оскільки вони впливають на рухові якості учасників, підтримують активний

спосіб життя та стимулюють мотивацію до самовдосконалення. Вони також допомагають у формуванні здорових звичок, сприяють соціальній адаптації та розвитку комунікативних навичок.

Участь у таких іграх дозволяє розвивати витривалість, наполегливість, швидкість реакції та цілеспрямованість, а також сприяє емоційній стійкості. Вони позитивно впливають на формування психоемоційної рівноваги та мотивації до активного дозвілля, що є особливо важливим для соціально незахищених верств населення.

Адаптаційні ігри сприяють інтеграції людей у суспільство, допомагають їм подолати бар'єри замкнутості, страху невдач і комплекси, пов'язані з фізичними чи соціальними обмеженнями. Завдяки дозованому фізичному навантаженню вони покращують загальну фізичну підготовленість, сприяють впевненості у власних силах та підвищують рівень соціальної взаємодії.

Для людей із інвалідністю адаптаційні ігри є важливим засобом набуття комунікативних навичок, зменшення соціальної ізоляції та активного залучення до суспільного життя. Вони допомагають розвивати інтуїцію, концентрацію, здатність до прогнозування, а також сприйняття змінних ігрових ситуацій.

Таким чином, адаптаційні ігри виконують комплексну функцію: фізичну, психологічну, соціальну та реабілітаційну. Вони сприяють гармонійному розвитку особистості, формуванню мотивації до активного способу життя та інтеграції у суспільство, що робить їх важливим інструментом підтримки соціальної взаємодії та адаптації.

Висновки. Адаптаційні ігри є потужним інструментом фізичної та психоемоційної адаптації, забезпечуючи реабілітаційний ефект та сприяючи соціальній інтеграції. Вони відіграють важливу роль у формуванні мотивації до активного способу життя, розвитку навичок самоконтролю та комунікації.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Визначити вплив адаптаційних ігор на дітей та підлітків під час військогового стану в рамах проєкт RITA «Ураїнський центр ерготерапії адаптаційними іграми».

Список використаної літератури.

1. Івахненеко А. А. Психолого-педагогічна характеристика адаптивних рухливих ігор глухих дітей молодшого шкільного віку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків. 2010. №11. С. 42-45.

2. Aptsiauri, L. (2023). The impact of adaptive sports on the social adaptation of disabled people. Modern Issues of Medicine and Management, 24(2). https://doi.org/10.56580/GEOMEDI14

3. Mulyk K., Skaliy A., Grynova T., Skaliy T., Polovinko K. The influence of adaptive games on the psycho-emotional state of military personnel during rehabilitation. Physical rehabilitation and recreational health technologies. 2024; Vol. 9 No. 5. 343-351. https://doi.org/10.15391/prrht.2024-9(5).01.

4. Skaliy A., Mulyk V., Skaliy T., Maksymova K., Mulyk K. Determining the Impact of Adaptive Games on the Individuals' Psycho-Emotional State among Different Age Groups in Poland and Ukraine. Physical Education Theory and Methodology, 2024; 24(5), 769–776. https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.5.12.

ЕВОЛЮЦІЯ КОМПОНЕНТІВ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВИКЛАДАЧІВ

Ростислав Тищенко, Андрій Єфременко
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Здоров'язберігаюча компетентність викладачів є важливим компонентом сучасної освітньої системи, що відображає здатність педагогів зберігати власне здоров'я та сприяти формуванню здоров'язберігаючої культури серед здобувачів освіти.*

Ключові слова: *здоров'язберігаюча компетентність, викладачі, педагогічна діяльність.*

Вступ. Якісне здійснення професійної діяльності викладачами пов'язане не лише з високим рівнем професійної компетентності, а й здатністю формувати та провадити здоров'язбережувальну діяльність у освітньому середовищі. Здоров'язбережувальна компетентність викладача є важливим чинником підтримки фізичного, психологічного та соціального благополуччя здобувачів освіти різного рівня, а також забезпечення ефективності навчального процесу. Модернізація процесу підготовки педагогічних кадрів, цифровізація освітніх практик, активна увага до проблеми інлюзивності в навчанні потребують сталого оновлення компонентів здоров'язбережувальної компетентності викладачів. Відтак, актуальним питанням є вивчення структурних складових цієї компетентності, її критеріїв та особливостей її формування в освітньому середовищі. Таким чином, дослідження зміни уявлень про компоненти здоров'язбережувальної компетентності потребує уваги. Напрям подальшого дослідження пов'язаний з осмисленням еволюції компонентів здоров'язбережувальної компетентності викладачів в умовах сучасного освітнього простору.

Мета дослідження – проаналізувати еволюцію компонентів здоров'язберігаючої компетентності викладачів у контексті сучасних зміни сучасної освітньої парадигми.

Результати дослідження та їх обговорення. Сьогодні здоров'язбережувальна компетентність розглядається як невід'ємний компонент компетентнісного підходу в освіті. О. Білоножко аналізує особливості формування професійної культури викладачів у контексті воєнного стану, що актуалізує питання адаптації освітнього процесу до сучасних викликів [1; с. 43-44]. B. Maksymchuk та співавт. [4, p. 26-28] досліджували її розвиток серед майбутніх педагогів, тоді як K. Mikkonen та співавт. [5, p. 80-81] здійснили систематичний аналіз компетентностей викладачів у галузі медичних наук. М. Цуркан зі співав. акцентують увагу на важливості формування відповідних навичок ще на етапі підготовки майбутніх учителів [3, с. 212]. Т.П. Мостіпака наголошує на виключній ролі освітнього середовища у формуванні компетентності викладачів [2, с. 35].

Аналіз наукових джерел дозволяє окреслити еволюцію компонентів здоров'язберігаючої компетентності викладачів, підкреслюючи їхню значущість у сучасному освітньому просторі. Поняття «здоров'язберігаюча компетентність» є міждисциплінарним поняттям на межі педагогіки, медицини та психології. Воно зазнало значної трансформації протягом останніх десятиліть. Спочатку це поняття трактувалося більш звужено, зосереджуючись переважно на фізичному здоров'ї педагога та його здатності передавати учням знання про здоровий спосіб життя. Однак з розвитком педагогічної науки та зміною соціальних викликів зміст поняття поступово розширювався, охоплюючи не лише фізичний, а й психічний, соціальний та духовний складники здоров'я.

Висновки. Встановлено ключові етапи еволюції здоров'язберігаючої компетентності викладачів, включаючи розвиток нових компонентів у контексті змін освітньої парадигми. Вважаємо, що надалі спостерігатиметься подальша інтеграція комплексного підходу до здоров'я, яка вражатиметься у поєднанні фізичного, психічного, соціального та цифрового чинників здоров'я, розвитку самосвідомості та здоров'яформуючого освітнього середовища.

Водночас важливими є наступні **перспективи подальших досліджень:** вивчення ефективності використання здоров'язберігаючих технологій у педагогічній практиці здобувачів освіти різного рівня; розробка програм підвищення кваліфікації для викладачів у сфері здоров'я.

Список використаної літератури:

1. Білоножко О. Здоров'язбережувальна компетентність як складова професійної культури педагога: особливості формування в умовах воєнного стану. *Вісник післядипломної освіти: збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки».* 2024. Вип. 29(58). С. 40–52. https://doi.org/10.58442/3041-1831

2. Мостіпака Т. П. Роль здоров'язберігаючої компетентності педагога в умовах сучасного освітнього простору. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету.* 2017. Вип. 3. С. 32–39. URL: http://eprints.zu.edu.ua/26077/1/%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%20%D1%84%D0%B0%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf (дата звернення: 7.04.2025)

3. Цуркан М., Лясковська А.-Х., Харовська І. Здоров'язбережувальна компетентність педагога як основа компетентнісного підходу в сучасному освітньому процесі. *Педагогічна Академія: наукові записки.* 2025. Вип. 14. С. 211-224. https://doi.org/10.5281/zenodo.14834426

4. Maksymchuk B., Matviichuk T., Solovyov V., Davydenko H., Soichuk R., Khurtenko O. Developing healthcare competency in future teachers. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala.* 2020. T. 12(3). P. 24–43. https://doi.org/10.18662/rrem/12.3/307

5. Mikkonen K., Ojala T., Sjögren T., Piirainen A., Koskinen C., Koskinen M. Competence areas of health science teachers – A systematic review of quantitative studies. *Nurse Education Today.* 2018. T. 70. P. 77–86. https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.08.017

РЕВОЛЮЦІЯ ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ: ВПЛИВ VR ТА AR НА ЕФЕКТИВНІСТЬ І МОТИВАЦІЮ ТРЕНУВАНЬ

Дар`я Форостянова, Катерина Максимова
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація: *Технології VR та AR підвищують ефективність тренувань (на 25%) і покращують техніку виконання вправ через візуалізацію помилок. Загальне задоволення від тренувального процесу зросло на 35%, але бар'єрами залишаються висока вартість обладнання та потреба в навчанні. VR та AR мають значний потенціал для модернізації фітнес-індустрії, вимагаючи подальшої оптимізації витрат і програмного забезпечення.*

Ключові слова: *фітнес-індустрія, віртуальна реальність (VR), доповнена реальність (AR), ефективність тренувань, технології у спорті, мотивація, соціальна взаємодія.*

Вступ. Відомо, що фітнес-індустрія за останні десятиліття переживає суттєві зміни під впливом цифрових технологій [2]. Впровадження віртуальної (VR) та доповненої реальності (AR) [5] стає революційним етапом у розвитку сфери фітнесу, забезпечуючи нові можливості для тренувань, мотивації та взаємодії з користувачами. Аналіз останніх досліджень і публікацій [3,4] свідчить, що технології VR і AR дозволяють покращити ефективність тренувань та створюють новий рівень соціальної взаємодії. Нині актуальним питанням залишається вивчення реальних перспектив впровадження таких технологій у спорт та фітнесі. Невирішеною частиною проблеми залишається вплив VR і AR на довготривалі результати фітнес-тренувань та формування звичок [1].

Мета дослідження. Дослідити можливості впровадження технологій VR та AR у фітнес-індустрію, оцінити їх вплив на ефективність тренувань та взаємодію з користувачами.

Матеріал і методи дослідження. Для проведення дослідження було залучено 50 користувачів фітнес-додатків та VR-гарнітур (25 чоловіків і 25 жінок) віком від 20 до 45 років. Учасники протягом 4 тижнів виконували тренування з використанням VR та AR. Вимірювання ефективності базувалося на об'ємах виконаних вправ, частоті серцевих скорочень та суб'єктивному індексі задоволеності. Було використано гарнітури Oculus Quest 2, додатки FitXR, Supernatural, та AR-платформи для домашніх тренувань. Для дослідження використовувалися методи описової статистики та кореляційного аналізу.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати проведеного нами дослідження свідчать про те, що учасники, які використовували VR-технології, підвищили ефективність тренувань на 25% у порівнянні з традиційними тренуваннями. Досвід користування AR-технології сприяв кращому сприйняттю техніки виконання вправ завдяки візуалізації помилок у реальному часі. Задоволення від тренувального процесу збільшилося на 35%.

Учасники позитивно оцінили можливість тренуватися у віртуальному середовищі, яке сприяє зменшенню тривожності і стресу.

Проте були виявлені деякі обмеження: висока вартість обладнання і можливі технічні несправності впливали на безперервність процесу. Також виникала потреба у додатковому навчанні для користування AR і VR.

Висновки. Таким чином, технології VR і AR мають значний потенціал для модернізації фітнес-індустрії, сприяючи підвищенню мотивації і ефективності тренувань. Використання цих технологій дозволяє створити персоналізований підхід до тренувального процесу та розширити аудиторію користувачів. Для подальшого розвитку потрібна оптимізація витрат на обладнання та удосконалення програмного забезпечення.

Перспективи подальших досліджень: Довгостроковий вплив VR та AR на формування фітнес-звичок, зниження бар'єрів для впровадження, індивідуалізація тренувального процесу, психологічні аспекти використання VR та AR, підвищення інтерактивності.

Список використаної літератури.

1. Сорочинська М. В. Використання віртуальної реальності в підготовці фахівців з різних видів спорту // Науковий пошук молодих дослідників. 2023. № 3. С. 141–146.
2. Ярмоленко М. А., Шинкарук О. А., Максименко В. В. Особливості використання технології віртуальної реальності у підготовці спортсменів // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. Т. 2(146). С. 143–147.
3. Jones M., Smith T. Virtual Reality in Fitness: Trends and Future Perspectives // Journal of Fitness Technology. 2023. Vol. 12. No. 3. P. 45–57.
4. Kim H. Augmented Reality Applications in Home Workouts: A Review // Sports Science Today. 2022. Vol. 19. No. 4. P. 78–85.
5. Miller J. Fitness and Innovation: The Role of AR/VR in Modern Sports // International Review of Sport and Exercise Science. 2020. Vol. 8. No. 2. P. 102–114.

РАНЖУВАННЯ ЦІННІСНИХ СКЛАДОВИХ СТРУКТУРИ МОТИВАЦІЇ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Олександр Цуканов

УДУНТ ННІ Придніпровська державна академія фізичної кульури і спорту
Дніпро, Україна

Анотація. *У тезах наведено результати анкетування осіб зрілого віку щодо ціннісних складових їх структури мотивації до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану.*

Ключові слова: *мотивація, рухова активність, ранг, воєнний стан.*

Вступ. У сучасних умовах в Україні істотно зростає роль вмотивованості осіб репродуктивного віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності [1, 2].

Мета та завдання дослідження: дослідити ціннісні складові структури мотивації осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводились протягом 2024 року. В анкетуванні взяли участь 98 осіб зрілого віку, з них 43 чоловіки та 55 жінок**.**

Результати дослідження та їх обговорення. Ранжування ціннісних складових структури мотивації осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану (табл. 1) виявило генетично детерміновані статистично достовірні відмінності ($\chi2=106,75$; $df=21$; $p<0,05$).

З'ясовано, що для 88,37% чоловіків на 1-му місці є покращення стану здоров'я. У ході частотного аналізу нами прийнято нульову гіпотезу про відсутність відмінностей у віковому аспекті відносно даної мотиваційної складової у осіб зрілого віку ($\chi2=0,143$; $df=1$; $p=0,705$). На 2-му – отримання задоволення від рухової активності (72,09%), на 3-му – підтримання (покращення) наявного рівня фізичної підготовленості (69,77%), на 4-му – нормалізація маси тіла (62,79%). У жінок подібні, але дещо відмінні від чоловіків мотиви. Так на 1-му місці 83,64% жінок на першому місці є отримання задоволення від рухової активності. Мотив покращення стану здоров'я посідає 2-е місце (67,27%). 3-тє як і у чоловіків – підтримання (покращення) наявного рівня фізичної підготовленості (60,00%), 4-те – відволіктись від буденних справ (49,09%). Заняття спеціально організованою руховою активності з метою відволікання від сучасних реалій військового стану у нашій державі використовують 39,53% чоловіків та 32,73% жінок. Такі ціннісні складові як покращення ментального здоров'я та уповільнення перебігу вікових змін є важливими для 51,16% опитаних нами чоловіків та, відповідно, для 47,27% та 41,82% жінок.

Таблиця 1

Ранжування ціннісних складових структури мотивації осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану

Ціннісні складові	Рейтинг, %			
	Чоловіки		Жінки	
Підтримання наявного рівня фізичної підготовленості	**3**	69,77	**3**	60,00
Отримання задоволення від рухової активності	**2**	72,09	**1**	83,64
Підготовка до участі у спортивних змаганнях	**14-16**	25,58	**13**	21,82
Покращення стану здоров'я	**1**	88,37	**2**	67,27
Уповільнення перебігу вікових змін	**6-7**	51,16	**8**	41,82
Підвищення особистісного статусу	**18-19**	20,93	**18**	9,09
Досягнення належного стану власної тілобудови	**5**	53,49	**11-12**	29,09
Нормалізація маси тіла	**4**	62,79	**11-12**	29,09
Підвищення власної самооцінки (самоствердження)	**18-19**	20,93	**14**	20,00
Підготовка до професійної діяльності	**17**	23,26	**–**	**–**
Раціональна організація дозвілля	**11**	34,88	**16**	14,55
Покращення ментального здоров'я	**6-7**	51,16	**5-6**	47,27
Відволіктись від буденних справ	**9-10**	39,53	**4**	49,09
Відволіктись від сучасних реалій військового стану у державі	**9-10**	39,53	**9-10**	32,73
Спілкування з друзями	**14-16**	25,58	**15**	16,36
Спілкування з однодумцями	**13**	30,23	**9-10**	32,73
Відповідність сучасним модним тенденціям	**22-23**	2,33	**20**	5,45
Підвищення власної самооцінки	**20-21**	6,98	**19**	7,27
Я побоююся, що з віком буду втрачати фізичні сили	**14-16**	25,58	**21**	3,64
Мені подобається пробувати та освоювати нові напрямки рухової активності	**12**	32,56	**7**	45,45
Зняття стресу, втоми, активізація розумової працездатності	**8**	46,51	**5-6**	47,27
Дотримання рекомендацій лікаря	**20-21**	6,98	**17**	12,73
Бути прийнятим/ою у суспільстві	**22-23**	2,33	**–**	**–**

Спостерігаємо, що на останніх щаблинах рейтингу для чоловіків стоїть мета підвищення власної самооцінки та дотримання рекомендацій лікаря (6,98%), а також відповідність сучасним модним тенденціям та бути прийнятим у суспільстві (2,33%); для жінок – відповідність сучасним модним тенденціям (5,45%) та я побоююся, що з віком буду втрачати фізичні сили (3,64%). Цікавим є факт, що для жінок у структурі їх мотивації до занять різними видами фізкультурно-оздоровчих занять відсутні такі ціннісні складові як «підготовка до професійної діяльності» та «бути прийнятим у суспільстві».

Висновки та перспективи подальших досліджень. Виявлено ціннісні складові структури мотивації осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану.

Подальші дослідження слід спрямувати на наукове обґрунтування організаційно-методичних умов формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності з урахуванням гендерних особливостей

Список використаної літератури:

1. Микитчик О., Цуканов О. Гендерні особливості залученості осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 2024. (9(182), 170-175. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).30

2. Безверхня Г., Мельник С., Ковальчук В., Цибульська В. Особливості фізичної підготовленості людини в різні вікові періоди. 1st International Conference on Controversial Issues in Science and Education, 2021. С. 72–79. URL: https://ispic.ngo-seb.com/assets/files/1_conf_16.04.2021.pdf#page=72.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ МОЛОДІ

Роман Балла, Дмитро Вакуленко, Світлана Гайдай
Державний торговельно-економічний університет
Київ, Україна

Анотація: *У статті розкрито вплив участі у спортивних заходах на комунікацію та згуртованість молодих людей. Досліджено розвиток міжособистісних навичок за допомогою фізичної активності.*

Ключові слова: *фізична культура, соціалізація, молодь, комунікація, особистість.*

Вступ. Українська молодь дедалі частіше стикається з різноманітними соціальними викликами сьогодення. Новоявлені студенти, вступивши до закладу вищої освіти, потрапляють у зовсім нове для себе середовище, яке характеризується інтенсифікацією навчально-виховного процесу та наукової діяльності [1]. У цьому контексті значущу роль відіграє фізична культура, що служить не лише засобом підтримки фізичного здоров'я, а й виступає практичним чинником соціальної інтеграції.

Мета та завдання дослідження. *Метою дослідження* є аналіз впливу фізичної культури на процес соціалізації особистості та визначення соціальних функцій фізичної культури в процесі адаптації молоді до нового соціального середовища.

Матеріал і методи дослідження. Для реалізації поставленої мети були використані загальнонаукові методи дослідження, зокрема аналіз наукової літератури з проблеми соціалізації та фізичної культури молоді та емпіричне спостереження за поведінкою студентської молоді під час групових фізкультурно-оздоровчих занять.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналізуючи суспільні взаємини, що формуються в контексті спорту, можна глибше зрозуміти його сутнісні характеристики та специфічні властивості. Виділяючи основні риси спорту, перш за все, слід відзначити відносини між спортсменами в процесі змагань. У ході змагань проявляються особистісні якості, професійні вміння, інтелект, воля до перемоги, а також знання і досвід тренерів, рівень технічної оснащеності, застосування різних спортивних засобів [2]. Таким чином, змагальний компонент спорту органічно поєднується із його соціальним виміром, створюючи умови для всебічного розвитку особистості.

У вищих закладах освіти найкращі умови для сприяння соціальній адаптації шляхом формування культури здоров'я студентів створюються у процесі засвоєння ними дисциплін валеологічної спрямованості, а також на заняттях з фізичного виховання [3]. Завдяки цьому створюються передумови не

лише для зміцнення здоров'я студентів, а й для формування їхньої активної соціальної позиції. Також не викликає сумнівів той факт, що характер функціонування спорту, як засобу соціалізації молоді перебуває у прямій залежності від державної політики у сфері фізичної культури і спорту, наявності відповідної інфраструктури та умов для систематичних занять спортом [4].

Емпіричні дані вказують на те, що студенти, які регулярно відвідують заняття фізичною культурою, демонструють вищий рівень самовпевненості, активніше спілкуються та мають стабільніший емоційний стан. Вони, як правило, охоче працюють у команді, виявляють позитивне ставлення до контактів з іншими людьми, відчувають менше занепокоєння, особливо стосовно оцінок чи критики ззовні, а також характеризуються енергійністю, позитивним поглядом на світ, рішучістю та наполегливістю у прагненні до поставлених завдань. Отже, фізична культура і спорт необхідні для соціального становлення молодої людини в сучасному суспільстві, будучи важливим засобом його всебічного розвитку [5].

Висновки. Спорт розглядається як один із важливих чинників формування особистості, набуваючи дедалі більшого значення в умовах сучасного суспільства. Проведене дослідження дозволило дійти висновку, що фізична культура, як складова загальнолюдської культури відіграє важливу роль у становленні ціннісних орієнтацій студентської молоді та її соціалізації.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження передбачається вести в напрямку вивчення та впровадження інтегрованих фізкультурно-оздоровчих програм у закладах вищої освіти та підвищення мотивації студентів до регулярної фізичної активності як фактору психоемоційної стабільності.

Список використаної літератури:

1. Рубан А. Фізична культура і спорт як засіб соціалізації молоді та інтеграції у соціокультурний простір. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2022. Вип. 60. С. 145–152.

2. Фурдуй С. Б., Ніфака Я. М. Роль фізичної культури в процесі соціалізації студентської молоді. *Молодий вчений*. 2018. № 1 (53). С. 395–399.

3. Куделко В. Е., Яковенко Ю. О., Королінська С. В. Адаптаційні засоби фізичного виховання студентів у формуванні культури здоров'я молоді. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 3. С. 99–101.

4. Мамаєва О. В., Мамаєв Д. Ю. Фізична культура і спорт як чинники соціалізації особистості. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 7. С. 58–60.

5. Литвиненко О. М. Формування здорового способу життя студентської молоді. *Наукові праці Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Педагогічні науки*. 2012. Вип. 146. Т. 158. С. 42–46.

ФОРМИ І МЕТОДИ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК ТРЕНЕРА З ПЛАВАННЯ В ПРОЦЕСІ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Сергій Бєлий
Харківський національний університет внутрішніх справ
Харків, Україна

Анотація. *Проаналізовано та виокремлені форми і методи розвитку комунікативних навичок тренера з плавання в процесі фахової підготовки.*

Ключові слова: *тренер з плавання, комунікативні навички, фахова підготовка.*

Вступ. Свої професійні знання, вміння та навички тренер з плавання реалізовує: в ході організації та проведенні навчально-тренувальних занять у ДЮСШ різних типів; фітнес-залах та спортивних клубах; аквапарках; SPA-центрах; приватній практиці, тощо. На початку 2000-х років стала набирати популярність організація сімейних клубів і центрів раннього розвитку, які об'єднували батьків і фахівців в галузі раннього розвитку не тільки дитини, а і плавання з вагітними [1]. Отже, сфера професійної діяльності тренера з плавання охоплює різноманітний контингент з яким має бути побудована ефективна комунікація [4]. Комунікативна культура тренера – є одним із основних інструментів його професійної діяльності, а комунікативні навички грають ключову роль у побудові міжособистісної взаємодії з різними суб'єктами комунікації [5].

Мета та завдання дослідження: визначити форми і методи розвитку комунікативних навичок тренера з плавання в процесі фахової підготовки.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та мережі Internet, системний аналіз, узагальнення, контент-аналіз, педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Для того, щоб підготувати тренерів з плавання конкурентоспроможними, треба сформувати у них спеціальні професійні навички, в тому числі і комунікативні, які необхідні для ефективної міжособистісної взаємодії те тільки в системі «тренер-спортсмен», а і в системі «тренер-клієнт». Комунікація в діяльності тренера в системі «тренер-клієнт» розглядається, як засіб процесу передачі інформації від тренера до клієнтів клубу з метою установлення емоційного контакту і навчання [2, с.46-48].

Тренер з плавання, якій працює в системі «тренер-клієнт» повинен мати певні знання для спілкування з людьми різного віку, статі, соціального статусу; володіти методами переконання і мотивації; уміти діагностувати психологічні особливості клієнтів; давати і отримувати зворотній зв'язок в процесі надання оздоровчих послуг.

Зміст фахової підготовка тренерів з плавання у ЗВО не враховує багатогранність сфери професійної діяльності майбутнього тренера з плавання, тому слід розширювати і впроваджувати в освітній процес сучасні форми і методи розвитку комунікативних навичок. Розглянемо деякі:

1) тренінги з комунікації: (організація спеціальних тренінгів та семінарів під час фахової підготовки, що дозволить вивчати та практикувати різні аспекти ефективної комунікації, такі як активне слухання, вираження власних думок, використання вербальних і невербальних засобів спілкування);

2) рольові ігри: (використання рольових ігор допоможе відігравати різні ролі і спілкуватися в різних ситуаціях, таких як ведення тренувань, спілкування зі спонсорами, адміністрацією та іншими суб'єктами комунікації;

3) відеоаналіз (перегляд відеозаписів і аналіз комунікаційної взаємодії спортивних фахівців під час різних подій, таких як прес-конференції, презентації або тренування);

4) залучення менторів (майбутні тренери можуть отримувати підтримку та консультації від досвідчених колег або тренерів з комунікації);

5) практика в реальних ситуаціях (розширення баз проходження практики з урахуванням запитів стейкхолдерів: фітнес-клуби, аквапарки, оздоровчі центри, заклади дошкільної освіти);

6) використання електронних засобів комунікації: соцмережі, електроні ЗМІ, форуми, чати;

Один з головних методів, що формує комунікативні навички спортивних тренерів – є тренінг з розвитку комунікативних умінь. Тренінг розглядається як багатофункціональний метод психологічного впливу на людину з метою навчання, розвитку професійних якостей і властивостей, особистісних характеристик [3]. Соціально-психологічний тренінг – найефективніший метод для покращення комунікативних вмінь, і для набуття навичок міжособистісного спілкування. Феномен тренінгу, насамперед у тому, що безпосередні учасники одержують таку підготовку, яка відповідає вимогам сучасного життя. В основі цього тренінгу покладені такі завдання як: рольова гра, дебати, розв'язання різних завдань та інше.

Висновки. Використання сучасних форм і методів розвитку комунікативних навичок майбутніх тренерів з плавання в процесі фахової підготовки буде ефективно сприятиме формуванню конкурентоспроможного фахівця з урахуванням потреб ринку праці, зростанню відсотку працевлаштованих випускників ЗВО спортивного профілю.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають в розробці тренінгу, спрямованого на формування комунікативних навичок тренерів з плавання в процесі фахової підготовки.

Список використаної літератури:

1. Азаренко Т.Д., Пилипко О.О. Організація групових та індивідуальних занять з вагітними у воді» (розвиток та оздоровлення дитини до народження). Методичні рекомендації. Харків: «ФОП Куркова О.», 2022, 52 с.

2. Васькова В.А. Особливості підготовки фітнес тренерів. Матеріали III науково-практичної конференції «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору». Харків, 2017. С. 46-48.

3. Гант О.Є. Психолого-педагогічний тренінг «Ефективні комунікації в спортивній діяльності» для студентів психолого-педагогічного профілю. Навчальний посібник для студентів вузів фізичної культури. Харків, 2014. 80 с.

4. Данилко, М. Сучасні уявлення про сутність і структуру діяльності тренера. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2010. № 3 (11). С. 21–26.

5. Павленко О. О. Формування комунікативної компетентності і компетенцій майбутнього фахівця в умовах університетської освіти. Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету / МОН України, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини ; голов. ред. О. І. Безлюдний. Умань : Візаві. 2022. Вип. 2. С. 115–123.

СОЦІАЛЬНО-ЕСТЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЕВОЛЮЦІЇ ГІМНАСТИЧНОГО КОСТЮМУ

Єлізавета Блудова
Науковий керівник: к.філос.н., доцент Семенова Ю.А.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Доповідь присвячена дослідженню впливу еволюції гімнастичного купальника на видовищність змагань зі спортивної гімнастики. Розглядається історичний розвиток дизайну та матеріалів купальників, аналізується їхній вплив на візуальне сприйняття виступів спортсменів, естетику рухів та загальне враження від змагань. Оцінюється роль сучасних технологій у створенні купальників, що підкреслюють атлетизм та індивідуальність гімнастів, а також їхній внесок у підвищення глядацького інтересу.*

Ключові слова: *гімнастичний купальник, художня гімнастика, видовищність змагань, дизайн, естетика, візуальне сприйняття.*

Вступ. У художній гімнастиці, як в естетично-координаційному виді спорту, візуальна складова виступу відіграє важливу роль у сприйнятті глядачами. Гімнастичний купальник як невід'ємний елемент образу гімнаста, еволюціонує протягом історії розвитку спорту. Дослідження стосується соціальних аспектів цього явища, а зокрема, впливу змін у дизайні та матеріалах купальників на видовищність змагань.

Мета та завдання дослідження: виявити та проаналізувати вплив еволюції гімнастичного купальника на видовищність змагань з художньої гімнастики, простежити історичні етапи розвитку гімнастичного купальника та дослідити роль сучасних технологій у сприянні підвищення видовищності.

Матеріал і методи дослідження: аналіз наукової літератури, історичних фото- та відеоматеріалів, порівняльний аналіз, використання методів спостереження та узагальнення отриманих даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Художня гімнастика, вид спорту, який славиться своєю елегантністю та артистизмом, зазнав значних змін у своєму одязі протягом десятиліть. Від простих початків до блискучого технологічно передового одягу сьогодні, трико для художньої гімнастики еволюціонували разом із самим видом спорту, відображаючи зміни в тенденціях суспільної моди, прогрес у технологіях тканин і зростаючі спортивні вимоги до дисципліни.

Витоки гімнастичної форми простежуються з простих часів кінця 19 століття. Більшість танцюристів шукали танцювальний костюм, у якому вони могли б легко рухатися та вільно демонструвати свої танцювальні рухи. З'явилося перше танцювальне трико, яке являло собою суцільний одяг, який закривав усе тіло. У центрі уваги були скромність і простота, а не продуктивність і естетика. Купальник винайшов французький акробат Жюль Леотард у 19 столітті. Одяг трико спочатку був відомий як maillot, і був названий на його честь

у 1886 році, через багато років після його смерті в 1870 році. Пізніше всі гімнасти перейшли на трико з багатьох причин. Однією з причин було забезпечення вільного руху та гнучкості, необхідних у гімнастиці. Ще одна причина – глядачі та судді. Судді почали оцінювати їх на основі одягу, який дозволяв їм оцінити їхню гімнастичну техніку та рухи.

Протягом 1970-х і 1980-х років мода на гімнастику зазнала значних змін. Було захоплення фітнесом та аеробікою, які принесли яскраві кольори та сміливі візерунки на трико. Спортсмени почали обирати гімнастичний одяг більш індивідуальний. Ці дизайни відображали їхні особистості та теми їхніх повсякденних справ. Впровадження лайкри та спандексу дозволило створити більш складну та різноманітну колірну палітру.

Сьогодні купальники для художньої гімнастики знаходяться на вершині кастомізації та персоналізації. Завдяки розвитку технологій кожен купальник можна пошити відповідно до розмірів гімнастки. Сучасні купальники часто розробляються за допомогою програмного забезпечення для 3D-моделювання, яке дозволяє дизайнерам побачити, як трико виглядатиме та функціонуватиме під час руху спортсмена. Сучасні трико також мають вражаючий набір прикрас, від вшитих вручну кристалів до вирізаних лазером акцентів, які відображають не лише музику та хореографію вправи, але й особистий стиль гімнастки.

Висновки. За результатами проведеного дослідження підтверджено значний вплив еволюції гімнастичного купальника на видовищність змагань з художньої гімнастики. Визначені ключові фактори (матеріали, дизайн, технології), що сприяли підвищенню візуальної привабливості виступів. Підкреслюється важливість гармонійного поєднання функціональності купальника та його естетичної складової для створення яскравого та незабутнього образу гімнаста.

Перспективи подальших досліджень. В подальшому ми плануємо також дослідження впливу психологічного аспекту носіння сучасного гімнастичного купальника на впевненість та емоційний стан спортсмена. Продуктивним стане аналіз маркетингового потенціалу гімнастичних купальників як елементу спортивної індустрії., а також порівняльний аналіз еволюції спортивного одягу в інших видах спорту, де естетика відіграє важливу роль.

Список використаної літератури:

1. Meyers, D. The Complete Evolution of the Gymnastics Leotard From the 1930s to Today: Granny Cuts to Bedazzled Bodysuits. *Elle*, 2016. №16. https://www.elle.com/fashion/a37371/evolution-of-gymnastics-leotard/

2. The History of Gymnastics Leotards. *Pastel Leotards*, https://www.pastelleotards.com/history-of-gymnastics-leotards

3. The Evolution of Gymnastics Fashion. *FloGymnastics,* https://www.flogymnastics.com/articles/5054783-the-evolution-of-gymnastics-fashion

4. Rodney, S. Dance Costumes Through the Ages. *Dance Advantage*, https://www.danceadvantage.net/dance-costumes-through-the-ages/

ОСНОВНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПЕРШОЇ ПОЛОВИНИ XX СТОЛІТТЯ

Анна Варгата
Науковий керівник: к.філ.наук Шумейко О. А.
Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого, Харків, Україна

Анотація: *у тезах проаналізовано основні тенденції розвитку вищої освіти першої половини XX століття. Основна увага зосереджена на причинах становлення вищої освіти в Україні.*

Ключові слова*: вища освіта, наука, розвиток суспільства, індустріалізація.*

Вступ. Незаперечним є той факт, що освіта й суспільство невіддільні. Глобальні проблеми, з якими стикається соціум у цілому впливає і на стан освіти. Саме вища освіта, будучи чутливою до суттєвих змін, задає основні тенденції розвитку суспільства. Освіта етимологічно і змістовно означає процес наукового пізнання, формування інтелекту та моралі в кожного члена соціуму. Отже, освіта розглядається як творчий, формотвірний процес. Втім, між наукою та освітою є невеличка відмінність: освіта завжди була гуманістично та демократично орієнтована [2, с. 66]. Розвиток особистості і професіонала розглядається як головна мета освіти, що змінює місце суб'єкта навчання на всіх етапах навчального процесу[Там само, с. 69].

Мета та завдання дослідження нашої роботи полягає в аналізі тенденцій, що вплинули на розвиток вищої освіти в Україні першої половини XX століття.

Матеріал і методи дослідження. Джерельною базою для аналізу слугували українські наукові видання. У роботі використовується описовий метод.

Результати дослідження та їх обговорення. Передумовою становлення вищої електротехнічної освіти в Україні стали потреби в науковому забезпеченні розвинутого промислового району, реформи 1860-1870 рр. сприяли цьому процесу. Відсутність середніх та вищих навчальних закладів впливала на економічний розвиток України. Саме потреба у вітчизняних спеціалістах започаткувала питання щодо створення загальної та єдиної системи електротехнічної освіти. Перші навчальні заклади з такими напрямками почали з'являтися наприкінці XIX століття за ініціативи В. Кирпичова, І. Вишнеградського та Д. Менделеєва.

У зв'язку з розвитком ринкових відносин і початком індустріалізації краю почали зростати потреби у підготовці фахівців в економічній справі. Першим закладом вивчення економічних наук стала реальна школа (1825 р.), через 10 років вона отримала статус Академії реальної і торговельної, яка після приєднання будівничого факультету, у 1844 році отримала іншу назву – Академія технічна, кінцева назва – Львівська політехніка.

Огляд численних фактів засвідчує певні причини виникнення та розвитку кооперативного руху. Розробка українськими освітянами теоретико-методологічних засад становлення кооперативного шкільництва в Галичині вимагала певного запозичення норм та традицій Західної Європи. Усвідомлення

теоретичних знань економічної освіти допомагало професійним педагогам Галичини знаходити адекватні форми її діяльності та влаштовувати широкомасштабні культурні заходи. Наприклад, культурні заходи на чолі з культурною кооперацією «Просвіта» [4].

Початок XX століття в Центральній та Східній Європі характеризувався плюралізмом і частковою фрагментацією економіки. Варто також зазначити, що на початку XX століття закладів освіти для дорослих у країнах Центральної та Східної Європи було досить мало. Великого значення для розвитку освіти дорослих мали університети та технічні коледжі, тому що майже всі пропонували курси вищої освіти серед дорослого населення. Незважаючи на популяризацію освіти дорослих, в окремих регіонах навчання дорослих проходило підпільно на спеціальних зібраннях, де переважало політичне та патріотичне виховання. У цей період також характерна тенденція вільної народної освіти, доступної для кожної верстви населення. Під тиском громадськості почала здійснюватися підтримка формальної освіти для громади. Загалом, влада сприяла створенню навчальних гімназій, навчальних комітетів та нових популярних університетських курсів.

У той час професія викладача цінувалась дуже високо. Перша світова війна призупинила процес розвитку системи освіти дорослих. У післявоєнні роки було приділено увагу формуванню у дорослого населення відчуття безпосередньої участі в новітній системі та переконання в необхідності затвердження нових політичних альянсів [3].

Висновок. Отже, перша половина XX століття характеризувалась активним суспільним рухом, покликаним розвивати освіту. Центрами навчання ставали бібліотеки, навчальні клуби, технічні коледжі, університети та ін. Також утворювалася незалежна та вільна освіта для дорослих, незалежна від віку та приналежності до верстви.

Переспективи подальших досліджень у цьому напрямку: дослідження розвитку вищої освіти в Україні в другій половині XX століття та порівняння з попередніми тенденціями.

Список використаної літератури:

1. Тверитникова О. Визначальні тенденції розвитку вищої електротехнічної освіти в Україні (перша половина XX ст.).*Українознавчий альманах*. 2011. Вип.5.С.140-142. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ukralm_2011_5_47

2. Артемчук Г. І., Попович В.В., Січкаренко Г. Г. Вища освіта як цивілізаційний чинник. *Вища школа України: реальність і тенденції розвитку*.Київ:Ленвіт,2004.176с.Режимдоступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vnanu_2005_4_11

3. Боярська-Хоменко А. В. Освіта дорослих у країнах Центральної та Східної Європи у першій половині XX століття.*Теорія та методика навчання та виховання.*2019.Вип.46.С.22-36.Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpkhnpu_ttmniv_2019_46_4

4. Гіптерс З. В. Розвиток економічної освіти в Галичині у XIX – першій половині XX століть: соціокультурні та теоретико-педагогічні передумови. *Вісник Університету банківської справи*. 2016. № 1-2. С. 129–134. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VUbsNbU_2016_1-2_23

СУБ'ЄКТ В СУЧАСНОМУ СОЦІОКУЛЬТУРНОМУ ПРОСТОРІ: НОВІ ПОГЛЯДИ

Максим Воловський[1]
Науковий керівник: д.філос.н., професор Газнюк Л.М.[2]
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація: *розглядається сучасна проблематика суб'єкта в умовах динамічного соціокультурного простору, аналізуючи руйнування класичного розуміння суб'єкта, що розпочалося у XX столітті. Дослідження зіставляє радикально постгуманістичну позицію Ніка Ланда, який вважає суб'єкта пережитком епохи, зі спекулятивним матеріалізмом Квентіна Меясу, що розглядає його як випадкову та несуттєву деталь буття. На противагу цим підходам, аналізується неогегельянська концепція Френсіса Фукуями, який наполягає на центральній ролі суб'єкта як рушійної сили політичних процесів і боротьби за визнання ідентичності.*

Ключові слова: *суб'єкт, соціокультурний простір, постгуманізм, акселераціонізм, спекулятивний матеріалізм, ідентичність, політичний процес.*

Вступ. З класичного модерного погляду ми знаємо суб'єкта — як носія свідомості, автономності та знання, те що ми бачимо прикладом у системі Імануеля Канта чи Фрідріха Геґеля. Однак починаючи з XX го сторіччя цей образ почав руйнуватися. Сучасний соціокультурний простір, з його подекуди надмірним технологічним прискоренням взагалі ставить питання радикально, чи є категорія "суб'єкт" все ще життєздатною? Чи можливо він став пережитком модерну, або ж трансформувався і нам варто його заново переосмислити.

Мета та завдання дослідження: *Метою даного дослідження* є аналіз та порівняння різних сучасних філософських поглядів на проблему суб'єкта в контексті актуального соціокультурного простору, виявлення ключових тенденцій у його розумінні та визначення перспектив подальшої трансформації або ж деконструкції цієї категорії.

Матеріал і методи дослідження. У процесі дослідження були використані наступні методи: аналіз першоджерел: критичне опрацювання філософських праць І. Канта, Г. Гегеля, Н. Ланда, К. Меясу та Ф. Фукуями., порівняльний аналіз, інтерпретація: розкриття змісту ключових понять та концепцій, що стосуються досліджуваної проблематики та систематизація: впорядкування отриманих даних для формування цілісного уявлення про сучасні погляди на суб'єкта.

Результати дослідження та їх обговорення.Сучасні філософи підходять до цього питання зовсім по-різному. В цьому ключі можна пригадати американського мислителя — Ніка Ланда з його радикальним акселераціонізмом. На його думку, суб'єкт може й не змінився з часів модерну, однак час котрий настав — більше не потребує самого суб'єкта. Його концепт є абсолютно постгуманістичним, людина більше не є тим елементом, навколо

якого базується система. Для нього ідеї онтологічної обгрунтованості чи екзистенційної важливості суб'єкта, є розмовами про повне "сміття" [3, с. 98]. Він вважає людину лише тимчасовим шумом у машині капіталу, адже технокультура, що формує сучасний соціокультурний простір, більше не потребує людського аспекту. Себто людина, виявляється перешкодою для саморозгортання подальших капіталістичних процесів. У стислій формі, його проєкт стає ідеєю очищення світу від людей, як від зайвого баласту, що тільки уповільнює світ, і є відпрацьованою стадією розгортання історії. Тож, Ланд не пропонує спроби реанімувати суб'єкта, натомість вбачає в його повній анігіляції справжнє вивільнення для світу, що призведе до якісно нового прориву. Однак, це лише один ракурс погляду на ситуацію.

Більш м'яку теорію пропонує французький філософ Кантен Меясу. Як представник спекулятивного матеріалізму, він також різко підриває питання суб'єкта, хоча не так радикально й гостро, як Ланд. Меясу перш за все намагається вийти за межі розуміння реальності крізь застарілі «кореляти», як-от мова або свідомість [1, с. 19]. Він прагне осмислити світ не в суб'єктно-об'єктному форматі, а як окрему, чисту даність — у цьому полягає його антикореляціоністський проєкт. Отже, людська свідомість, а разом із нею і суб'єкт, не є для спекулятивного матеріалізму центральними фігурами, оскільки світ, на думку Меясу, є абсолютною «контингентністю».

Однак у філософській площині досі залишаються представники старих інтерпретацій суб'єкта. Так, Френсіс Фукуяма наслідує ідеї геґелівської системи, вважаючи, що суб'єкт є носієм свідомості та ідентичності. Це важливий соціальний агент, який власне й створює динаміку сучасного політичного процесу. Однак суб'єкт не є абсолютною стабільністю — навпаки, він постійно страждає, бореться за своє визнання й намагається відстояти гідність.

Це породжує й нові зміни: якщо прикладом в модерні суб'єкт ототожнював себе з національністю чи економічним класом, називаючи себе «громадянином» чи «працівником», то сьогодні він використовує нові конструкти. Тепер він визначає себе як «трансгендер», «неформал», «етнічна меншина», тобто «рушійна сила сучасної політики ідентичності — це прагнення маргіналізованих груп до визнання їх рівними» [2, с. 33]. Однак Фукуяма вбачає в цьому і проблему: таке прагнення визнання лише своєї групи «може легко перетворитися на потребу бути визнаним як вища група» [2, с. 33], що, своєю чергою, призводить до знищення поваги та колективних ліберально-демократичних цінностей. Отже, суб'єкт у Фукуями — це політичний центр, рушійна сила, що прагне визнання своєї «внутрішньої істини». І він все ще залишається ключовим елементом сучасного світу, що нікуди не зникає.

Висновки. Таким чином, у сучасному соціокультурному просторі відбувається процес переосмислення проблематики суб'єкта. Акселераціонізм Ланда, по суті, виносить йому смертний вирок, визначаючи його як шкідливого для світу. Спекулятивний матеріалізм Меясу називає його випадково-непотрібним. Одночасно з цим Фукуяма намагається зберегти суб'єкта, наголошуючи на його важливості для політичного та історичного процесу. Таким чином, ми бачимо напруженість, але й вагомість цієї проблематики, що

свідчить про потребу нового переосмислення суб'єкта як складної й варіативної фігури, яка постійно змінюється разом зі світом.

Список використаної літератури:

1. Меясу К. Після скінченності. Нарис про необхідність контингентності / пер. з франц. А. Ріпа. Львів: Контур, 2024. 196 с.

2. Фукуяма Ф. Ідентичність. Потреба в гідності й політика скривдженості / пер. з англ. Т. Сахно. 5-те вид. Київ: Наш Формат, 2024. 192 с.

3. Land N. The Thirst for Annihilation: Georges Bataille and Virulent Nihilism. London: Routledge, 1992. 246 p.

СУЧАСНІ ВИДИ СПОРТУ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ НАЗОВНИЦТВА

Андрій Вороний
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 в українській мові.*

Ключові слова: *сучасні види спорту, запозичення, спортивне назовництво.*

Вступ. З розвитком спорту та появою нових видів виникає потреба в адекватних термінологічних позначеннях для їхнього опису. Назви нових видів спорту відображають сучасні тенденції, технологічні досягнення, культурні впливи та міжнародну співпрацю тощо. Питання систематизації й адаптації спортивної термінології є актуальним для лінгвістів та фахівців зі спортивної науки.

Мета: охарактеризувати особливості назв сучасних видів спорту та визначити їхню роль у розвитку фізичної культури та популяризації спорту.

Завдання: 1. Проаналізувати джерела виникнення та розвитку назв сучасних видів спорту. 2. Визначити особливості адаптації та запозичення спортивних назв в українській мові й 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. Сучасне спортивне назовництво вирізняється різноманітністю джерел походження та специфікою назв. Чимало нових видів спорту мають англомовне походження (наприклад, "паркур", "кросфіт", "скейтбординг"). Багато назв зберігаються у первинному вигляді, але адаптуються фонетично. У деяких випадках застосовуються кальки або створюються власні українські відповідники (наприклад, "бординг" від англ. "boarding" або "скелелазіння" як аналог "climbing"). Загалом, сучасна термінологія у спорті має розгалужену структуру, яка відображає динаміку розвитку цієї галузі. Спортивні назви формуються під впливом мовних запозичень, культурних факторів і прагнення до лаконічності та доступності.

Упродовж багатьох років з'являються різні види спорту, що є свідченням змін у культурі, традиціях, технологіях та соціальних нормах. Зокрема, розвиток промисловості, науки, техніки, культури в період Нового часу призвів до інтенсивного зростання міст, в яких почало складатися нове культурно-побутове середовище. Одним із важливих її компонентів були різноманітні змагання, що проводилися серед різних верств міського населення, а це створювало інтерес до такого роду змагань і сприяло подальшому розвитку в суспільстві соціально

зумовленої потреби у видовищі. Як показують історичні матеріали, у цей період зароджуються і перші фізкультурно-спортивні товариства, гуртки, школи[1].

Сучасні види спорту відповідають на нові запити суспільства, зокрема, потребі в активному відпочинку, самовираженні та інтерактивності. У цій роботі розглянемо, як і чому виникли сучасні види спорту, а також їхні ключові особливості та вплив на сучасну культуру.

Наприклад, кіберспорт (eSports) з'явився завдяки поширенню високошвидкісного інтернету, а такі види, як кросфіт та паркур відображають інтерес до багатофункціональних і доступних тренувань, які можна здійснювати у будь-яких умовах[4].

Скейбординг, серфінг і паркур розвивалися в міському середовищі, де молодь почала використовувати наявний простір для експериментів з рухом і спортивними техніками[2].

Скейтбординг, що почав формуватися в середині 20-го століття як розвага для серферів під час відсутності хвиль, швидко набув популярності та став окремим видом спорту з власними змаганнями, субкультурою та стилем життя[5].

Подібно до цього, паркур, що виник у Франції наприкінці 1980-х років, акцентував увагу на мистецтві руху й подоланні перешкод за допомогою власного тіла[7].

Електронний спорт (eSports) з'явився як змагання з комп'ютерних ігор, що зростали у популярності завдяки інтернету та онлайн-трансляціям. Спершу невеликі змагання між гравцями переросли у міжнародні турніри з мільйонними призовими фондами, які приваблюють мільйони глядачів по всьому світу[4].

Фристайл-футбол, попри наявність спільних рис з класичним футболом, фокусується на майстерності виконання трюків і навичках володіння м'ячем[7]. Цей вид спорту набув популярності завдяки соціальним мережам, де спортсмени демонструють свої навички, що стимулює їх саморозвиток та залучає до цього спорту нових учасників.

Як зазначалося вище, переважно ці назви видів спорту походять з англійської мови. Зокрема, CrossFit, eSports, Freestyle Football. Такі назви, як "кайтсерфінг" (від англ. kite — повітряний змій і surfing — серфінг)[3] виникають як комбінація різних термінів. Це дозволяє точно передати сутність нового виду спорту, який поєднує елементи різних дисциплін.

Соціальні мережі сприяють появі нових термінів, що можуть ставати основою назв. Наприклад, фристайл-футбол значною мірою популяризований завдяки відео на YouTube, TikTok, де молодь «просуває» цю культуру. Також спостерігається вплив маркетингу на сучасне назовництво.

Наприклад, **кросфіт** (з англ. **CrossFit**) — брендована методика фітнесу, створена Ґреґом Ґласманом[6], зареєстрованою торговою маркою організації CrossFit, Inc., яку заснували Ґреґ Ґласман та Лорен Дженай у 2000 році.

Висновок. Сучасні види спорту не лише відповідають новим запитам суспільства, але й відображають стрімкий розвиток технологій, зміну уявлень про активний відпочинок та фізичну культуру. Вони, завдяки активній молоді, соціальним мережам, розвитку культури тієї чи іншої країни, здобувають ще

ширше визнання та популярність, виходячи за межі окремих субкультур. Досліджувані види спорту англійського походження та майже всі адаптувалися в українській мові.

Переспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Сучасний спорт постійно поповнюється новими видами, тому перспективним буде дослідження їхнього походження.

Список використаної літератури:

1. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання: навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. 248 с.

2. World Skate. URL: worldskate.org (дата звернення:29.10.2024)

3. International Surfing Association: URL: isasurf.org (дата звернення:29.10.2024)

4. ESPN. "The Rise of eSports and Its Global Influence." URL: ESPN.com (дата звернення:29.10.2024)

5. BBC Sport. "Skateboarding at the Olympics: How the Sport is Shaping Youth Culture." URL: BBC Sport (дата звернення:04.11.2024)

6. "The Global Expansion of CrossFit: Functional Fitness in the Twenty-First Century" – дослідження на платформі Research Gate про те, як кросфіт став глобальним явищем. URL: researchgate.net (дата звернення:04.11.2024)

7. "The Social and Psychological Impact of Extreme Sports on Youth" URL: scholar.google.com (дата звернення:12.11.2024)

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА БРИТАНСЬКОГО ТА АМЕРИКАНСЬКОГО ВАРІАНТІВ АНГЛІЙСЬКОЇ

Марина Гнатенко
Науковий керівник: старший викладач Гнатенко К.В.
Харківський національний університет радіоелектроніки, Харків, Україна

Анотація. *Дослідження присвячено порівняльному аналізу британського та американського варіантів англійської мови. У роботі розглядаються ключові відмінності у лексиці, вимові, граматиці та правописі, що відображають культурні та історичні особливості розвитку мов у США та Великій Британії. Особлива увага приділяється впливу цих відмінностей на міжкультурну комунікацію та викладання англійської мови як іноземної.*

Ключові слова: *британський варіант, американський варіант, лексика, вимова, граматика, міжкультурна комунікація.*

Вступ. У сучасному глобалізованому світі англійська мова відіграє роль універсального засобу міжнародного спілкування. Проте існування різних варіантів англійської, зокрема британського та американського, створює певні лінгвістичні та комунікативні виклики. Ці варіанти мають свої унікальні риси у вимові, лексиці, граматиці та правописі, що відображає культурно-історичні особливості розвитку мовного середовища кожної країни[1]. Порівняльне вивчення цих варіантів є важливим для кращого розуміння мовної норми, міжкультурної комунікації та ефективного викладання англійської мови.

Мета дослідження та завдання дослідження. Метою дослідження є порівняльний аналіз британського та американського варіантів англійської мови з акцентом на їхні лексичні, фонетичні, граматичні та орфографічні відмінності.

Завдання дослідження. Було визначено такі завдання: виявити ключові відмінності між британським та американським варіантами англійської мови; проаналізувати причини виникнення цих відмінностей у мовному розвитку; охарактеризувати вплив культурних чинників на формування мовних особливостей; оцінити значення варіативності англійської мови для міжкультурної комунікації та викладання.

Матеріал і методи дослідження. Методологічною основою дослідження стали загальнонаукові методи аналізу, синтезу, порівняння, класифікації, індукції та дедукції. Основними спеціальними методами виступили порівняльний аналіз, контрастивний метод, а також елементи лінгвостилістичного аналізу [2]. Матеріалом дослідження слугували словники британського та американського варіантів англійської мови, наукові статті з лінгвістики, навчальні посібники, а також автентичні тексти (журнальні та газетні публікації, телевізійні інтерв'ю, інтернет-матеріали), що містять характерні мовні приклади з обох варіантів.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведене дослідження підтвердило наявність численних лексичних, фонетичних, граматичних та орфографічних відмінностей між британським та американським варіантами

англійської мови. Найбільш помітними є лексичні розбіжності (наприклад, *flat* vs *apartment*, *lorry* vs *truck*), а також відмінності у вимові (зокрема, реалізація звуків [r], [a:], [æ]). Граматичні варіації спостерігаються у вживанні часів, прийменників та допоміжних дієслів.
Також виявлено вплив історичних, соціальних та культурних факторів на мовний розвиток у США та Великій Британії. Знання таких особливостей є важливим для викладачів англійської мови, перекладачів і всіх, хто прагне до ефективного міжкультурного спілкування.

Висновки дослідження. Британський та американський варіанти англійської мови мають суттєві відмінності, що охоплюють лексику, фонетику, граматику та орфографію. Ці відмінності є результатом історичних, культурних і соціальних процесів, що відбувалися у США та Великій Британії. Розуміння мовної варіативності англійської є важливим для ефективної міжкультурної комунікації, вивчення мови як іноземної та уникнення комунікативних непорозумінь. Поглиблене вивчення цих особливостей сприяє мовній грамотності та адаптації до різних англомовних середовищ [5].

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на глибший аналіз впливу британського та американського варіантів англійської мови у сфері медіа, освіти та міжнародного бізнес-спілкування. Актуальним також є вивчення сприйняття мовних відмінностей носіями інших мов, а також впливу глобалізації на уніфікацію або посилення варіативності англійської мови. Окрему увагу можна приділити аналізу новітніх тенденцій у розвитку обох варіантів під впливом цифрових технологій та попкультури.

Список використаної літератури:

1. Гнатенко К.В. Аспекти формування мовної культури як складової професійної культури майбутніх фахівців *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.* Серія "Іноземна філологія. Методика викладання іноземних мов", 2021. Вип. 94, С.53-59 DOI: 10.26565/2227-8877-2021-94-08

2. Живага А.В. Мовний етикет вчителя англійської мови. *Науковий пошук молодих дослідників*. 2013. Вип.7, С.103-109.

3. Колотій Н. В. Важливість використання невербальних засобів комунікації під час публічних виступів фахівців технічного профілю. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. 2021. № 3. С. 247-251.

4. Лужецька Л. Невербальні засоби спілкування як складник мовленнєвої культури особистості. *Рідне слово в етнокультурному вимірі*. 2014. С. 145-150.

5. Kovalenko, J., Gnatenko, K., Fedorenko, O., Karpets, L., & Kovalenko, R. Formation of Vocational Competence of Future Specialists in Physical Education and Sports. Pedagogika, 2021.140(4), 220-236.

РОЛЬ СТЕЙКОЛДЕРІВ У ВДОСКОНАЛЕННІ ОСВІТНІХ ПРОГРАМ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Жанна Гращенкова, Ольга Пилипко
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Проаналізовані завдання стейкхолдерів освітніх програм закладів вищої освіти, визначено зміст професійно-педагогічної діяльності тренера з плавання з урахуванням сучасних економічних тенденцій в сфері фізичної культури і спорту.*

Ключові слова: *стейкхолдер, освітні програми, професійно-педагогічна діяльність, тренер з плавання.*

Вступ. Ефективність професійно-педагогічної діяльності майбутніх тренерів з різних видів спорту значною мірою залежить від якісного змісту освітньо-професійних програм, що розробляються закладами вищої освіти; рівня засвоєння знань здобувачами в процесі фахової підготовки та належного рівня вмінь і навичок, сформованих під час їхньої практичної діяльності.

Управління якістю освіти має зосереджуватися на взаємодії між багатьма зацікавленими сторонами. Стейкхолдери освітніх програм ЗВО − це особи або організації, які зацікавлені у якісній підготовці фахівців відповідним закладом.

Аналіз освітньо-професійної програми «Тренувальна діяльність в обраному виді спорту» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», за якою здійснюється підготовка здобувачів другого (магістерського) рівня, дозволив дійти висновку, що серед стейкхолдерів, які були залучені до рецензування програми відсутні представники фітнес-клубів, які на сьогоднішній день є однією найпопулярнішою формою організації занять фізичної культурою і спортом.

Мета та завдання дослідження: визначити роль стейкхолдерів у вдосконаленні освітніх програм ЗВО.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та мережі Internet, системний аналіз, узагальнення, контент-аналіз, педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. У Стандарті вищої освіти України зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» визначено перелік компетентностей, які мають бути сформовані у здобувачів вищої освіти під час навчання [5]. Аналіз освітньо-професійних програм закладів вищої освіти, де здійснюється підготовка тренерів з різних видів спорту, дозволив визначити, що зміст професійних компетентностей, які мають сформуватися у здобувачів вищої освіти в процесі фахової підготовки, не відповідає повному обсягу потенційно можливої сфери професійної діяльності тренера з плавання.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив виокремити сферу професійно-педагогічної діяльності тренера з плавання: спортивні школи, фітнес-зали та спортивні клуби, басейни та аквапарки, дошкільні заклади, заклади повної середньої освіти, курорти та SPA-центри, приватна практика,

дитячі табори, тощо [1; 2]. Це свідчить про те, що гарантам освітніх програм слід орієнтуватися на сучасні тенденції зміщення акценту сфери діяльності тренерів з плавання зі спортивних шкіл на фітнес-клуби і обов'язково залучати потенційних роботодавців (стейкхолдерів) із сфери фітнес-індустрії зокрема.

Сьогодні багатьох науковців цікавить проблема якості вищої освіти, в тому числі в контексті успішної акредитації освітніх програм та орієнтації на вимоги стейкхолдерів [1; 3; 4].

Слід зазначити, що завданнями стейкхолдерів можуть бути: визначення пріоритетних напрямків запровадження інновацій в навчанні, сприяння проходженню здобувачами освіти різних видів практик, надання пропозицій щодо покращення якості теоретичної та практичної підготовки здобувачів вищої освіти, розвиток необхідних компетентностей.

Кожна організація визначає своїх власних стейкхолдерів, окреслює та оцінює важливість ключових груп людей або організацій, які здатні вплинути на успішність її діяльності.

Висновки. Відбір стейкхолдерів освітніх програм з орієнтацією на найбільш затребувані сфери професійно-педагогічної діяльності тренерів з різних видів спорту значно сприяє вдосконаленню фахової підготовки з урахуванням потреб ринку праці та актуальних трендів, підвищенню якості підготовки майбутніх фахівців, зростанню відсотку працевлаштованих випускників ЗВО, підвищенню іміджу ЗВО в освітньому середовищі.

Вітчизняне законодавство не надає визначення дифініції «стейкхолдери» і не пропонує загальні підходи щодо регулювання відносин з ними у сфері вищої освіти. Тому за відсутністю визначених державою рекомендацій, керівництво ЗВО самостійно розробляє завдання та стратегічні пріоритети співпраці зі стейкхолдерами.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають в визначені змісту професійно-педагогічних умінь і навичок тренерів з різних видів спорту з урахуванням сучасних економічних тенденцій.

Список використаної літератури:

1. Антіпова Н. Моніторинг якості вищої освіти як пріоритетне завдання забезпечення ефективної освіти в Україні. Науковий вісник Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка. Серія : Педагогічні науки. 2022. Випуск 14. С. 7−17.

2. Bielyi S. Aspects of the professional activity of a swimming coach // Current trends in scientific research development. Proceedings of the 3rd International scientific and practical conference. BoScience Publisher. Boston, USA. 2024. Pp. 211-217. URL: https://sci-conf.com.ua/iii-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-currenttrends-in-scientific-research-development-17-19-10-2024-boston-ssha-arhiv/.

3. Гращенкова Ж. В. Формування професійної компетентності майбутнього тренера з плавання у процесі вивчення фахових дисциплін: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2015. 22 с.

4. Кравченко Ю. Внутрішня система забезпечення якості вищої освіти як індикатор ризиків у діяльності закладу вищої освіти. Науковий вісник: Державне управління. 2023. № 1(13). С. 259−273.

5. Стандарт другого (магістерського) рівня вищої освіти ступеня «магістр» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт (затверджено та введено в дію наказом Міністерства освіти і науки України від 11 травня 2021 року, № 516.). Київ. 2020, 12 с.

ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ

Владислава Дмитрієнко, Наталія Середа
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У тезах розглянуто основні організаційні аспекти розвитку спортивного орієнтування в сучасних умовах. Розкрито особливості організації спортивно-тренувальних занять зі спортивного орієнтування.*

Ключові слова: *спортивне орієнтування, масовий спорт, організація змагань, розвиток спорту.*

Вступ. Спортивне орієнтування є унікальним видом спорту, який поєднує фізичну діяльність із розвитком розумових умінь. Завдяки доступності та комплексному впливу на особистість цей вид спорту активно розвивається в Україні та світі. Його подальший розвиток залежить від ефективної організації змагань, підготовки кадрів та популяризації серед населення. Водночас існують організаційні виклики, що потребують наукового аналізу й практичного вирішення.

Мета та завдання дослідження – охарактеризувати організаційні аспекти розвитку спортивного орієнтування.

Для досягнення поставленої мети були визначені такі завдання:

1. Аналіз сучасного стану організаційної структури спортивного орієнтування на регіональному рівні.
2. Визначення основних проблем в організації спортивних змагань зі спортивного орієнтування.

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 аналізу літературних джерел та документів було визначено, що головними проблемами організації спортивного орієнтування є недостатнє фінансування, обмежена кількість кваліфікованих суддів та тренерів, а також слабка інформаційна підтримка змагань, що відбуваються. Водночас з'ясувалося, що спортивне орієнтування має великий потенціал розвитку завдяки своїй інтеграції у шкільну освіту (включення початкових навичок спортивного орієнтування у шкільну програму уроків фізичної культури), проведенню відкритих тренувань та популяризації через сучасні цифрові технології (мобільні додатки, соціальни мережі) [2, 3]. Успішні приклади проведення масових змагань свідчать про ефективність залучення людей як молодого, так і старшого віку, через прості, а найголовніше доступні форми активностей. Вагому роль у розвитку відіграють громадські організації, які активно працюють на місцевому рівні. За результатами проведеного аналізу статистичних даних визначено, що спортивне орієнтування це не масовий вид спорту. Встановлено, що за останні 4 роки кількість тих, хто займається спортивним орієнтуванням в Україні збільшилася

на 356 осіб. У 2024 році кількість тих, хто займається спортивним орієнтуванням в Україні складає 2 831 особа, тренерів – 131 особа.

Висновки. Розвиток спортивного орієнтування потребує комплексного підходу до організаційних процесів, зокрема розширення фінансування, покращення рівня підготовки кадрів, активну популяризацію та інтеграцію в освітні програми. Особлива увага має приділятися створенню сприятливих умов для залучення молоді та широких прошарків населення.

Суттєвим є аналіз можливостей цифрових технологій задля популяризації та оптимізації проведення спортивно-масових змагань. Також у перспективі є вивчення моделей фінансування на регіональному рівні та порівняльній аналіз організаційних аспектів в Україні та за кордоном. Окрему увагу треба приділити соціально-психологічним аспектам залучення різноманітних вікових груп до спортивного орієнтування.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження повинні бути спрямовані на визначення організаційно-управлінських аспектів розвитку спортивного орієнтування.

Список використаної літератури:

1. Березовський В. А. Спортивне орієнтування як варіативний компонент програми з фізичної культури для учнів старшої школи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) . 2015, Вип. 3(1). С. 54–56

2. Березовський В. А. Спортивне орієнтування як засіб формування всебічно розвиненої особистості школяра. *Молодь та олімпійський рух : зб. тез доповідей IX Міжн. наук. конф., 12-13 жовтня 2016 року.* Київ, 2016. С. 183-185. Режим доступу: http://unisport.edu.ua/naukova-robota/naukovi-konferentsijiseminari.html

3. Михнюк О. В., Русанівський С. В., Безпалий С. М., Федченко О. С., Крук О. М., Лисик Р. В., Сіваков В. П., Штома В. Д. Спортивне орієнтування як засіб фізичної підготовки курсантів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2021. (11(143), 96-99. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).20

4. Офіційний сайт Федерації спортивного орієнтування України URL: https://orienteering.org.ua

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ВИКЛАДАННЯ АНГЛІЙСЬКОЇ ЯК ІНОЗЕМНОЇ МОВИ

Анастасія Досужа
Науковий керівник: старший викладач Хаустова М.В.
Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого, Харків, Україна

Анотація. *Дослідження присвячене аналізу актуальних проблем викладання англійської мови як іноземної у сучасних освітніх умовах. Основна увага зосереджена на труднощах, з якими стикаються викладачі та учні в умовах цифровізації, багатомовного середовища та міжкультурних відмінностей. Розглядаються також виклики дистанційного навчання, мотиваційні бар'єри та адаптація методик до потреб нового покоління учнів.*

Ключові слова: *викладання англійської, міжкультурна комунікація, цифрові технології, мотивація, освітні виклики.*

Вступ. У сучасному глобалізованому світі володіння англійською мовою стало необхідною умовою професійного розвитку, мобільності та участі в міжнародній комунікації. Водночас процес викладання англійської як іноземної стикається з низкою проблем, пов'язаних з динамікою мовного середовища, цифровими трансформаціями освіти, а також зміною потреб і мотивацій студентів. Ці фактори зумовлюють необхідність постійного оновлення підходів до навчання, адаптації матеріалів і застосування інноваційних методів викладання[4].

Мета та завдання дослідження. Метою дослідження є виявлення основних проблем у сфері викладання англійської мови як іноземної та пошук шляхів їх подолання в сучасному освітньому контексті.

Завдання дослідження. Завданням ставилося проаналізувати основні виклики, що постають перед викладачами англійської мови; визначити вплив цифрових технологій на процес навчання; дослідити мотиваційні бар'єри серед студентів; виявити ефективні педагогічні стратегії та методики адаптації навчального процесу до нових умов.

Матеріал і методи дослідження. Методологічною основою дослідження стали загальнонаукові методи аналізу, синтезу, порівняння, класифікації, а також методи педагогічного спостереження та анкетування. Застосовувалися також елементи якісного та кількісного аналізу. Матеріалом дослідження стали сучасні підручники з англійської мови, наукові публікації у сфері методики викладання, результати опитування викладачів та студентів, а також практичний досвід дистанційного та змішаного навчання в умовах закладів вищої освіти [1].

Результати дослідження та їх обговорення. Виявлено, що серед основних проблем викладання англійської як іноземної домінують: низький рівень мотивації студентів, перевантаження навчальним матеріалом, недостатнє використання інтерактивних та комунікативних методик. Значні труднощі виникають також у процесі організації дистанційного навчання, що часто не забезпечує повноцінної мовної практики [2; 5]. З іншого боку, цифрові

інструменти можуть стати ефективним ресурсом за умови правильного впровадження в навчальний процес. Багато викладачів наголошують на потребі в постійному підвищенні кваліфікації, володінні новітніми методиками та адаптації контенту до рівня підготовки й зацікавлень студентів. Результати дослідження підкреслюють важливість гнучкого підходу до навчання, орієнтації на міжкультурний контекст та активного залучення студентів до мовного середовища.

Висновки. Сучасне викладання англійської мови як іноземної стикається з низкою проблем, зумовлених технологічними, соціальними та культурними змінами. Ефективне подолання цих викликів вимагає інноваційних підходів, гнучких методик і постійного оновлення навчальних стратегій. Розуміння проблемних аспектів навчання дозволяє розробляти адаптивні програми, які враховують потреби різних категорій студентів і забезпечують якісне мовне навчання.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження можуть бути зосереджені на розробці інтерактивних цифрових ресурсів для викладання англійської мови, вивченні впливу штучного інтелекту на процес навчання, а також на аналізі міжкультурних особливостей навчального процесу в різних країнах. Актуальним залишається також дослідження мотиваційних стратегій і психологічних чинників успішного засвоєння мови.

Список використаної літератури:

1. Волкова Н. П. Професійно-педагогічна комунікація: навч. посібник. Київ : Вид-во «Академія», 2006. 256 с.

2. Гнатенко К.В. Аспекти формування мовної культури як складової професійної культури майбутніх фахівців. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна* Серія "Іноземна філологія. Методика викладання іноземних мов", 2021. Вид. 94, С. 53-59 DOI: 10.26565/2227-8877-2021-94-08

3. Fairclough, N. (2013). *Language and Power* (2nd ed.). London: Routledge.

4. Загородня О., Ворначев А., Горюнова М.Тренди у вивченні іноземних мов в епоху пандемії. *Актуальні питання іноземної філології.* № 16. 2022. С. 60–66.

5. Edutainment як один з найефективніших методів навчання персоналу. URL: https://peopleforce.io/uk/blog/ edutainment-yak-odin-z-najefektivnishih-metodiv-navchannya-personalu

МОВНИЙ БАР'ЄР ТА ЙОГО ВПЛИВ НА КОМУНІКАЦІЮ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ КОМАНДНОЇ ГРИ У ВІДЕОІГРАХ

Костянтин Єрін
Науковий керівник к.т.н. Долгополова Н.В.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Досліджено вплив мовного бар'єра між членами кіберспортивної команди на ефективність їхньої ігрової діяльності. Визначено основні проблеми комунікації, що виникають внаслідок мовних розбіжностей, та запропоновано практичні рекомендації для тренерів щодо їх подолання з метою підвищення результативності.*

Ключові слова: *мовний бар'єр, кіберспорт, командна комунікація, ефективність гри, міжнародна команда, мовна підготовка.*

Вступ. Індустрія кіберспорту останніми роками розвивається з великою швидкістю, де мільйони різномовних гравців об'єднуються в команди на ігрових платформах, що виявляє проблему мовного бар'єра – сукупність труднощів з перекладом ігрового тексту, адаптацією культурних особливостей та забезпеченням ефективної комунікації між гравцями [1].

Мета та завдання дослідження. Дослідити вплив мовного бар'єра на ігрову результативність, як одного з аспектів комунікації кіберспортсменів в команді.

Матеріали і методи дослідження. Проведено аналіз наукової літератури та онлайн-ресурсів з метою виявлення та систематизації інформації про вплив мовних бар'єрів на командну комунікацію в кіберспорті.

Результати дослідження та їх обговорення.

У будь-якому виді спорту командна комунікація спрямована на оптимізацію взаємодії між гравцями, мінімізацію помилок та максимізацію ефективності колективних дій через чітке та лаконічне спілкування. Але в кіберспорті командна взаємодія має певну специфіку та відмінності порівняно з традиційними видами спорту, оскільки середовище спілкування - віртуальний простір [2]. Питання командної комунікації та культури в міжнародному спорті розглядається у роботі Стури та Джонсона [3]. Було доведено, що мовні бар'єри та культурні відмінності можуть ускладнювати побудову довіри між гравцями, впливати на злагодженість дій під час змагань і викликати непорозуміння з тренерами.

Попри обмежену кількість наукових досліджень українських авторів щодо мовних бар'єрів у кіберспорті, аналіз історій професійних гравців виявляє конкретні приклади труднощів, з якими вони стикаються внаслідок мовних розбіжностей у командах. Sayf [4], гравець Team Vitality, після поразки на VCT EMEA Stage 1 пояснив, що мовний бар'єр, зокрема складнощі з англійською у Less та CyvOph, є головною причиною їхньої невдачі, оскільки важливі слова часто втрачають сенс у перекладі під час напруженої гри.

Мовні бар'єри можуть ускладнювати встановлення тісних міжособистісних зв'язків, порозуміння на емоційному рівні та формування єдиного командного духу. Частина емоційної інформації може губитися або неправильно інтерпретуватися, а гравцям може бути важче відчути настрій товариша по команді, зрозуміти його хвилювання або надати належну емоційну підтримку [1].

Представлена схема (рис.1), розроблена на основі аналізу різноманітних наукових публікацій та матеріалів з інтернет-джерел, візуалізує, як мовний бар'єр між гравцями ініціює низку негативних наслідків, включаючи погіршення комунікації, зростання помилок, уповільнення прийняття рішень та зниження згуртованості команди. Ці проблеми, взаємодіючи, зрештою призводять до помітного зниження загальної ефективності гри кіберспортивної команди.

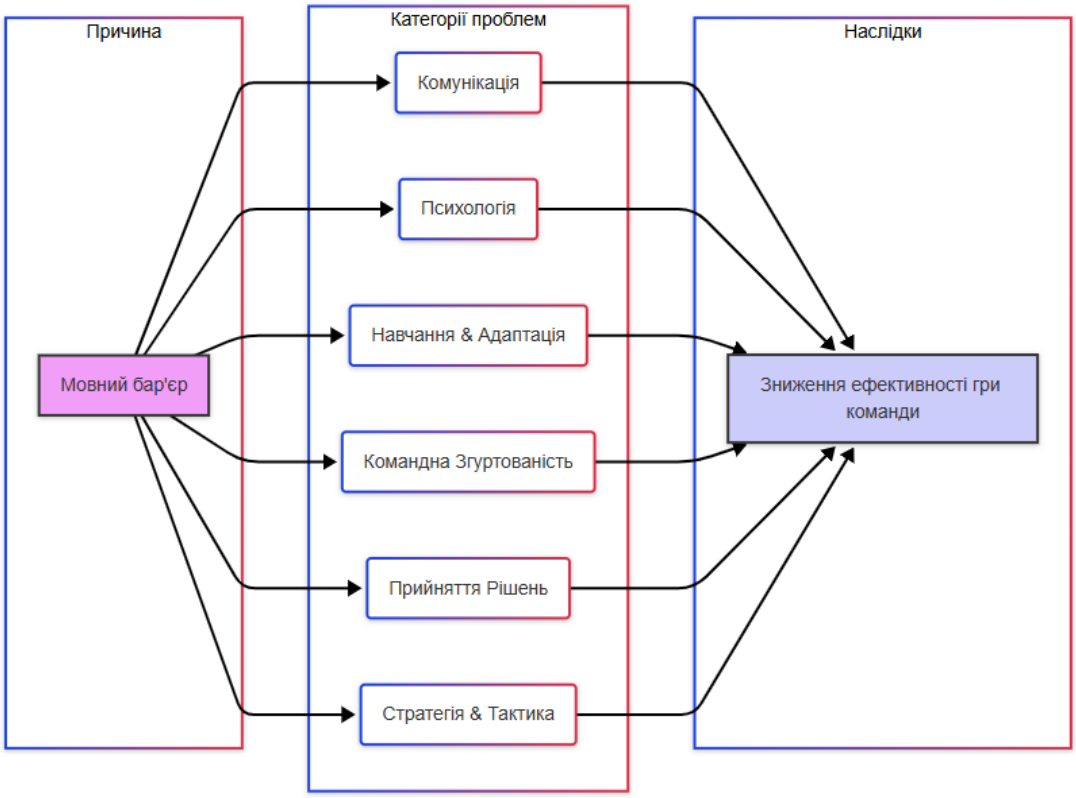

Рис. 1. Зв'язок між зниженням ефективності гри в команді до яких призводить мовний бар'єр

Висновки. Враховуючи виявлений негативний вплив мовних бар'єрів на комунікацію та ефективність командної гри, важливими практичними кроками для покращення ситуації для тренерів є проведення тестування на знання англійської мови при підборі гравців, а також ретельне відпрацювання спеціалізованої термінології під час тренування.

Перспектива подальших досліджень у цьому напрямку є розробка, впровадження та оцінка ефективності спеціалізованих програм мовної підготовки з англійської мови, інтегрованих у загальну систему підготовки кіберспортсменів.

Список використаної літератури:

1. Language barrier in gaming industry: what it is and solutions. (n.d.). Retrieved May 4, 2025, from https://digital-trans.asia/news-and-blogs/post/language-barrier-gaming-industry-what-it-and-solutions

2. Qian, T. Y., Wang, J. J., Zhang, J. J., & Lu, L. Z. (2020). Understanding esports from the perspective of team dynamics. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, *21*(1), 1–16. https://doi.org/10.1108/IJSMS-10-2018-0128

3. Stura, C., & Johnston, J. (2018). Team communication and culture in international sport. *International Journal of Sport Communication*, *11*(3), 309–331. https://doi.org/10.1123/ijsc.2018-0032

4. Sayf: "I Think We Have A Little Bit Of A Language Barrier" - Hotspawn. (n.d.). Retrieved May 4, 2025, from https://www.hotspawn.com/valorant/news/sayf-i-think-we-have-a-little-bit-of-a-language-barrier/

ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ У МОВНОМУ СВІТІ: МОЖЛИВОСТІ ТА ЗАГРОЗИ

Ксенія Жувак
Науковий керівник: д.філос.н, професор Карпець Л.А.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі розглянуто застосування штучного інтелекту в мовній сфері, його ключові можливості та загрози. Особлива увага приділена автоматизації процесів, покращенню ефективності комунікації та доступу до інформації. Досліджено потенційні ризики, які призводять до втрати автентичності мовлення та мислення.*

Ключові слова. *Штучний інтелект, мова, технології.*

Вступ. У сучасному світі стрімкого технологічного розвитку мова та штучний інтелект (ШІ) дедалі більше взаємодіють у багатьох сферах життя, таких як: освіта, наука, бізнес, медицина, промисловість, розваги, технології тощо. Штучний інтелект (ШІ)—це здатність цифрового комп'ютера або роботизованої системи управління виконувати завдання, які зазвичай виконує людина. Штучний інтелект охоплює здатність інтелектуальних систем здійснювати функції, які можуть імітувати аспекти людського мислення та взаємодії [1, с.6]. Завдяки таким технологіям ці системи можуть навчатися на основі наявних даних виконувати завдання різного спектру. Штучний інтелект (ШІ) активно проникає у різні аспекти мовної сфери, змінюючи способи комунікації, обробки текстів та взаємодії з інформацією.

Прогрес у сфері штучного інтелекту відкриває нові можливості для автоматизації процесів, підвищення доступності даних та створення інноваційних рішень у мовній галузі. Водночас стрімкий розвиток технологій ставить перед суспільством співвідношення можливостей та загроз штучного інтелекту.

Метою дослідження є впровадження штучного інтелекту в освітній процес, вивчення та перекладу мов, аналіз переваг та недоліків. **Методами дослідження** є аналіз літературних джерел та перевірка можливостей програм штучного інтелекту.

Результати дослідження та їх обговорення. Можливості використання штучного інтелекту: інструмент освітнього процесу, який виконує функції викладача, асистента, перекладача, репетитора, створюючи при цьому освітнє середовище, яке враховує вподобання, рівень вмотивованості, особисті інтереси студентів, рівень підготовки, індивідуальний темп, може бути доступним цілодобово та надає індивідуальний зворотній зв'язок користувачеві–на цьому будуються освітні платформи та додатки для вивчення мов; алгоритми обробки природної мови (NLP) дозволяють створювати автоматизовані перекладачі, голосових помічників і системи пошуку; завдяки новітнім технологіям мова стає інструментом для міжкультурної комунікації.

Незважаючи на безліч можливостей, штучний інтелект має також і загрози: незахищеність інтелектуальної власності користувачів; втрата конфіденційної інформації; невідповідність іншомовного перекладу закладеному сенсу (кожна мова має багатий лексикон і свою власну складну граматику, але штучний інтелект не завжди враховує всі нюанси, специфіку мовлення, використання сленгу, жаргонів, просторіччя, діалектів, метафор, іронії та дотримання літературних норм, внаслідок чого може бути спотворений зміст тексту й мати граматичні помилки); ШІ не має достатньої кількості даних для створення однакових якості та результатів для всіх мов [4]; у зв'язку з постійним розвитком мови, програми ШІ необхідно постійно навчати та вдосконалювати; ШІ здатен обробляти великі обсяги інформації, але його відповіді часто бувають поверхневими через використання застарілих джерел інформації. Штучний інтелект не завжди враховує контекст професійної мови, скорочення семантики, цифрові технології призводять до спрощення мови, орієнтуючи її на ефективність, а не на глибину змісту. У процесі вивчення мов штучний інтелект не може повністю замінити людську взаємодію, проаналізувати комплекс мови тіла та культурних особливостей при спілкуванні з людьми [5], штучний інтелект пропонує готові відповіді, люди можуть втрачати здатність до критичного мислення та творчого осмислення мови, це загрожує «автоматизацією свідомості», коли індивід лише перефразовує вже створене машиною. Люди взаємодіють зі ШІ, що формує нову модель комунікації (зменшується особистісний аспект розмови, виникає небезпека «мовної роботизації», коли мова перетворюється на механічний набір команд), тим самим призводить до знеособлення мови.

Висновок. Неабиякої популярності набуло застосування ШІ в освітньому процесі. З його допомогою відбувається оптимізація методів, стратегій та підходів у освітній системі, що дає низку переваг. Безумовно, штучний інтелект не може замінити традиційного навчання, але він здатний значно збагатити можливості в його організації. Штучний інтелект у системі освіти – це надзвичайно перспективна тема, але водночас вона відкриває нові виклики та загрози в контексті впливу на якість навчання. Позитивний потенціал ШІ у мовній сфері пов'язаний із розширенням людських можливостей, а негативний – із ризиком втрати автентичності мовлення та мислення. Тому важливо використовувати штучний інтелект як інструмент для спрощення роботи, а не заміни людської взаємодії.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Майбутні дослідження штучного інтелекту в мовному світі мають бути скерованими на зменшення загроз та збільшення можливостей цих технологій завдяки співпраці фахівців різних сфер (лінгвістів, науковців, істориків, етнографів, викладачів, юристів, IT-спеціалістів тощо), тому перспективним бачиться подальше вивчення цього напряму.

Список використаної літератури:

1. Вплив штучного інтелекту на якість освіти: можливості, виклики та загрози URL: https://dnpb.gov.ua/ojs/npstudies/article/view/144/133.

2. Виникнення штучного інтелекту : історія та сучасність (ШІ). URL: https://catsite.com.ua/vynyknennya-shtuchnogo-intelektu-istoriya-ta-suchasnist-shi/.

3. How Duolingo Use Ai: Making Language Learning Smarter. URL: https://duolingoguides.com/how-duolingo-use-ai/.

4. Чому штучний інтелект англоцентричний і чому це велика проблема?

URLhttps://texty.org.ua/articles/113389/chomu-shtuchnyj-intelekt-anhlocentrychnyj-ta-chomu-ce-duzhe-velyka-problema/.

5. Сила штучного інтелекту: вивчаємо мови по новому. URL: https://blog.acer.com/ua/discussion/2459/sila-shtuchnogo-intelektu-vivchayemo-movi-po-novomu.

МОВА, КОМУНІКАЦІЯ ТА ІДЕНТИЧНІСТЬ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТ

Дмитро Зінченко
Науковий керівник: PhD, доцентКоваленко Ю.М.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У тезах розглядається взаємозв'язок між мовою та фізичною культурою, зокрема роль мови у формуванні спортивної ідентичності, комунікації та культурних практик у спорті.*

Ключові слова: *мова, комунікація, ідентичність, фізична культура, спорт.*

Вступ. Взаємодія між мовою та спортом є сферою зростаючого наукового інтересу, особливо з огляду на глобалізацію, яка трансформує участь у фізичній культурі та її розуміння. Тоді як мова часто вузько розуміється як усне або письмове спілкування, в контексті спорту вона розширюється, включаючи жести, символи, рухи тіла та візуальні підказки. Ці невербальні аспекти мають вирішальне значення для виконання та досвіду спорту. Водночас унікальні термінології, гасла і стилі дискурсу, що є у фізичній культурі, представляють багаті аспекти для лінгвістичних досліджень [4]. У міру того, як спорт стає все більш інтернаціональним і культурно різноманітним, мова навколо нього еволюціонує, відображаючи як глобальну, так і локальну напруженість.

Мета та завдання дослідження: є аналіз ролі мови у формуванні спортивної ідентичності та комунікації у фізичній культурі. Завдання передбачають вивчення вербальних і невербальних аспектів комунікації у спорті та їх впливу на культурні практики.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні використано аналіз наукової літератури, спостереження за комунікативними практиками у спортивному середовищі та інтерв'ю з учасниками спортивних подій.

Результати дослідження та їх обговорення. Спорт слугує дзеркалом суспільства, часто відображаючи та посилюючи культурну та мовну ідентичність. Мова в спорті виконує не лише інформаційну функцію, а й формує реальність [3]. Мотиваційна риторика тренерів, скандування вболівальників та коментарі журналістів сприяють формуванню спортивної ідентичності та відображають соціально-політичну динаміку. У багатомовних командах комунікація стає інструментом інтеграції або домінування, а невербальні сигнали, такі як жести та зоровий контакт, відіграють ключову роль у координації дій.

У структурованій конкуренції стандартизована термінологія має вирішальне значення. Кожен вид спорту розвиває спеціалізований лексикон – наприклад, «офсайд» у футболі, «подвійна помилка» в тенісі або «задушливий прийом» у бойових мистецтвах – який спортсмени повинні освоїти. Розуміння та правильне використання цієї термінології гарантує, що спортсмени можуть ефективно інтерпретувати стратегії та дотримуватися правил [1].

Невербальне спілкування також відіграє ключову роль. Сигнали руками, які використовуються волейболістами для позначення захисних формацій, свистків суддів або зорового контакту між гравцями можуть координувати дії безшумно. Ці жестові системи часто органічно еволюціонують у командах, утворюючи своєрідний діалект, зрозумілий лише інсайдерам. Це мовчазне спілкування стає ще більш важливим на гучних аренах або коли між гравцями існує мовний бар'єр [5].

Емоційна сила мови в спорті не менш значна. Промови в роздягальні перед грою, бадьорі бесіди в кулуарах і роздуми після гри – це ритуали лінгвістичного перформансу, які мають на меті мотивувати, заспокоювати або критикувати. Тон тренера, темп і метафоричне обрамлення можуть впливати на психологічний стан спортсменів, перетворюючи мову в такий же важливий інструмент виконання, як і фізична підготовка [2].

Висновки. Мова є основою практики, досвіду й розуміння фізичної культури та спорту. Вона сприяє навчанню, формуванню групової ідентичності, міжкультурній взаємодії та створенню медіа-наративів.

Досліджуючи лінгвістичні виміри фізичної культури, ми отримуємо уявлення не тільки про те, як займаються спортом, але й про те, як він відображає та формує культури, в які він вбудований.

Перспективи подальших досліджень. Спортивні спільноти стають все більш глобальними, багатомовними та керованими засобами масової інформації, вивчення мови в спорті продовжуватиме пропонувати цінні погляди на комунікацію, владу та ідентичність, що спричинює подальше дослідження.

Список використаної літератури:

1. Лаврич Е., Пісек Г., Скіннер А., Стадлер В. Мовознавство футболу. Tübingen: Gunter Narr Verlag, 2008. 320 с.

2. Gee J. P. An introduction to discourse analysis: theory and method. London: Routledge, 2005. 224 p.

3. Jarvie G. Sport, culture and society: an introduction. London: Routledge, 2006. 416 p.

4. Richardson J. E. Analysing newspapers: an approach from critical discourse analysis. Basingstoke: Palgrave Macmillan, 2007. 288 p.

5. Spaaij R. Sport and social mobility: crossing boundaries. London: Routledge, 2011. 240 p.

ІНШОМОВНА СПОРТИВНА ТЕРМІНОЛОГІЯ В УКРАЇНСЬКОМУ МОВНОМУ ПРОСТОРІ: СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ВИКЛИКИ

Артем Зотов, Ніна Петрусенко
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі розглянуто використання спортивних термінів, проаналізовано особливості вживання термінів в українській мові.*

Ключові слова: *спортивна термінологія, іншомовні терміни, англійські запозичення.*

Вступ. У сучасному мовному середовищі одним із найпомітніших явищ є активне запозичення термінів з іноземних мов, зокрема у сфері спорту. Це зумовлено глобалізацією та широким поширенням міжнародних змагань, де переважає англомовна комунікація. У зв'язку з цим виникає потреба у глибшому розумінні та правильному використанні іншомовних спортивних термінів фахівцями галузі – тренерами, арбітрами, спортсменами, журналістами та навіть уболівальниками.

Мета та завдання дослідження: проаналізувати особливості використання іншомовних термінів в українській мові.

Матеріал і методи дослідження. Було проаналізовано навчальні посібники з англійської мови для студентів спортивних спеціальностей, фахові словники, а також матеріали з відкритих інтернет-ресурсів. Дослідження проводилося за допомогою методу аналізу літературних джерел.

Результати дослідження. Сьогодні спортивна термінологія є невід'ємною частиною української мови. Вона активно функціонує не лише в професійному середовищі, але й у засобах масової інформації, соціальних мережах, телебаченні та побутовому спілкуванні. Особливостями спортивної мови є доступність, широке коло користувачів, постійний розвиток, експресивність та близькість до технічної лексики [5].

До української мови проникло багато термінів з інших мов. Наприклад, з грецької мови – «техніка», «атлетика», «стадіон»; з французької – «арбітр», «дублер», «чемпіонат», «ліга»; з японської – «карате», «дзюдо», «сумо». Однак найбільше запозичень походить із англійської мови: «бек», «бутси», «батерфляй», «рефері», «офсайд», «пенальті», «дриблінг», «скейтборд», «корнер», «голкіпер» тощо [1; 2; 3].

Особливо насиченими англомовною термінологією є командні види спорту, такі як бейсбол і баскетбол. Наприклад, у бейсболі поширені слова «пітчер», «кетчер», «страйк», «бетер», а у баскетболі — «брик», «енд-уан», «біг мен», «прайм тайм» тощо. Багато з цих термінів залишаються маловідомими для пересічного українського глядача, що створює бар'єри у сприйнятті спортивних трансляцій та коментарів.

Окрему проблему становить обмежена кількість українських фахових словників і навчальних посібників, які б адаптували й пояснювали ці запозичення. Через це вивчення іноземних мов у спортивних навчальних

закладах має орієнтуватися не лише на загальну комунікацію, а й на засвоєння професійної термінології.

Висновки. Спортивна термінологія є важливим складником лексичного фонду сучасної української мови. Більшість вживаних у цій сфері термінів — запозичення, переважно з англійської. Їх використання свідчить про високий рівень інтеграції української спортивної культури у світовий контекст.

Перспективи подальших досліджень. Спортивна термінологія постійно поповнюється іншомовними термінами. У перспективі подальші дослідження мають зосередитися на розробці навчальних матеріалів і словників, які б допомагали спортсменам і фахівцям засвоювати спеціалізовану лексику.

Список використаної літератури:

1. Бибик С. П., Слота Г. М. Словник іншомовних слів. Харків: Фоліо, 2006.

2. English Oxford living Dictionaries [Електронний ресурс]. Режим доступу : https://en.oxforddictionaries.com/definition/aikido

3. Словник іншомовних слів / за ред. С.Я. Єрмоленко. Харків: Фоліо, 2006. 87с.

4. Великий тлумачний словник сучасної української мови / За ред. В. Т. Бусела. Київ: Ірпінь, 2007.

5. Король С. В. Специфіка навчання іноземній мові студентів технічних спеціальностей. *Вісник Запорізького національного університету*. № 1, 2008. С. 127–131.

МОВНЕ СЕРЕДОВИЩЕ ЯК ЧИННИК ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНОГО ВПЛИВУ НА ЛЮДИНУ

Ганна Коваль
Науковий керівник: к.філ.н., доцент Соїна І.Ю.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Самовизначення особистості людини пов'язане з мовним середовищем перебування людини. У сучасному світі саме англомовне середовище впливає на людину з комунікаційною метою.*

Ключові слова: *мовне середовище, культура, міжкультурна комунікація.*

Вступ. Мова дає можливість людству зрозуміти досвід інших культур. Міжкультурна комунікація ставить ще й питання про розуміння в іншому масштабі – розуміння текстів, творів на рівні їхньої інтерпретації.

Мета і завдання дослідження: продемонструвати взаємини мови та культури в 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. Мова впливає на розвиток культури, особливості перекладу текстів, розуміння і формування словника та культурної ідентичності. Дослідник Рікер вказує на «лінгвістичну доброзичливість», на запрошення до спілкування із собою, аналізуючи навколишнє середовище за допомогою мови та в мовленні [1].

Мовне середовище критично оцінює межі правильності або істинності досліджуваного явища в мові та урізноманітнює світ завдяки мові. У контексті цього розмаїття стосунків і формується момент цілісного ставлення людини до світу, до суспільного життя, а ця цілісність є нерозривною і робить нерозривним зв'язок усіх складових елементів. За допомогою мови відбувається осмислення соціуму, природи та людини, ментальні конструкти дають змогу пізнавати світ за допомогою лінгвістичних моделей, які експлікують наявну дійсність. Здатність людини до міжкультурного спілкування в інформаційному суспільстві вимагає знання англійської мови, яке набуває дедалі більшої значущості в сучасному світі. Вивчення англійської мови як форми присутності свідомості в культурі та чинник самовизначення людини в умовах сучасного світу включає комплекс основних елементів знань про мову і культуру та визначається компонентом отримання інформації та знання.

Мова як знакова властивість універсальності та вираження людської свідомості сприяє виробленню «діалогу» в умовах глобальної комунікації, щоб по-новому усвідомити події, які з'єднують людство в єдиний соціальний і культурний організм, та виступають інструментом людського спілкування [2]. Одна з тенденцій пов'язана з інтернаціоналізацією, що вимагає розвитку лінгвістичної сфери англійської мови від державних і громадських рівнів до індивідуальних і професійних; друга тенденція проявляється в процесі

самоідентифікації мов [1]. Англійська мова сьогодні є транслятором усього, що відбувається довкола людини та необхідна для споживання в усіх сферах людського життя. У результаті цих глобальних процесів, що відбуваються у світі, виникає нове явище – піджинізація англійської мови, що свідчить про втрату чистоти британського стандарту мови та породження різних континентальних стандартів англійської мови. Умови сучасного життя породжують необхідність появи людей – білінгвів і трилінгвів, які володіють знаннями одночасно двох і трьох мов і перебувають у кількох шарах лінгвістичної сфери, що допомагає людині жити в множинних світах і збагачувати свою особистість завдяки мові та через мову досягати значних успіхів у професійній діяльності.

Висновки. Таким чином, у сучасному світі англійська мова виступає як засіб прояву свідомості в культурному просторі. Такий висновок ґрунтується на тому, що мовна форма, як результат творчої діяльності людини, неодмінно містить у собі «приховану присутність» ще недостатньо досліджених аспектів мови.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У подальшому планується проведення порівняльного аналізу результатів розвитку взаємин мови та культури.

Список використаної літератури:

1. Рикер П. Яким має бути новий етос Европи? / Критика, 2005. № 6. Режим доступу до журн. krytyka.kiev.Ua/articles/s. 1 _6_2005.html.

2. Soina I.Yu., Semenova Yu.A., Goncharov G.N., Petrusenko N.Yu., Kambur N.A., Chervona S.Ph. Poetic Understanding as the Initial Input of Being-in-the-world. Amazonia Investiga.Vol.8. Num.20. Mayo-Junio 2019.P.P.261-263.

НЕВЕРБАЛЬНІ ЗАСОБИ СПІЛКУВАННЯ НА ПРИКЛАДІ ВОЛЕЙБОЛУ

Ілля Коротков
Науковий керівник: д.філос.н, професор Карпець Л.А.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі розглянуто значення невербальних засобів комунікації у волейболі, зокрема використання жестів, пози тіла та міміки для координації дій гравців. Проаналізовано вплив таких засобів на ефективність взаємодії в команді та досягнення спортивних результатів.*

Ключові слова: *невербальне спілкування, жести, міміка, спортсмени, лінгвосоціальний контекст.*

Вступ. Серед різноманіття знаково-мовленнєвих засобів особливе місце належить невербальній комунікації, яка відіграє важливу роль у спорті, особливо у командних видах, таких як волейбол, де гравцям потрібно швидко та ефективно обмінюватися інформацією під час гри. В умовах високої динаміки волейболу невербальні сигнали, такі як жести, пози, міміка, є ключовими для координації командних дій. Тому й донині важливим є аналіз знаково-символічної форми невербальної комунікації спорту.

Мета: виокреслити основні аспекти невербального спілкування як репрезентації спортивної діяльності на прикладі волейболу.

Матеріал і методи дослідження: у дослідженні брали участь члени спортивних команд, окремі спортсмени волейболісти. 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. Майже кожен вид спорту має свої офіційні й неофіційні жести. Серед офіційних жестів значна кількість суддівських. Наприклад, у волейболі відображення певних ситуацій передаються такими жестами: "дозвіл на подачу" – 'перемістити руку, показуючи напрямок подачі'; "перерва" – 'розмістити долоню однієї руки над пальцями іншої, піднятої вертикально подібно до літери "Т"'; "м'яч не підкинутий при здійсненні подачі" – 'підняти, витягнути руку долонею вгору' [1].

Жести рук у волейболі гравці активно використовують для подачі тактичних сигналів партнерам. Наприклад, перед подачею або при захисті гравці можуть показувати пальцями кількість блокувальників або напрямок майбутньої подачі. Ці жести дозволяють координувати дії всієї команди. Позиція гравця на майданчику показує його готовність до певної дії. Нахил вперед із зігнутими в колінах ногами сигналізує про готовність приймати м'яч, а вертикальна постава з руками на поясі може означати перехід у захист [3]. Поза тіла може передавати партнерам підказку про поточний стан гравця, наприклад, його готовність чи втомленість. У волейболі існують умовні сигнали, які гравці використовують

перед подачею та прийомом м'яча. Наприклад, жест однієї руки позаду вказує на напрямок подачі або на мету змусити суперників змінити позицію. Гравці, які блокують, використовують зумовлені сигнали для повідомлення партнерів про стратегію блокування, зокрема, на який бік майданчика потрібно звернути увагу. Вони можуть показувати кількість пальців або інші сигнали, щоб повідомити своїм товаришам, як вони планують блокувати атаку [2, 3].

Досить часто на практиці жести поєднуються з мімікою (наприклад, кивання головою вбік з одночасним підморгуванням – вимога дати прострельну передачу). Вирази обличчя відіграють важливу роль у передачі емоційних сигналів. Посмішка або підняті брови після вдалої атаки можуть підтримати моральний дух команди, а серйозний вираз обличчя в моменти важливих ігрових епізодів показує зосередженість та налаштованість на гру [3].

Коли команда володіє злагодженою системою невербального спілкування, це допомагає уникати помилок, підвищує рівень взаєморозуміння та створює атмосферу довіри серед гравців. Це особливо важливо у стресових ситуаціях, де швидкість прийняття рішень є критичною [Там само].

Висновок. Отже, як бачимо, невербальна комунікація є однією з найбільш значущих форм спілкування у спорті. Додаткові засоби спілкування через "мову" тіла допомагають спортсменам більше реалізуватися.

Невербальні знаки доповнюють, підтверджують або заперечують інформацію.Невербальні засоби спілкування у волейболі є необхідною складовою командної взаємодії. Вони дозволяють гравцям ефективно комунікувати без використання слів, допомагають досягти узгоджених дій та підвищують ефективність гри. Розвиток таких невербальних навичок є важливою частиною тренувального процесу, що сприяє зміцненню команди та досягненню кращих спортивних результатів.

Переспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Сучасний спорт постійно поповнюється новими видами, тому перспективним буде дослідження невербального спілкування спортсменів.

Список використаної літератури:

1. Карпець Л.А., Шпанько Т.С. Дещо про невербальні засоби спілкування у спорті. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції "Мова у професійному вимірі". Харків, 2009. С. 45–49.

2. Ковальчук М.М. Особливості невербальної комунікації у командних видах спорту. *Наукові записки Національного університету фізичного виховання і спорту України*. 2020. Т. 2, С. 35–40.

3. Тарасенко О.В. Комунікативна поведінка спортсменів під час командної гри. *Спортивна психологія та педагогіка*. 2019. №5, С. 21–27

ЕВОЛЮЦІЯ СЛЕНГУ В АНГЛІЙСЬКІЙ МОВІ: ВІД ШЕКСПІРА ДО ТІКТОК

Марина Котелевцева
Науковий керівник: старший викладач Гнатенко К.В.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків Україна

Анотація. *У тезах досліджено розвиток англійського сленгу від епохи Шекспіра до сучасності. Проаналізовано вплив соціокультурних факторів та цифрових технологій на формування нових мовних форм.*

Ключові слова: *англійський сленг, еволюція мови, Шекспір, TikTok, цифрова культура.*

Вступ. Сленг є динамічною складовою будь-якої мови, що найяскравіше відображає соціальні, культурні та технологічні трансформації. Особливу цінність становить сленг англійської мови – глобальної мови міжнародної комунікації, яка зберігає величезний пласт неформального спілкування в усіх сферах життя. Англійський сленг є індикатором змін, носієм молодіжної культури та інструментом самоідентифікації різних соціальних груп[6].

Мета дослідження: простежити розвиток і трансформацію сленгових одиниць англійської мови від епохи Вільяма Шекспіра до сьогодення, коли нові слова часто народжуються на цифрових платформах.**Основними завданнями** є: виявити характерні особливості вживання сленгу в різні історичні періоди;

охарактеризувати джерела сучасного сленгу, зокрема, соціальні мережі (TikTok, Reddit); проаналізувати функції сленгу у вираженні соціальної, вікової та культурної ідентичності.

Матеріал і методи дослідження. Матеріалом дослідження слугували твори Вільяма Шекспіра, лексикографічні джерела англійського сленгу XX століття, а також контент сучасних цифрових платформ (TikTok, Reddit, Urban Dictionary[3].

Методи дослідження: порівняльно-історичний аналіз, семантичне моделювання, спостереження за лексичними тенденціями у віртуальних спільнотах, а також аналіз частотності вживання ключових слів за допомогою цифрових корпусів мови [1].

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз показав, що ще в епоху Шекспіра активно використовувалися словесні новотворення, що сьогодні вважаються початковими формами сленгу. Слова на кшталт swagger, skimble-skamble та вирази на кшталт to break the ice набули популярності саме через Шекспіра.

У XX столітті ключову роль у формуванні сленгу відігравали молодіжні субкультури (хіпі, панки, репери), масова культура, телебачення та музика. Сленг поповнився словами подібно groovy, rad, bling.

З появою інтернету та соціальних мереж з'явилась нова хвиля сленгу – короткі, емоційні, часто контекстно залежні слова (rizz, delulu, simp, slay), які створюються та поширюються буквально за години. Сучасні мовні інновації є

реакцією на потребу в швидкій, креативній та нестандартній комунікації, а TikTok виступає сьогодні як глобальний генератор сленгу. При цьому важливими залишаються семантична гнучкість та здатність слова набувати нових значень залежно від контексту.

Висновки. Сленг англійської мови пройшов значну трансформацію – від стилістичних новотворів класичної літератури до лаконічних цифрових форм сучасності. Він є не лише засобом комунікації, а й важливим маркером ідентичності, способом протесту, гумору, самовираження. Зміни у структурі сленгу відображають загальні тенденції розвитку англійської мови: спрощення, демократизацію, глобалізацію. Таким чином, сленг – це своєрідне дзеркало суспільства, яке відображає його соціальні і культурні риси в найдинамічнішій формі.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: є вивчення впливу алгоритмів соціальних мереж і штучного інтелекту на поширення та стандартизацію сленгу. Окрім того, важливо досліджувати міжмовні запозичення у сленгу та адаптацію англомовного сленгу в інших мовах.

Список використаної літератури:

1 Eble C. Slang and Sociability: In-Group Language among College Students. Chapel Hill: University of North Carolina Press, 1996. 152 p.

2 McWhorter J. Words on the Move: Why English Won't—and Can't—Sit Still (Like, Literally). New York: Henry Holt and Company, 2016. 288 p.

3 Green J. Green's Dictionary of Slang. London: Chambers, 2010. Vol. 1–3.

4 Urban Dictionary [Електронний ресурс]. https://www.urbandictionary.com (https://www.urbandictionary.com/).

5 Tagg C. Discourse of Text Messaging: Analysis of SMS Communication. London: Bloomsbury, 2012. 272 p.

6 Мартос С. А. Молодіжна субмова як структурна складова мови міста. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія: Філологія. 2004. Вип. 42, № 632. С. 240–243.

ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ ДІЯЛЬНОСТІ ЦЕНТРІВ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВЯ НАСЕЛЕННЯ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ»

Владислав Кривинець, Анастасія Бондар

Харківська державна академія фізичної культури,
кафедра менеджменту фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У ході дослідження визначено особливості розвитку системи центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» в Україні, такі як підпорядкування, організаційна структура, основні джерела фінансування, шляхи залучення людей до занять в центрах, інформування населення про діяльність центрів та фізкультурно-спортивні заходи, які вони проводять.*

Ключові слова: *«Спорт для всіх», центри фізичного здоров'я населення, організаційна структура, фінансування.*

Вступ. Міжнародний рух «Спорт для всіх» зародився у 60-х роках минулого століття у країнах ЄС, а сьогодні він поширюється в багатьох країнах світу і підтримується різноманітними організаціями, зокрема ЮНЕСКО та Міжнародним олімпійським комітетом. Вони визнають важливість спорту для розвитку суспільства та покращення якості життя людей. Цей рух прагне створити культурне середовище, яке заохочує участь у фізичній активності як норму повсякденного життя [2]. Для поширення ідей цього руху в Україні засновано центри фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» [5]. Вивчення організаційних аспектів розвитку центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» є критично важливим для оптимізації використання фінансових, кадрових та матеріальних ресурсів. Це важливо для забезпечення сталого функціонування центрів і їх програм.

Мета дослідження – визначити організаційні аспекти діяльності центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».

Матеріали та методи дослідження. У дослідженні використано комплекс наукових методів дослідження: аналіз літературних джерел і документів; системний аналіз; соціологічне опитування (анкетування); організаційний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. Центри фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» в Україні – є закладами фізичної культури і спорту, які здійснюють діяльність шляхом залучення різних груп населення, зокрема соціально незахищених, до занять фізичною культурою [4]. Центри займаються популяризацією фізичної активності та здорового способу життя серед населення, вони пропонують різноманітні програми, заняття та активності, які сприяють покращенню фізичного здоров'я, розвитку спортивних навичок і соціалізації населення [1].

Основні напрямки роботи таких центрів включають:

1. Організацію спортивних заходів.
2. Проведення тренувальних занять.
3. Інформаційна підтримка населення.

4. Співпраця з громадою, місцевими організаціями, навчальними закладами та підприємствами для просування здорового способу життя.

Загальна мета програм «Спорт для всіх» – зробити фізичну активність доступною для якомога більшої кількості людей, підвищити обізнаність про важливість здоров'я та рухової активності.

Центри фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» є специфічним українським проектом, але багато країн мають свої аналоги, які займаються популяризацією фізичної активності та здорового способу життя серед населення [2].

У різних країнах це можуть бути:

- спортивні асоціації і федерації, які організовують заходи та програми для всіх вікових груп, сприяючи популяризації спорту.
- центри здоров'я та фітнесу, такі як фітнес-студії, спортзали, що проводять заняття і програми, орієнтовані на різні потреби.
- громадські організації, які пропонують програми фізичної активності, спрямовані на певні групи населення.
- управління з охорони здоров'я в тих країнах, де урядові організації здійснюють програми для підтримки фізичної активності та здорового способу життя [6].

Ці ініціативи зазвичай мають схожі цілі, такі як підвищення рівня фізичної активності населення, поліпшення загального стану здоров'я та сприяння соціальному включенню.

Організаційна структура системи центрів «Спорт для всіх» в Україні складається з триступеневої системи управління, яка включає національний, обласний та місцевий рівні, що спільно забезпечують реалізацію програм фізичної активності для населення [5].

Центри можуть бути державної або комунальної форми власності. Засновником центру державної форми власності може бути Мінмолодьспорт, а комунальної форми власності – місцева державна адміністрація, орган місцевого самоврядування [4].

Станом на 2024 рік в Україні налічувалося близько 650 центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». Ці центри функціонують у різних регіонах країни і надають різноманітні послуги, спрямовані на розвиток фізичної активності та здорового способу життя населення.

Основне фінансування центрів забезпечується з державного та місцевих бюджетів, за рахунок коштів, виділених на розвиток спорту, фізичної культури та здоров'я населення [3]. Центри можуть отримувати фінансування через грантові програми, що підтримують розвиток спорту та здорового способу життя. Це можуть бути національні або міжнародні програми, спрямовані на розвиток фізичної активності. Центри укладають угоди про спонсорування з приватними компаніями, що готові фінансувати заходи чи програми в обмін на рекламу або інші форми співпраці. Центри можуть надавати платні послуги, заняття або програми, що також може сприяти формуванню їх фінансової бази [2].

Висновки. На сьогоднішній день в Україні функціонує система центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», яка спрямована на популяризацію активного й здорового способу життя серед населення, має багаторівневу структуру з централізованим управлінням, що забезпечує координацію, фінансування та реалізацію програм фізичної активності та здоров'я нації.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку ми вбачаємо у дослідженні можливостей впровадження новітніх технологій (мобільні додатки, онлайн-програми) для популяризації фізичної активності та здорового способу життя широких верств населення.

Список використаної літератури

1. Бондар А.С., Томенко О.А., Петренко І.В. Сучасні тенденції розвитку фізичної культури та спортивного менеджменту в Україні. Слобожанський вісник науки і спорту, 2021, (6(86)), pp. 57–63. DOI: http://dx.doi.org/10.15391/snsv.2021-6.009

2. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика. 2009. 279 с.

3. Жданова О., Чеховська Л., Турка Р. Залучення населення до оздоровчої рухової активності через спортивно-масові заходи. Науковий дискурс у фізичному вихованні і спорті. 2023. №1. С. 17–26. DOI: http://dx.doi.org/10.69468/2786-7544-2023-1-3

4. Про затвердження Положення про центри фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». Наказ від 31.01.2014 № 323 / Міністерство молоді та спорту України. 2014. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0310-14#Text

5. Турка, Р. Алгоритм залучення населення до рухової активності через спортивно-масові заходи. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2017. 3(29), 78–84. URL: https://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/fazis/article/view/667/0

6. Silva C. N, Bucek J. Government and Urban Governance in Europe introduction. 2016. pp. 9-32. DOI: http://doi.org/10.1007/978-3-319-43979-2

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ КІБЕРСПОРТСМЕНІВ

Даніїл Кучеренко, Людмила Філенко
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У дослідженні здійснено аналіз основних дефініцій копінг-стратегії та чинників формування копінг-стратегій поведінки кіберспортсменів. Виявлено, що копінг-стратегії дозволяють кіберспортсменам ефективно реагувати на стресові ситуації, зберігати концентрацію та збалансованість у різних ігрових умовах.*

Ключові слова: *копінг-стратегії, кіберспорт, психологічна підготовка, змагання.*

Вступ. Кіберспорт – це вид спорту, що може бути як індивідуальним, так і командним, з чітко визначеними правилами. Він базується на взаємодії спортсмена з повністю або частково штучним середовищем, включаючи його об'єкти та елементи, через використання сучасних цифрових технологій та технічних засобів. Кіберспорт стає все більш впливовим і популярним видом спорту, вимагаючи від учасників не лише технічної майстерності, а й психологічної міцності. Однією з ключових складових психологічного здоров'я та успіху в кіберспорті є копінг-стратегії – це способи реагування на стресові ситуації та ефективного вирішення проблем.

Мета та завдання дослідження: здійснити аналіз основних дефініцій копінг-стратегій та їх психологічних особливостей, чинники виникнення та формування копінг-стратегій поведінки кіберспортсменів.

Матеріал та методи дослідження: для досягнення поставленої мети та вирішення завдань дослідження застосовано наступний комплекс методів, а саме – теоретичні, до яких увійшли аналіз і синтез, порівняння, систематизація й узагальнення представлених у науковій літературі концептуальних положень з досліджуваної проблематики, системно-теоретичний аналіз, зокрема порівняльний, метод класифікації, логіко-історичний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. Теоретичною основною проведеного дослідження стали роботи провідних фахівців з кіберспорту Шинкарук О., Ашаніна В., Пятисоцької С. та інших авторів [1; 2; 5: 6]. Автори розкривають у представлених дослідженнях теоретичні основи підготовки кіберспортсменів. Деталізація практичного застосування методів та засобів техніко-тактичної підготовки в кіберспорті вивчається у роботах Шинкарук О., Воронова В., Шевцова В., Подолян О. [6]. Науково-методологічні обґрунтування особливостей побудови тренувального та змагального процесу в кіберспорті надають Шинкарук О., Пятисоцька С., Подрігало Л., Ярмоленко М. та інші дослідники [3; 4; 6]. Великим науковим доробком в галузі кіберспорту є дослідження зарубіжних вчених Johnson D., Nefcy C., Dixon R., Peeples J., Phillips J., Holden J. T., Kaburakis A., Rodenberg R., Strohmeier D., Klimmt C. Zhao Y. та багатьох інших авторів. Вивченню особливостей застосування копінг-стратегій

поведінки людини займаються Lazarus R., Folkman S., Ігумнова О., Карамушка Л., Ніконенко І., Снігур Ю., Родіна Н. та інші автори.

У ситуаціях змагальної діяльності кіберспортсмени зіштовхуються з великим тиском, конкуренцією та можливими стресовими ситуаціями. Копінг-стратегії, використані в цих умовах, можуть включати позитивне переосмислення, стратегії планування, активне спілкування, техніки релаксації, копінг-стратегії відіграють важливу роль у психологічній підготовці кіберспортсменів, допомагаючи їм краще справлятися зі стресом та викликами як у змагальній, так і в тренувальній діяльності. Ефективне використання цих стратегій сприяє покращенню результатів та забезпечує психічного стану здоров'я кіберспортсменів.

Висновки. Вивчення специфіки копінг-стратегій у кіберспорті підкреслює великий вплив даного феномену на психологічний стан та поведінку спортсменів, копінг-стратегії поведінки відіграють важливу роль у успішній виступі кіберспортсменів під час змагань. Різноманітність ігрових ситуацій, що виникають під час турнірів, вимагає від учасників не лише високої згуртованості та технічної майстерності, але й ефективних стратегій управління стресом та емоціями. Копінг-стратегії дозволяють кіберспортсменам ефективно реагувати на стресові ситуації, зберігати концентрацію та збалансованість у різних ігрових умовах. Вони включають в себе техніки фізичної та психологічної релаксації, тактичні прийоми адаптації до стилю гри супротивника, а також методи саморегуляції та підвищення самоконтролю.

Перспективи подальших досліджень полягають у застосуванні емпіричних методик дослідження проявів копінгу в психологічній підготовці кіберспортсменів.

Список використаної літератури:

1. Ашанін В., Пятисоцька С. Дослідження впливу спеціальних вправ на фізичну підготовленість кібератлетів. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2023. Вип. 7. С. 21-29.

2. Пасько В.В., Помещикова І.П., Філенко Л.В., Алексєнко Я.В. Використання інноваційних технологій в навчально-тренувальному процесі (на прикладі спортивних ігор). *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. Збірник статей XXI міжнародної наукової конференції 07 лютого 2025 р., Харків: ХДАФК. 2025. С. 129-133. https://journals.uran.ua/pprsievnz/index

3. Подрігало Л., Пятисоцька С. Професіографічний аналіз спортивної діяльності кіберспортсменів, що спеціалізуються у різних ігрових жанрах. *Спортивні ігри*. 2024. № 1(31). С. 51-64. https://doi.org/10.15391/si.2024-1.05

4. Пятисоцька С. С. Теоретико-методологічні основи моніторингу в системі підготовки кіберспортсменів: дисертація на здобуття наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. Харків. 2025. 457 с. URL: https://khdafk.com.ua/wp-content/uploads/2025/02/dysertacziya-pyatysoczka-12.02.-%E2%80%94-pidpys-pdfa.pdf (дата звернення: 26.04.2025)

5. Філенко Л.В. Комп'ютерні навчальні та контролюючі програми у фізичному вихованні та спорті. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. Випуск 10(80)16. С. 139-145. URL: https://surl.li/iijlkl (дата звернення: 26.04.2025)

6. Шинкарук О., Воронова В., Шевцова В., Подолян О. Мотивація гравця як чинник формування кар'єри в кіберспорті. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії*. 2022. С. 158-160.

ЗНАЧЕННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ТВОРЕННЯ ФУТБОЛЬНОГО НАЗОВНИЦТВА В УКРАЇНІ

Валерія Літус
Науковий керівник: д.філос.н., професор Карпець Л.А.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація.
У статті досліджено одне з важливих джерел збагачення словникового складу української мови кінця XX – початку XXI століть, а саме – спортивні жаргонізми. Розглянуто основні шляхи їх виникнення та джерела поповнення, проаналізовано ключові тематичні групи, особливості значення та словотворення, а також особливості їх використання в різних стилях мови.

***Ключові слова**. Футбольна термінологія, спортивне назовництво.*

Вступ. Футбол – один із найвидовищних видів спорту не тільки в Україні, а й у всьому світі. Він залучає до участі багатьох людей: це, зокрема, самі футболісти, тренери, уболівальники та шанувальники тощо. Тому й футбольне назовництво є більш доступним, але надзвичайно цікавим для вивчення мовознавцями. Футбольний термін уже давно закріпився в Україні і має усталену форму. На сучасному етапі особливо активізувалося виникнення, функціонування в мові футбольних жаргонізмів. Вони повсякчас інтенсивно збагачуються новими одиницями і цей унікальний соціокультурний феномен нині надзвичайно цікавий і важливий, тому потребує спеціального поглибленого вивчення.

Мета: охарактеризувати футбольне назовництво та визначити значення його для проведення занять з фізичного виховання та тренувань з футболу.

Завдання:

1. Визначити особливості творення та використання термінів у футболі.
2. Розглянути основні терміни в футболі.

Матеріал і методи дослідження. Джерельною базою для аналізу в цьому дослідженні слугували україномовні футбольні видання, футбольні правила, наукові праці, підручники, Джерелами фактичного матеріалу були футбольні та спортивні термінографічні видання і словники нової лексики.

Результати дослідження: У футболі є багато спеціальних термінів, які допомагають чітко пояснити дії, ситуації чи розташування гравців на полі. Це, наприклад, назви ігрових позицій, технічних прийомів, тактичних схем або порушень правил. Такі терміни роблять гру зрозумілою для всіх – гравців, тренерів і навіть вболівальників. Вони відрізняються від звичайних слів, бо мають точне і спеціальне значення.

Історія футбольних термінів тісно пов'язана з Англією, де виник футбол. Тому багато слів надійшли саме з англійської, наприклад, "пенальті", "оффсайд" чи "дриблінг". З часом ці терміни стали адаптовувати до української мови – так з'явилися слова "кутовий", "воротар", "штрафний удар".

Окрім цього, є терміни, які описують саму гру. Наприклад, "пас" – це передача м'яча, "удар" – коли б'ють по м'ячу, а "сейв" – коли воротар рятує

ворота. Є також назви тактичних схем, наприклад, "4-4-2" означає, як розташовані гравці на полі, а "пресинг" – це активна гра в зоні суперника.

Сьогодні у футболі з'являються нові слова завдяки сучасним технологіям, зокрема "VAR" – це система відеоперегляду спірних моментів. Також популярними стали терміни "контрпресинг" або "підкат". Це показує, що футбольна термінологія постійно розвивається, але при цьому зберігає свій український колорит.

У футболі існує багата і жива система жаргонів, яку використовують гравці, тренери та вболівальники. Це, зокрема, такі: *Лобан* 'головний тренер В.Лобановський', *Підтрибунка*'підтрибунне приміщення на стадіоні', *Парашут*'слабкий, високий удар або подача м'яча', *Привозити*'припускатися грубої помилки, що призводить до гола', *Стелитися*'падати в підкаті для перехоплення або зупинки м'яча', *Лава*'місце де сидять запасні граці',*Шара*'випадковий гол', *Кеп*'капітан команди', *Автобус*'оборонна тактика, коли всі гравці захищаються', *Сухий лист*' удар із закрутом, після якого м'яч різко падає в ворота', *Конопа* 'футболіст Євген Коноплянка', *Вишка* 'вища ліга', *Рама'ворота', Ножиці* 'технічний прийом, при якому футболіст б'є по м'ячу, коли обидві ноги схрещуються у повітрі', *Гірники*'гравці ФК "Шахтар'. Такі жарґоніми є органічною й природною частиною системи назв української національної мови, яка твориться й розвивається за загальними законами української мови. Спортсмени створюють жарґоніми, в основі мотивації яких лежить оцінний аспект. До появи жарґонімів можуть спричинитися тип і вид спортивної діяльності, процеси і явища, вправи і стилі, інвентар, обладнання і одяг, індивідуальні ознаки спортсмена, предмета чи дії, прізвища спортсменів і офіційні власні назви клубів, закладів, приміщень тощо.

Висновок. Футбольна номінація має низку особливостей. Вона використовує національні прийоми й адаптує міжнародні терміни, створюючи зрозумілі відповідники. Охоплює найважливіші аспекти гри: технічні елементи, позиції, удари, тактичні прийоми. Футбольні терміни зазвичай легко сприймаються, оскільки широко поширені й мають прозору мотивацію, що робить їх зрозумілими для більшості носіїв мови. Потужним доповнювачем, конкретизатором, деталізатором і заміщувачем кодифікованого футбольного назовництва є жаргон.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку нових методик та підходів до створення термінології в спортивній галузі.

Список використаної літератури:

1. Карпець Л.А. Український спортивний жарґон: структурно-семантичний аспект: автореф.дис. …канд..філол.наук: спец.10.02.01. Харків,2006. 19с.

2. Стишов О.Спортивні жаргонізми в українській мові кінця XX – початку XXI століття. ***Лінгвістчині студії.*** Випуск 34, 2017, С. 76-84

3. Соломонко В.В, Соломонко О.В, Словник футбольної термінології. *Методичний посібник.канд..филос.наук.* Львів,2009

4. Струганець Ю. Футбольна лексика української літературної мови:іманентні ознаки. Аспірант кафедри загального мовознавства і слов'янських мов. *Studiamethodologica* Тернопіль. С. 67-71

5. Процик І. Українська футбольна лексика першої половини XX СТ.: втрачена своєрідність чи польський вплив? *Проблеми слов'янознавства*. Випуск 65,2016, С 77-95.

ЕКЗИСТЕНЦІАЛЬНИЙ ТА СОЦІАЛЬНИЙ ВИМІРИ ДИЛЕМ ВІДЧАЮ

Анна Марченко[1]
Науковий керівник: д.філос.н., професор Газнюк Л.М.[2]
Харківський національний університет ім. В. Н. Каразіна
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Ця робота досліджує відчай, як двомірний феномен через екзистенційний розкол «Я» та його соціальне перетворення в умовах капіталістичного відчуження. Аналізуючи екзистенціал відчаю, робота вказує на необхідність переосмислення та подолання колективного відчаю.*

Ключові слова: *екзистенційний відчай, свобода, соціальні детермінанти, відчуження, суспільство.*

Вступ. У сучасному світі, де глобальні кризи такі, як війни, екологічні катастрофи, економічна нестабільність, політика деяких країн тільки посилюють колективну тривогу. Запропонована тема актуальна своєю потребою у переосмисленні екзистенціалу відчаю не лише як індивідуального психоемоційного стану, але й як колективного досвіду, детермінованого політичними, екологічними та економічними факторами. В цьому сенсі дослідження відчаю, розглянуте крізь призму філософської традиції екзистенціалізму, набуває онтологічного статусу: від Сьорена К'єркегора, який інтерпретував його як «хворобу до смерті», пов'язану з втратою зв'язку із власним Я, до Жана-Поля Сартра, який акцентував на свободі індивіда протистояти абсурдності буття через автентичний вибір.

Мета та завдання дослідження: дослідити відчай як складний та багатогранний феномен, розкриваючи його екзистенційні корені, зумовлені внутрішнім розколом "Я", та його соціальні трансформації, що проявляються в контексті відчуження в сучасному капіталістичному суспільстві, з метою переосмислення та пошуку шляхів подолання його колективних форм.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення поставленої мети та виконання завдань дослідження були використані методи філософського аналізу, критичне опрацювання першоджерел (праць С. К'єркегора, Ж.-П. Сартра, Г. Маркузе, Е. Фромма та інших представників екзистенціалізму та критичної теорії)**,** порівняльний аналіз, інтерпретація: розкриття змісту філософських категорій та понять, пов'язаних з відчаєм, свободою, автентичністю, відчуженням та соціальними дилемами, системний та критичний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. У контексті соціальних дилем сьогодення важливо вийти за межі суто екзистенційної рефлексії, при цьому звернувшись до концепцій, що розкривають взаємодію між структурами влади, суспільними нормами та індивідуальним відчуттям безнадії. Теорія «передбачуваного насильства» Г. Маркузе, аналіз «рідкої сучасності» З. Баумана, а також ідеї Е. Фромма про відчуження в суспільстві споживання демонструють, як макрорівневі кризи трансформуються в мікрорівневі травми, при цьому породжуючи колективний відчай як форму соціальної апатії. У межах

дослідження дилем відчаю важливо виокремити два взаємопов'язаних, але семантично різних рівні, а саме внутрішній, тобто екзистенційний та зовнішній, тобто соціальний. За К'єркегором, екзистенційний відчай виникає як криза «Я», коли індивід відчуває розрив між істинним «Я» та його ідеалізованим образом, що означає той стан, коли жоден з можливих аспектів не відповідає внутрішнім цінностям, та індивід стоїть перед вибором або відмовитися від автентичності заради соціальної опори або ж ризикувати відторгненням. Саме ось цей внутрішній конфлікт і супроводжується почуттями вини, знецінення самого себе та сорому, які в свою чергу і породжують гостру дилему, яку можна окреслити як суперечливу динаміку між автентичністю індивіда та його адаптацією

У філософії Жана-Поля Сартра відчай описаний через радикальну свободу та відсутність апріорного сенсу у людському існуванні. Сенс – це наш особистий проєкт. Ми звикли думати, що сенс буття можна знайти в релігії, науці, моралі, але для Сартра це ілюзія або ж спроба втекти від свободи. Таке ставлення він називає «поганою вірою», тобто коли людина намагається сховатися за готовими ролями та цінностями для того, щоб уникнути екзистенційної відповідальності. Саме у цьому полягає радикальна свобода людини. Ми не просто дотримуємося принципів, а конструюємо своє життя. Звідси, можна зробити висновок, що сенс – це не даність, а радше проєкт, який ми постійно створюємо.

Соціальні же дилеми відчаю знаходять своє концептуальне втілення у критичній теорії Маркузе та Фромма, які розкривають механізми, за яких суспільні інституції трансформують екзистенційну тривогу в колективну апатію або агресію. Обидва мислителі вказують на діалектику внутрішнього та зовнішнього відчаю.

Висновки. Таким чином, соціальний відчай виступає не як індивідуальна патологія, а як симптом системної кризи, де суспільство, що проголошує свободу, насправді обмежує її рамками економічної корисності, а людина, усвідомлюючи це, опиняється в пастці між прагненням до змін і страхом втрати ілюзорної стабільності. Подолання цієї дилеми можливе лише через радикальну трансформацію суспільства (Маркузе) та відновлення гуманістичних цінностей, заснованих на любові та солідарності (Фромм), де відчай перестає бути інструментом панування і стає викликом для колективного творення справді людяного буття.

Список використаної літератури:

1. Kierkegaard S. The sickness unto death. Princeton : Princeton university press, 1941. 250 p.

2. Сартр Ж.-П. Буття та Ніщо Київ : "ОСНОВИ", 2001. 854 с.

3. Сучасна зарубіжна соціальна філософія: Хрестоматія. К.: Либідь, 1996. С. 87 – 134.

4. Fromm E. Escape from Freedom. New York : Open Road Integrated Media, 2013.

5. Смюк О. Т. Сенс буття як особистісний феномен. *Науковий вісник Ужгородського університету*, 2016. №1. С. 262–264.;

6. May T. A Fragile Life: Accepting Our Vulnerability. Chicago: The University of Chicago Press, 2017. 230 p.

ЕВОЛЮЦІЯ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Аліса Медведєва
Науковий керівник: к.філ.н. Соїна І.Ю.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Обговорюється питання про доцільність та принципову можливість машинної імітації людського інтелекту, що дозволяє оцінити перспективність розвитку машинних інтелектуальних систем.*

Ключові слова: *інтелектуальні можливості людини, машинна імітація людського інтелекту, нейромережа.*

Вступ. Успіхи практичної імітації окремих інтелектуальних функцій надихнули вчених на створення систем штучного інтелекту (ШІ). Дослідження перспектив розвитку ШІ у мовній сфері є надзвичайно актуальним, оскільки воно визначає майбутні можливості автоматизованого перекладу, текстового аналізу, голосових асистентів та інших мовних технологій. Однак, питання про межі машинної імітації людської мови та її вплив на сприйняття інформації залишається відкритим.

Мета і завдання дослідження: продемонструвати взаємини систем штучного інтелекту мови та інтелектуальних можливостей людини.

Матеріал і методи дослідження. Спостереження та статистики, які дозволяють розглянути життєтворчість штучного інтелекту.

Результати дослідження та їх обговорення. Система штучного інтелекту - це широке поняття, що охоплює будь-яку технологію, здатну імітувати людський інтелект і розв'язувати різні завдання. Реалізована в одному виробі система штучного інтелекту може охоплювати: машинне навчання (ML), комп'ютерний зір, робототехніку, обробку природної мови (NLP) і автоматизацію прийняття рішень. Спеціалізованим підвидом ШІ є великі мовні моделі (LLM), що навчаються на величезних масивах текстових даних для виконання завдань, пов'язаних з обробкою природної мови. LLM орієнтовані на розуміння, генерацію та інтерпретацію тексту. Сучасні системи ШІ здатні імітувати окремі інтелектуальні функції людини, окремі психічні процеси (розпізнавання образів, розв'язання логічних задач, гра в шахи, добір необхідної інформації тощо)[1]. І хоча LLM не володіють інтелектуальністю в справжньому сенсі цього слова, вони вже здатні пройти тест Тюрінга (поки що тільки в текстовому форматі), певною мірою здатні до самонавчання, можуть розуміти людське мовлення і вступати з людиною в осмислений діалог, але вони не здатні творчо підходити до розв'язання проблем і не володіють тією гнучкістю мислення, яка характерна для людини. Сама застосовність поняття «мислення» до штучного інтелекту є предметом наукової дискусії. На сучасному етапі завдання створення повного «машинного еквівалента» людського інтелекту розробники фактично не ставлять. Дослідження реальних механізмів мислення наближає нас до найскладнішого – розуміння алгоритмів функціонування людського розуму, а завдання реалізації цих алгоритмів на небіологічній основі

буде швидше технічним, ніж творчим [2]. У разі успіху такий підхід дасть змогу розв'язувати практично необмежену кількість прикладних завдань, оскільки не потрібно щоразу наново розробляти інтелектуальні програми для розв'язання кожного окремого завдання – очікується, що повноцінний інтелект здатний самостійно знайти спосіб розв'язання більшості поставлених перед ним завдань. Питання про здатність штучного інтелекту замінити людину під час розв'язання деяких завдань залишається відкритим. Наразі штучний інтелект можна ефективно застосовувати для розв'язання таких різних завдань, як: автономне керування рухомими об'єктами, розпізнавання облич, побудова рекомендаційних і консультативних систем, медична діагностика, створення чат-ботів і віртуальних асистентів. Швидко розвиваються системи ШІ, що здійснюють пошук цілей і цілерозподіл на полі бою без участі людини.

Висновки. Таким чином, необхідно формувати збалансований підхід до ШІ: з одного боку, слід не випускати з уваги потенціал і можливості нового етапу технологічного розвитку, а з другого – необхідно бути готовими до викликів і ризиків, які неминуче пов'язані з ним. У масовій свідомості штучний інтелект часто сприймається як надрозум, що може як суттєво покращити життя людей, так і знищити його, але найбільші ризики для людства можуть виникнути під час спроби реалізувати в системах AGI ті функції, що наділятимуть їх волею та емоціями.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У подальшому планується проведення порівняльного результатів розвитку взаємин штучного інтелекту та людини.

Список використаної літератури:

1. Beilin M.V., Soyina I.Yu., Zheltoborodov O.M. Priorities of the Quality of Education in The Modern Labour Market // Вища технічна освіта XXI століття: виклики, проблеми, перспективи: *колективна монографія* / За заг. ред. В.В. Єфременко, Л.К. Лисак. Краматорськ-Івано-Франківськ : ДонНАБА, 2024. Вип. 3. С. 91-103. ISBN 978-617-599-060-5

2. Beilin M.V., Soyina I.Yu., Horbenko O.V., Zheltoborodov O.M. Ontology of Natural Landscapes and Human Global Environmental Consciousness // *Dialogue and Universalism.* Volume 33, Issue 2, 2023. P. 107 https://doi.org/10.5840/du202333220

РОЛЬ СПОРТИВНИХ СЛОГАНІВ У СТРАТЕГІЯХ БРЕНД-КОМУНІКАЦІЇ: АНАЛІЗ МОВНИХ КОНСТРУКЦІЙ

Юлія Місяйло
Науковий керівник: д.філос.н, професор Карпець Л.А.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі порушено актуальні питання щодо аналізу особливстей формування сучасного спортивного слогану в Україні.*

Ключові слова*: спортивний слоган, фізична культура, спорт, метафори, порівняння.*

Вступ. У сучасному світі, насиченому інформацією, де споживач щоденно стикається з сотнями рекламних повідомлень, саме спортивний слоган відіграє ключову роль у формуванні першого враження про бренд. Він є не просто частиною реклами — це інструмент стратегічної комунікації, який здатен передати дух змагань, командного духу та прагнення до перемоги у кількох словах. У контексті цифровізації, соціальних мереж і скорочення часу сприйняття інформації роль коротких, лаконічних повідомлень значно зросла. Спортивний слоган має миттєво привернути увагу, викликати мотивацію та надихнути на досягнення, залишаючись у пам'яті надовго. Вивчення структурно-семантичних особливостей спортивних слоганів є актуальним для розкриття механізмів формування їх ефективності та впливу.

М**ета** дослідження полягає у всебічному аналізі структурно-семантичних особливостей рекламних слоганів стосовно їхньої функціональності, впливу на споживача та ефективності комунікації. Для досягнення зазначеної мети передбачається виконання таких **завдань**: визначити основні характеристики спортивного слогану; виокреслити основні критерії слогану; з'ясувати особливості творення спортивних слоганів; виявити порушення літературної мови у слоганах.

Матеріал і методи дослідження. Джерельною базою для аналізу слугували українські та міжнародні видання, онлайн ресурси, наукові праці з мовознавства. Використано аналітичний метод, описовий (лінгвістичне спостереження, порівняння, узагальнення).

Результати дослідження. Рекламний слоган – це короткий вислів, у якому подається інформація про послугу або установу і який легко запам'ятовується. Він використовується як для створення іміджу установи, так і для підвищення ефективності актуальної маркетингової кампанії[1]. Більшість визначає рекламний слоган як коротке інформаційне повідомлення спонукального характеру із емоційним посилом та високим рівнем запам'ятовуваності. Єдиного визначення, у якому були б чітко окреслені усі аспекти рекламного слогану не існує, проте основою наукових описів терміна є стислість повідомлення та заклик до прямої дії. На думку М.В. Коржа, рекламним слоганом є емоційно навантажений заголовок рекламного послання, що має сильний підтекст і спонукає споживача до безпосереднього контакту із продуцентом або покупки

продукції [2]. Спортивні слогани мають інший напрям, вони відіграють ключову роль у формуванні унікального іміджу країни, її спортивних досягнень і національної культури. Сучасні українські слогани не лише відображають актуальні тренди, але й стають важливими інструментами комунікації, які мотивують, об'єднують і надихають аудиторію. У контексті розвитку спорту в Україні все більшого значення набуває аналіз підходів до створення слоганів. Як приклад, можна виокреслити такі **:"Подолай межі – створюй свої перемоги!", "Сила тіла – гармонія душі!"**

Спортивні слогани, які включають метафори та порівняння, є не лише елементом реклами, але й засобом творчого використання мови. Завдяки художнім засобам, таким як метафори, слогани створюють яскраві образи, що легко запам'ятовуються, викликають емоційний відгук і надихають аудиторію. Це, зокрема, такі:**"Фізична культура – як чиста вода: живить тіло та освіжає дух.""Рух – це мелодія життя, що звучить у кожному м'язі." "Спорт – твій маяк у морі можливостей.""Тіло, як скульптура, формується кожним рухом.""Фізична культура – твій ключ до здоров'я, що відкриває двері енергії. "** Використання метафор і порівнянь у спортивних слоганах показує, як мовна майстерність допомагає передати емоції, цінності та цілі спорту.

Враховуючи основні критеріїї салогану, натрапляємо й на деякі порушення конструкцій, зокрема:

1.***Надмірна складність***: Коли слоган занадто довгий або важко запам'ятовується, він втрачає свою головну функцію — бути коротким і чітким. *Приклад*: "Спорт — це дорога до успіху через постійні тренування, наполегливість і позитивний настрій".

2. ***Некоректність*:** Може порушувати норми та викликати обурення серед аудиторії та завдати шкоди бренду. *Приклад:* " Вітаємо! Ви пережили Бостонський марафон! ". (Після Бостонського марафону 2017 року Adidas надіслала учасникам електронні листи з таким заголовком. Однак через трагічні події на марафоні 2013 року, коли стався теракт, це повідомлення було сприйняте як нечутливе та образливе. Компанія вибачилася за помилку)[3].

3.*Недоречність або відсутність емоційного заряду*: Слоган, який не викликає мотивації чи емоцій, може не зачепити споживача. *Приклад*: "Ми підтримуємо спорт для всіх людей". (Занадто загальний, без натхнення.)

4. ***Семантична неузгодженість***: Якщо сенс слогану не відповідає духу спортивного бренду чи цінностям, це може викликати нерозуміння. *Приклад*: "Біг — це повільно, але точно". (Звучить суперечливо для бігових змагань.)

5.***Відсутність унікальності*:** Якщо слоган звучить так, як вже сотні інших, він не запам'ятається. *Приклад*: "Найкращий спорт для найкращих людей". (Клішований і не відрізняється від інших.)

Висновок. Отже, спортивні слогани є важливим інструментом комунікації, який формує перше враження про бренд, передає його ключові цінності та мотивує аудиторію. У сучасних умовах цифровізації та інформаційного перенасичення ефективність слоганів значно залежить від їхньої лаконічності, емоційного впливу та здатності залишатися в пам'яті споживачів. Аналіз

структурно-семантичних особливостей дозволяє розкрити механізми створення слоганів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Вважаємо, що вивчення спортивного слогану нині потребує подальшого і ще скрупульознішого вивчення в когнітивному й етнокультурному аспектах, оскільки це надзвичайно динамічна підсистема, яка постійно поповнюється новими і цікавими лексичними і фразеологічними одиницями, які слугують розвитку української загальнонаціональної мови

Список використаної літератури:

1.Лещенко О. В. Структурно-семантичні та комунікативно-прагматичні особливості німецьких і українських рекламних слоганів. Дис. … д-ра філолог. наук :10.02.17. Донецьк,2014.220с.

2. Пророкова Р. Структурно-змістові та лексичні особливості побудови рекламних слоганів. URL: https://www.molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/2619

3. Рекламні кампанії, які заплямували репутацію світових брендів. URL: https://bazilik.media/reklamni-kampanii-iaki-zapliamuvaly-reputatsiiu-svitovykh-brendiv/

СОЦІОКУЛЬТУРНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ МОЛОДІЖНОГО ЖАРҐОНУ В УКРАЇНІ

Дмитро Овчаренко
Науковий керівник: д.філос.н, професор Карпець Л.А.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. У роботі порушено актуальні питання щодо аналізу особливостей формування сучасного молодіжного жарґону в Україні.

Ключові слова: спортивна термінологія, запозичення, спортивне назовництво, способи творення.

Вступ. Молодіжний жарґон – це важлива складова мовної культури, яку вивчають лінгвісти, соціологи, культурологи та навіть психологи. Сучасна молодь обов'язково витворює власний мовний світ. Зовнішні фактори також впливають на формування молодіжного жарґону. Так, пандемія COVID-19 і війна в Україні стали каталізаторами змін у різних аспектах життя, зокрема і в мовній культурі молоді.

Мета та завдання дослідження. Метою є визначення закономірностей становлення та формування жарґону в українській мові, встановлення причин та функціонування як складника лексикону молоді. Мета зумовила конкретні завдання, а саме: аналіз впливу зовнішніх факторів на формування сучасного молодіжного жарґону.

Матеріал і методи дослідження. Джерельною базою для аналізу слугували українські та міжнародні видання, онлайн ресурси, наукові праці з термінології та мовознавства. Використано аналітичний метод, описовий (лінгвістичне спостереження, порівняння, узагальнення).

Результати дослідження. Вплив соціальних явищ на мову привертав увагу багатьох учених. Зокрема, Олександр Пономарів, відомий своїми дослідженнями сучасної української мови, аналізував зміни у мовних тенденціях серед молоді, зазначав: «Мова є показником культурних та соціальних процесів у суспільстві» [1]. Вільям Лабов наголошував: «Мовні інновації зазвичай починаються в молодіжних групах і поширюються на інші соціальні верстви», американський лінгвіст, відомий своїми дослідженнями соціолінгвістики, вивчав, як соціальні фактори, такі як статус, вік та соціальні зміни, впливають на мову [3]. Його роботи допомагають зрозуміти, як молодіжний сленг адаптується і поширюється в різних соціальних групах.

До цього переліку праць можна додати наукові розвідки соціологів і культурологів, які аналізують використання мови в інтернеті та вплив цифрової культури на формування сучасного сленгу (наприклад, дослідження Марка Пристлі про вплив соцмереж на мовні зміни).

Різні зовнішні фактори досить часто формують мовлення людей. Сучасна молодь обов'язково витворює власний мовний світ і це спонукає до виникнення молодіжного жарґону. Так, пандемія «COVID-19» і повномасштабне вторгення РФ в Україну стали каталізаторами змін у різних аспектах життя,

включаючи мовну культуру молоді. Під час пандемії багато молодих людей проводили більшу частину свого часу онлайн, що призвело до появи нових номенів та адаптації тих, що існують: *карантинка 'тривалість ізоляції в жартівливій формі'; зумити '*проведення зустрічей на платформі Zoom'; ковід-диско 'невеликі домашні вечірки під час карантину'; дистанційка 'дистанційна форма навчання або роботи'; локдаун 'обмежувальні заходи'* [2].

Воєнні дії принесли нові реалії, які знайшли відображення у мовній культурі. *Блекаут 'вимушені відключення електроенергії'; пункт незламності 'місця допомоги та забезпечення основних потреб' ; мопед 'іранський дрон типу «шахед»' ; ухилянт 'особа, яка уникає військової служби або мобілізації' ; рашизм 'поєднання слів «Росія» і «фашизм»' . кинджал 'російська гіперзвукова ракета' ; вантаж 300 'поранені солдати, яких потрібно евакуювати з поля бою' ; бавовна 'опис вибухів на території ворога'* [4, 5].

Завдяки активному використанню платформ TikTok, Instagram та X (Twitter) нові назви та меми швидко поширюються серед молоді. Ці платформи стали місцем формування нового жарґону, де молодь адаптує інтернет-фрази та створює нові слова.

Висновок. Мова молоді завжди відображає актуальні соціальні події. Пандемія та війна призвели до появи нових номенів, які стали частиною повсякденного вжитку. Важливим аспектом є те, як швидко нові слова інтегруються в молодіжний сленг завдяки соціальним мережам. Наприклад, завдяки TikTok меми та відео стають вірусними, і водночас поширюються нові назви. Пандемія підштовхнула молодь до використання технологій та адаптації нових мовних форм для опису свого досвіду. Війна ж загострила потребу в словах для опису тривоги, невизначеності та надії тощо.

Переспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Сучасний мовний світ постійно поповнюється новими словами, тому перспективним буде дослідження їхнього походження.

Список використаної літератури:

1. Пономарів О. Дослідження молодіжного мовлення. Київ: Наукова думка. 2020. 250 с.

2. Бабелюк О.А. Способи творення неологізмів на позначення явищ COVID. *Львівський філологічний часопис*. № 7. Львів. 2020. С. 3-15.

3. Громадське https://hromadske.ua/ та НВ https://nv.ua/ — аналітичні матеріали про вплив війни на молодіжну культуру (дата звернення : 13.11.2024).

4. Вікіпедія https://uk.wikipedia.org/ (дата звернення : 13.11.2024).

ЯПОНСЬКІ СПОРТИВНІ ЗАПОЗИЧЕННЯ В УКРАЇНСЬКІЙ МОВІ

Єлізавета Ольховська, Ніна Петрусенко
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У статті розглянуті японські спортивні терміни, проаналізовані особливості вживання термінів в українській мові.*

Ключові слова: *спортивні терміни, іншомовні терміни, японські запозичення.*

Вступ. Японські запозичення в українській мові належать до різних сфер, а саме: мистецтва, термінології військового та бойового мистецтва, систем письма, домашніх предметів, одягу, кулінарії, бізнесу, уряду і політики, релігії та інших [5]. Певна кількість запозичених слів з японської мови називають предмети і явища японської культури, які раніше були відсутніми в українській мові у зв'язку з відсутністю цих предметів і явищ в зазначених культурах. Японські спортивні терміни, як і інші запозичення з інших мов, мають своє місце в українській мові, зокрема в спортивному лексиконі.

Мета та завдання дослідження: проаналізувати особливості використання японської спортивної термінології в українській мові.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на матеріалі спеціалізованих спортивних словників, інтернет-ресурсів за допомогою методу аналізу літературних джерел.

Результати дослідження. Японські спортивні терміни зазвичай виникають через популяризацію японських видів спорту, таких як дзюдо, карате, сумо, айкідо або через глобалізацію японської культури. В англійську мову слово *aikido* було запозичене з японської мови в середині XX столітті [2]. Воно буквально означає «спосіб пристосувати дух», а саме: *ai* означає «разом, об'єднати», *ki* – «душа, дух» та *dō* означає «шлях, спосіб». *Aikido* – японська форма самооборони та бойового мистецтва, яка використовує замки, тримання, кидки та власні рухи опонента. У Великому тлумачному словнику сучасної української мови за редакцією В. Т. Бусела слово «айкідо» пояснюється як «різновид східного єдиноборства, що базується на захисній тактиці» [4] .

Ось деякі приклади японських спортивних запозичень, на які можна натрапити в українській мові.

Дзюдо («шлях беззбройної боротьби») – японське бойове мистецтво і вид спорту, що виникло на основі джиу-джитцу. *Татамі* (первісне значення «згорнений і складений») – це мати, що використовують як покриття підлоги в японській оселі. Учитель дзюдо називається *сенсей*. На сьогодні термін *сенсей* став загальним для звертання до інструктора. *Карате* («порожня рука») або к*арате-до* є бойовим мистецтвом, що розвинулося з китайських бойових мистецтв та мистецтв островів Рюкю. *Карате* – це мистецтво самозахисту за допомогою ударів, блоків та рухів. *Сумо* («боротьба») – вид єдиноборства, в якому два борці виявляють сильнішого на круглому полі. Цей вид спорту походить з Японії і вважається одним з видів бойових мистецтв. *Тіцу* **-** це частина

японської боротьби на землі, що здебільшого стосується боротьби з використанням техніки контролю і захоплення. *Будо* – це означає «шлях воїна» та об'єднує традиційні японські бойові мистецтва, включаючи дзюдо, карате, кендо тощо. *Шидо* - японське слово, що означає «наставництво» або «керівництво». *Кихон* - у бойових мистецтвах Японії «кихон» означає основні техніки, які вивчаються на початкових етапах навчання [3] .

Японські спортивні терміни активно входять у спортивну лексику української мови, зокрема в тих сферах, де популярні японські бойові мистецтва. Це відображає глобалізацію спорту та культурні зв'язки, а також сприяє розвитку спортивного середовища в Україні, оскільки багато молодих людей беруть участь у таких видах спорту, як дзюдо, карате та айкідо [1].

Висновки. Отже, запозичення є продуктивним шляхом збагачення української термінології галузі фізичної культури та спорту. Кількість японських запозичень в українській мові є значною. За умови подальшого стрімкого розвитку суспільства і мов, запозичення й надалі будуть прийматися та засвоюватися українською мовою.

Перспективи подальших досліджень. Спортивна термінологія постійно поповнюється іншомовними термінами. Окреслюючи перспективи подальших досліджень, потрібно зазначити, що уваги науковців потребує сфера функціонування термінів галузі фізичної культури та спорту (спортивна преса, науково-методична література, усне мовлення). Подальші дослідження будуть пов'язані із аналізом нових вузькогалузевих термінів.

Список використаної літератури:

1. Запозичення. Українська мова: Словник-довідник / Загнітко А.П., Познанська В.Д. та ін. 1998. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://litmisto.org.ua/?p=2365

2. English words of Japanese origin [Електронний ресурс]. Режим доступу : http://www.translationdirectory.com/glossaries/glossary173.htm

3. Словник іншомовних слів / за ред. С.Я. Єрмоленко. Харків: Фоліо, 2006. С. 87.

4. Великий тлумачний словник сучасної української мови / За ред. В. Т. Бусела. Київ: Ірпінь, 2007.

5. Король С. В. Специфіка навчання іноземній мові студентів технічних спеціальностей. *Вісник Запорізького національного університету*. № 1, 2008. С. 127–131.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИКЛАДАННЯ СПОРТИВНОГО ТАНЦЮ

Денис Петров
Науковий керівник: к.пед.н., доцент Горбенко О.В.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У тезах розглянуто психолого-педагогічні аспекти викладання спортивного танцю в контексті сучасної системи освіти. Проаналізовано роль емоційного стану, мотивації, міжособистісної взаємодії, індивідуального підходу та вікових особливостей у процесі навчання танцю. Визначено основні методичні прийоми, що сприяють ефективному засвоєнню рухових навичок, розвитку особистості та формуванню позитивного ставлення до фізичної активності.*

Ключові слова: *спортивний танець, психологія танцю, педагогіка, мотивація, міжособистісна взаємодія, індивідуальний підхід, емоційний розвиток.*

Вступ. У сучасному світі спортивний танець виступає не лише як естетичний вид фізичної активності, але й як ефективний засіб розвитку особистості, формування моральних, вольових та інтелектуальних якостей. З огляду на це, актуальним стає питання психолого-педагогічного супроводу викладання спортивного танцю в умовах закладів освіти. Ефективність процесу навчання залежить не лише від фізичної підготовки, але й від здатності педагога враховувати психологічні особливості учнів, створювати позитивну мотивацію та емоційний комфорт. Саме тому дослідження психолого-педагогічних аспектів викладання спортивного танцю є важливим для оптимізації навчального процесу та забезпечення сталого розвитку учасників освітнього процесу [1,2,4,6].

Мета та завдання дослідження: є вивчення психолого-педагогічних чинників, які впливають на ефективність викладання спортивного танцю в закладах освіти. Основні завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні основи психолого-педагогічного підходу у навчанні спортивного танцю.
2. Визначити ключові психологічні чинники, що впливають на навчання та розвиток учнів.
3. Дослідити ефективні педагогічні стратегії та методи викладання спортивного танцю.
4. Розробити рекомендації для педагогів щодо психолого-педагогічної підтримки учнів у процесі танцювального навчання.

Матеріали та методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати дослідження підтвердили, що психологічний стан учнів безпосередньо впливає на їхню здатність до навчання спортивному танцю. Встановлено, що учні з високим рівнем внутрішньої мотивації досягали кращих результатів, виявляли більшу

наполегливість і самодисципліну. Одним з ключових аспектів виявилася роль емоційного фону заняття.

Позитивна атмосфера, підтримка педагога, похвала та заохочення сприяли підвищенню впевненості в собі та зниженню тривожності. У той же час, надмірна критика, ігнорування особистісних потреб учнів чи одноманітність занять знижували інтерес до навчання та сприяли формуванню негативного ставлення до танцю [1,4,5,6].

Педагоги, які застосовували індивідуальний підхід, враховували темперамент, рівень розвитку координації, мотиваційні потреби учнів, демонстрували вищу результативність у своїй роботі. Важливим чинником виявилася й міжособистісна взаємодія в групі. Наявність позитивного мікроклімату, взаємодопомоги між учнями сприяла колективній мотивації та ефективному засвоєнню навчального матеріалу. Ефективними педагогічними прийомами були: ігрові методи для молодших школярів, використання відеозаписів та дзеркал для корекції техніки, систематичне підкріплення позитивного досвіду, робота над емоційною виразністю рухів. Також було виявлено, що залучення батьків до освітнього процесу, інформування їх про успіхи та труднощі дітей позитивно впливає на навчальну мотивацію учнів [1,2,6].

Висновки. Викладання спортивного танцю потребує цілісного підходу, який поєднує психолого-педагогічні знання з методичною майстерністю. Успішне засвоєння танцювальних навичок залежить не лише від фізичних можливостей учнів, але й від створення позитивного емоційного середовища, врахування індивідуальних особливостей та підтримки мотивації. Педагог має виступати не лише як інструктор, але й як наставник, психолог, модератор взаємодії в колективі. Практика свідчить про доцільність використання адаптивних методів навчання, які дозволяють враховувати вікові та психологічні характеристики учнів, підвищуючи ефективність освітнього процесу.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на поглиблений аналіз гендерних особливостей у сприйнятті танцювального навчання, вивчення впливу хореографічної діяльності на психоемоційний розвиток дітей різного віку, а також розробку дидактичних матеріалів та програм з урахуванням новітніх психолого-педагогічних досягнень. Важливим напрямком є інтеграція елементів позитивної психології в процес викладання та формування в учнів навичок саморегуляції, впевненості в собі та емоційного інтелекту.

Список використаної літератури:

1. Калужна О., Войтович І. Фізична підготовка в тренувальному процесі танцюристів на етапі попередньої базової підготовки. *Молода спортивна наука України*. 2010. Вип. 14, т. 1. С. 106-112.

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

3. Москаленко Н., Демідова О., Бодня В. Фізичне виховання різних груп населення: Вплив занять спортивними танцями на фізичний стан дітей

молодшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 1. С. 105-118.

4. Осадців Т. П. Сучасні підходи, щодо підготовки юних танцюристів на етапі початкової спортивної підготовки (узагальнення досвіду тренерів зі спортивних танців). *Молода спортивна наука України*. 2004. Т.1. Вип. 8. С. 293-296.

5. Платонов В. М. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ : Олімпійська література, 2015. 583 с.

6. Тракалюк Т.О. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих танцюристів на основі розробки диференційованої програми розвитку рухових якостей: автореф. дис. канд. наук фіз. вих. і спорту: 24.00.01, НУФСУ, Київ : 2020. 25 с.

МОВА ПОЛІТИКИ: РИТОРИЧНІ СТРАТЕГІЇ В АНГЛОМОВНИХ ДЕБАТАХ (АНАЛІЗ МАНІПУЛЯТИВНИХ ПРИЙОМІВ І СТИЛІСТИКИ ПОЛІТИКІВ)

Єлизавета Поліщук
Науковий керівник: старший викладач Гнатенко К. В.
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. *Дослідження присвячене аналізу риторичних стратегій, стилістичних особливостей та маніпулятивних прийомів у виступах англомовних політиків. Основна увага приділяється тому, як мова політиків впливає на свідомість аудиторії в умовах виборчих кампаній, інформаційної боротьби та суспільної поляризації.*

Ключові слова: *політична риторика, дебати, маніпуляція, стилістика, політична мова.*

Вступ. У сучасному інформаційному просторі мова політиків є важливим засобом не тільки для передачі змісту, але й для маніпулятивного впливу на масову свідомість. Політичні дебати є прикладом комунікативного процесу, в якому поєднуються логічна аргументація, емоційний вплив та навмисна маніпуляція з метою завоювання довіри виборців.

Мета дослідження та завдання дослідження. Метою дослідження є аналіз риторичних стратегій і маніпулятивних прийомів у виступах англомовних політиків для розкриття механізмів їхнього впливу на аудиторію.

Завдання дослідження:

- визначити основні риторичні інструменти політичної комунікації;
- проаналізувати маніпулятивні прийоми у мовленні політиків;
- виявити стилістичні особливості мови дебатів;
- оцінити ефективність риторичних стратегій через вплив на політичну думку суспільства.

Матеріал і методи дослідження. Методологічною основою дослідження стали загальнотеоретичні методи аналізу, синтезу, абстрагування, індукції, аналогії, а також дискурс-аналіз, порівняльний метод і методи стилістичного аналізу. Матеріалом дослідження виступили публічні виступи та дебати відомих англомовних політиків: Барака Обами, Дональда Трампа та Бориса Джонсона.

Результати дослідження та їх обговорення. Політики активно застосовують емоційно-риторичні стратегії, такі як апеляція до страху, надії, гніву, використання повторів, риторичних запитань, метафор та образних конструкцій для залучення уваги. Однією з ключових тактик є побудова протиставлення «свій-чужий», що дозволяє консолідувати власну аудиторію.

Маніпулятивні прийоми - евфемізми, підміна понять, перекручування фактів, вибіркове цитування - активно використовуються для формування вигідного іміджу та впливу на громадську думку.

Стилістика політичного мовлення варіюється від простих розмовних конструкцій до складних синтаксичних структур, з огляду на аудиторію. Значну

роль відіграє невербальна комунікація: міміка, жести, інтонація підсилюють емоційний вплив на слухачів.

Застосування риторичних стратегій у поєднанні з сучасними медіа дозволяє політикам ефективно мобілізувати виборців, сприяти поляризації поглядів та формувати політичний порядок денний.

Висновки. Мова політиків є не лише засобом передачі інформації, але й дієвим інструментом впливу на аудиторію. Використання риторичних стратегій, маніпулятивних прийомів та стилістичних засобів дозволяє формувати громадську думку і політичні переконання. Розуміння цих механізмів важливе для розвитку критичного мислення у виборців та формування відповідальної політичної культури.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на аналіз риторики політичних дебатів у соціальних мережах, а також на порівняння риторичних стратегій політиків у різних країнах з урахуванням культурних особливостей комунікації.

Список використаної літератури:

1. Климчук, О. І. Маніпулятивні стратегії у політичній комунікації: семантико-прагматичний аспект. *Мовознавство*, (1), 2016. С.23-29.

2. Charteris-Black, J. Politicians and Rhetoric: The Persuasive Power of Metaphor (2nd ed.). Basingstoke: Palgrave Macmillan. 2011

3. Chilton, P. Analyzing Political Discourse: Theory and Practice. London: Routledge, 2004.

4. Fairclough, N. Language and Power (2nd ed.). London: Routledge, 2013

5. Lakoff, G. Don't Think of an Elephant! Know Your Values and Frame the Debate. White River Junction: Chelsea Green Publishing, 2004.

ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Єлизавета Поліщук
Науковий керівник: к.іст.н., Салтан О.М.
Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Анотація *Дослідження присвячене аналізу організації навчання студентів-спортсменів в умовах війни з метою забезпечення їхньої безпеки, психологічної стабільності та навчання в умовах військових конфліктів.*

Ключові слова: *війна, навчання, студенти-спортсмени.*

Вступ. Організація навчання студентів-спортсменів в умовах війни стає актуальною в контексті сучасних геополітичних конфліктів та загроз безпеки. Ведення воєнних дій можуть створювати серйозні виклики для навчальних закладів, реалізації спортивних програм та здоров'я студентів-спортсменів. Забезпечення їхньої безпеки, психологічної підтримки та можливостей для навчання та тренувань в умовах війни стає нагальною потребою.

Мета та завдання дослідження. *Основною метою дослідження* є аналіз та оцінка організації навчання студентів-спортсменів в умовах війни для розробки ефективних стратегій та методів забезпечення їхньої безпеки, психологічної стабільності та навчання в умовах військових конфліктів.

Завдання дослідження полягає у проведенні аналізу сучасного стану організації навчання студентів-спортсменів в умовах війни, включаючи оцінку ризиків та викликів, з якими стикаються навчальні заклади та спортивні програми. Дослідити психологічний вплив умов війни на студентів-спортсменів та визначити стратегії психологічної підтримки для забезпечення їхньої стабільності та психологічного здоров'я.

Матеріал і методи дослідження. Методами дослідження виступили загальнотеоретичні методи (аналіз і синтез, абстрагування, індукція, аналогії, порівняльно-історичний).

Результати дослідження та їх обговорення В умовах війни безпека студентів-спортсменів стає найважливішим аспектом. Необхідно забезпечити їх захист від потенційної небезпеки, включаючи здійснення заходів безпеки та контролю над територією навчальних закладів. Війна викликає стрес та тривогу серед студентів-спортсменів. Надання психологічної підтримки та консультацій допоможе їм впоратися з емоційними труднощами та зосередитися на навчанні та тренуваннях. У зв'язку з ризиком військових дій можуть бути введені альтернативні форми навчання, такі як дистанційне навчання або змінені графіки занять, щоб забезпечити безпеку студентів-спортсменів. Важливо мати систему медичного забезпечення, яка дозволить надати їм негайну допомогу. Навчальні заклади можуть співпрацювати з військовими органами для забезпечення безпеки та координації заходів у разі потенційної загрози. Важливо стимулювати навчання студентів-спортсменів, надаючи їм доступ до якісної освіти та підтримуючи їх у досягненні навчальних цілей. Навчальні заклади повинні

продовжувати підтримувати спортивний розвиток студентів-спортсменів, забезпечуючи їм можливості для тренувань та участі у змаганнях, навіть у воєнний час. Навчальні заклади повинні приділяти увагу розвитку та підтримці спортивних резервів та кадрового потенціалу в умовах війни, щоб забезпечити майбутній успіх спортивного руху. Умови війни вимагають від навчальних закладів гнучкості та здатності адаптуватися до змін. Важливо мати стратегічні плани та процедури для управління кризовими ситуаціями та екстреними подіями в умовах війни, щоб забезпечити найвищий рівень безпеки та ефективності. Організація навчально-тренувальних заходів та ігор для студентів-спортсменів в умовах війни може бути способом підтримки їхнього фізичного та психологічного здоров'я, зберігаючи спортивний та командний дух.

Висновки. Організація навчання студентів-спортсменів в умовах війни вимагає комплексного підходу та спільних зусиль всіх зацікавлених сторін. Необхідно забезпечити безпеку студентів-спортсменів, надати їм психологічну підтримку та створити умови для продовження навчання та спортивного розвитку. Крім того, стратегічне планування, гнучкість та адаптація до змін є ключовими елементами ефективного управління навчальним процесом в умовах війни.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження в галузі організації навчання студентів-спортсменів в умовах війни можуть включати ряд напрямків та перспектив для розвитку, зокрема: вивчення впливу війни на академічний та спортивний розвиток, розробка стратегій адаптації та виживання, оцінка ефективності заходів безпеки та психологічної підтримки, розвиток технологічних інновацій для навчання, створення механізмів гуманітарної допомоги та підтримки тощо.

Список використаної літератури:

1. Вища освіта в Україні: зміни через війну: аналітичний звіт / Є. Ніколаєв, Г. Рій, І. Шемелинець. Київ.: Київський університет ім. Б. Грінченка, 2023. 94 с.

2. Іванова О. Виклики організації освіти для студентів-спортсменів у часи війни. *Науковий вісник Університету фізичної культури та спорту*. 2020. № 7. С. 56–68.

3. Коваленко, І. Стратегії забезпечення безпеки студентів-спортсменів у воєнних зонах. *Фізична культура та спорт у сучасному суспільстві*. 2018. № 5. С. 112–125.

4. Петренко В. Психологічна підтримка студентів-спортсменів у зоні конфлікту. *Психологія та спорт*. 2009. 14. С. 89 –102.

5. Скалій О., Максимова К. Вплив оздоровчих фітнес-технологій на психоемоційний стан студентів в умовах війни *Освіта. Інноватика. Практика*. 2024. Том 12, №8. С. 67-72.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА КІКБОКСЕРІВ 13-15 РОКІВ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Катерина Поляченко

Центральноукраїнський державний університет імені В. Винниченка
Кропивницький, Україна

Анотація *Психологічна підготовка кікбоксерів 13-15 років є важливим етапом їх спортивного розвитку. Вона сприятиме подальшому формуванню мотивації, психологічній витривалості для ефективних тренувань та змагальній діяльності.*

Ключові слова: *психологічна підготовка, кікбоксери 13-15 років, змагальна діяльність.*

Вступ Віковий період 13–15 років — критичний етап психологічного та фізичного розвитку спортсменів. Від рівня психологічної та фізичної підготовки залежить ефективність тренувального процесу. Формується стійка мотивація, саморегуляція та психологічна витривалість, які є ключовими завданнями в кікбоксингу.

Метою психологічної підготовки кікбоксерів є сприяння розвитку вольових якостей, підвищенню впевненості у собі та зниження тривожності. Під час розвитку стресостійкості та самоконтролю формується готовність до змагальної діяльності. Цілісний розвиток психологічних навичок забезпечує подальшу активну участь у змагальній діяльності.

Нестабільність емоційного фону, коливання самооцінки, підвищення чутливості до критики все це є характерним для підліткового віку. В цей час зростає потреба в визнанні, самореалізації та змагальній діяльності. На психіку спортсмена посилюється вплив соціального середовища (родина, тренер, команда) [1].

Компонентами психологічної підготовки є мотивація, під час, якої створюється внутрішнє бажання до занять, до самовдосконалення. Вагоме значення є емоційно-вольового компоненту підготовки, коли тренується витримка, цілеспрямованість спортсмена та його здатність долати перешкоди. Комунікативний компонент допомагає розвиватися навичкам комунікації та взаємодії в команді, будувати спілкування з тренером, суперником або партнером.

Методами психологічної підготовки у кікбоксингу є візуалізація бою (опрацювання різних сценаріїв поєдинків), ігрові методи (розбір рольових ситуацій, які будуть імітувати змагальні умови), психотренінги (використання вправ на релаксацію, уяву) та тренування в стресових умовах (контроль тренером підвищеного психологічного навантаження) [2].

Велику роль в психологічній підготовці кікбоксера відіграє тренер. Він являється ключовою фігурою психологічного впливу на спортсмена в підлітковому віці. Важливою якістю для тренера є вміння підтримати спортсмена

в моменти емоційного напруження, позитивно його мотивувати, підтримувати та коректно його критикувати.

Для формування психологічної готовності до змагальної діяльності необхідно проводити підготовчі спаринги із високим рівнем навантаження, вивчати техніку управління стресом перед початком поєдинку та залежно від особистих рис спортсмена потрібна індивідуальна психологічна підготовка кікбоксера [4].

Великий вплив на мотивацію та емоційний стан спортсмена має психологічна атмосфера в родині. Вони повинні бути партнерами тренеру та кікбоксеру в процесі виховання та досягнення цілей.

В роботі з підлітками-кікбоксерами виникає багато труднощів, таких, як високий рівень нестабільного емоційного стану, опір тренеру через формування особистості, висока конфліктність в команді через високу амбіційність та конкуренцію. Для організації психологічної підготовки потрібно проводити регулярні тренування, вести щоденники самоспостереження, розроблять індивідуальні плани психологічної підготовки спортсмена, після кожного заняття аналізувати успіх та помилки усіх кікбоксерів.

При якісній психологічній підготовці підвищується спортивний результат, зменшується кількість демотивацій та страху виходу на поєдинок [3].

Висновки. Психологічна підготовка кікбоксерів 13-15 років є невід'ємною частиною тренувального процесу. Її системне використання в тренувальному процесі сприятиме не лише зростанню спортивних результатів, а й формуванню особистості спортсмена, який зможе ефективно діяти в умовах високого психологічного навантаження. Співпраця кікбоксера, тренера та родини є запорукою розвитку спортсмена.

Список використаної літератури:

1. Бочелюк В. Й., Черепєхіна О. А. Психологія спорту: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 224 с

2. Воронова В.І. Психологія спорту: [навч. посібник] К., 2007. 298 с

3. Іваній І.В., Сергієнко В.М. Психологія фізичного виховання та спорту: навчально-методичний посібник, Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 204с.,

4. Павленко В.О., Насонкина Е.Ю., Павленко Є.Є.. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту [підручник], Харків, 2020. 550 с.,

5. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. Харків, 2007. № 1. С. 106-112.

ФЕНОМЕН ЛІДЕРСТВА В СУЧАСНОМУ СПОРТІ

Кирило Пономаренко
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
Дніпро, Україна

Анотація. *Представлено аналіз феномена лідерства в сучасному спорті. Визначено типологію лідерів спортивної команди. Зазначено роль лідера в організації та управлінні спортивною командою для досягнення її цілей.*

Ключові слова: *лідер, лідерство, спортивна команда, спортсмени.*

Вступ. Дослідження феномена лідерства в сучасному спорті є актуальною проблемою, що зумовлюється колективним характером спортивної діяльності. Особливо чітко це простежується в командних ігрових видах спорту, де між спортсменами складається певна ієрархія міжособистісних відносини. Лідерство в спортивній команді є ключовим фактором, який дозволяє командам працювати злагоджено та досягати високих спортивних результатів в умовах жорсткої конкуренції.

Мета та завдання дослідження - дослідити феномен лідерства в командних ігрових видах спорту.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та мережі Інтернет, педагогічне спостереження, порівняльний та критичний аналіз, систематизація.

Результати дослідження та їх обговорення. Лідерство як поведінковий процес, за допомогою якого група людей спрямовується до досягнення цілей, охоплює багато аспектів. У сфері спорту аспекти лідерства включають процеси прийняття рішень, методи мотивації, зворотний зв'язок і побудову міжособистісних стосунків [4]. Тож лідер спортивної команди - це людина, яка об'єднує команду, бере на себе «командну» відповідальність, приймає і підтримує дії команди, спрямовує їх на досягнення високих результатів. У свою чергу, колектив команди довіряє і визнає за лідером право приймати рішення у значущих для неї ситуаціях [2].

Прийнято виділяти формальних та неформальним лідерів у колективі. Формальними лідерами в спорті є тренери, менеджери, які відповідають за стратегічний розвиток команди та її результати, а також до певної міри капітани команд. Неформальними лідерами можуть виступати будь-які авторитетні члени колективу, а капітани команд можуть бути як формальними, так і неформальними лідерами [3].

J. Janssen [5] пропонує наступну типологію лідерів:

- *лідери продуктивності (competition captains),* які є головними на спортивному майданчику, беруть на себе відповідальність за команду під час тренувань та змагань, як капітани, вони реалізують лідерство;

- *лідери роздягальні (culture captains),* які створюють, розвивають та зберігають корпоративну культуру команди, що впливає на моральний дух та психоемоційний настрій спортсменів;

- *соціальні лідери (chemistry captains),* які відповідальні за створення та підтримку згуртованості команди, закцентовані на міжособистісних стосунках у команді, займаються плануванням та організацією різних об'єднувальних заходів;

- *організаційні лідери (campus captains),* які допомагають тренерському складу, іншим гравцям в організаційних питаннях, беруть участь у різних спортивних спілках та організаціях;

- *лідери резерву (sub captains),* які очолюють спортсменів другого та третього ешелонів команди.

Деякі дослідники [1] виділяють ще один тип лідера - «зірковий гравець» - малоконтактний, зосереджений на собі, проте впливає на інших членів команди своєю грою.

Висновки. Лідерство в спортивній команді - це комфортне та підтримувальне середовище однодумців, діяльність яких спрямована на досягнення спільних цілей. Лідер команди відіграє центральну роль у структурі міжособистісних стосунків, сприяє організації та управлінню командою для досягнення її цілей.

Подальші перспективи вбачаємо в дослідженні лідерських якостей спортсменів-волейболістів в аспекті їх впливу на успішність тренувальної та змагальної діяльності спортивної команди.

Список використаної літератури:

1. Байрачний О. В., Левчук О. П. Феномен лідерства в спортивних командах : значення та особливості формування. *Sport Science Spectrum*, 2024. № 2. С. 41-46. https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-2-6

2. Борейко Н. Ю., Петренко О. О., Зінченко Л. В., Трегубова О. В. Формування лідерських відносин у спортивній команді. *Лідери XXI століття. Формування особистості харизматичного лідера на основі гуманітарних технологій для управління соціальними системами* : матеріали 4-ї міжнар. наук.-практ. конф., 29-30 вересня 2020 р., Нац. техн. Ун-т «Харків. політехн. Ін-т». Харків, 2020. С. 107-110. URI: http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/61597

3. Воронова В. І. Психологія спорту : навчальний посібник. 3-є вид., без змін. Київ : Олімп. л-ра, 2017. 272 с.

4. Фаріонов В. М., Семенов А. С., Коваль О. В., Дудник О. К., Драгунов Д. М. Розвиток лідерських якостей у спортсменів засобами фізичного виховання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (5(178), 2024. С. 198-201.

5. Janssen J. The team captain's leadership manual. Winning the Mental Game, 2017. 192 p.

ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ АНТИКРИЗОВОГО МЕНЕДЖМЕНТУ В ДІЯЛЬНОСТІ ФІТНЕС-КЛУБІВ «SPORT LIFE»

Софія Прончакова, Наталія Середа
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. *У тезах наведено результати проведеного аналізу особливостей використання методів антикризового менеджменту в діяльності фітнес-клубу «Sport Life». Розкрито чинники, які мають негативний вплив на діяльність фітнес-клубу та основні стратегії антикризового менеджменту які використовуються в діяльності фітнес-клубу. Надано характеристику використання інструментів антикризового менеджменту в діяльності фітнес-клубу «Sport Life».*

Ключові слова: *управління, менеджмент, криза, фітнес-клуб, бізнес-план.*

Вступ. Проблема управління фізкультурно-спортивними організаціями в кризових ситуаціях, як в системі регіональної так і національної економіки, в цілому є вкрай важливою та актуальною, оскільки саме управління, як одна із невід'ємних функцій будь-якої організованої соціо-економічної системи, покликане забезпечити збереження і розвиток цієї системи та вимагає адаптації кожної окремої фізкультурно-спортивної організації до нового середовища і відповідно зміни, у зв'язку з цим, логіки і принципів його функціонування [2, 5].

Мета дослідження – визначити організаційно-управлінські аспекти використання антикризового менеджменту в діяльності фітнес-клубу «Sport Life».

Матеріали та методи дослідження. Для вирішення поставленої мети наукового дослідження використовувалися наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел і документів; системний аналіз; соціологічне опитування (анкетування); організаційний аналіз; методи маркетингового аналізу (PEST-, SWOT-аналіз); методи математичної статистики, методи економічного аналізу. У дослідженні брали участь працівники фітнес-клубу «Sport Life» - 41 респондент (тренерів, менеджерів та адміністраторів), з них: жінок – 46,3%, чоловіків – 53,7%, віком переважно до 35 років.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході опитування було виявлено, що лише 63,4% респондентів стикалися із процесом антикризового управління у своїй діяльності, відповідно, інші 36,6% ніколи не стикалися із цим явищем. Було встановлено, що найрозповсюдженішими видами кризових ситуацій для фітнес-клубу «Sport Life» є фінансові кризи (78%), кризи безпеки (61%) та кризи управління (58,5%). Проаналізувавши можливі наслідки кризових ситуацій для фітнес-клубу «Sport Life», опитувані зазначають, що найчастіше зустрічаються такі: зменшення кількості споживачів фітнес-клубу (46,3%), поглиблення або послаблення кризи, зменшення доходів фітнес-клубу, скорочення персоналу фітнес-клубу (по 39%) та довгострокові, короткострокові, якісні або кількісні зміни (або і ті, і інші) (26,8%). Натомість, найрідше

зустрічаються наступні наслідки: радикальні зміни в соціально-економічній системі, незворотні та зворотні зміни, зміна пріоритетів споживачів стосовно занять фізичною культурою та спортом (по 17,1%), плавний вихід з кризи (12,2%) та погіршення маркетингової роботи (7,3%).

У теперішніх умовах, слід зазначити, що існує чимало чинників, які мають негативний вплив на діяльність фітнес-клубу «Sport Life», серед який найбільш впливові: ракетна небезпека (68,3%), зменшення купівельної спроможності населення (51,2%) та дефіцити у фінансуванні (36,6%). Найменше впливу мають такі негативні чинники: політична нестабільність у країні (22%), низька якість менеджменту, низький рівень кваліфікації персоналу (по 14,6%) та низький рівень маркетингу (9,8%). Із цієї статистики можна зробити висновок, що зовнішні чинники середовища значно більше впливають на діяльність фітнес-клубу «Sport Life», ніж внутрішні.

Серед інструментів антикризового менеджменту найбільш уживаним є планування та розробка антикризових стратегій (61%), в той час як налагодження психологічного впливу в колективі, тобто тимбілдинг, уживають лише 26,8% респондентів, хоча насправді даний інструмент відіграє не менш важливу роль від інших. Згадуючи про етапи антикризового менеджменту для фітнес-клубу «Sport Life», то у 61% респондентів виникає найбільше труднощів на етапі діагностики та прогнозування кризових подій, оцінки параметрів кризи; формуванні зворотного зв'язку для аналізу розвитку кризи. При цьому, найлегшим етапом виявився моніторинг зовнішніх і внутрішніх факторів діяльності фітнес-клубу – його обрали лише 24,4% опитуваних.

Висновки. На сьогоднішній день значна кількість фізкультурно-спортивних організацій, у тому числі й фітнес-клуб «Sport Life», стикаються із кризовими явищами і цей процес є незворотнім. Визначивши, що більш значний вплив на діяльність фітнес-клубу «Sport Life» мають саме чинники зовнішнього середовища, настання кризи буде дуже важко від термінувати, адже вплив персоналу на зовнішнє середовище цілком відсутній. В цілому, при раціональному використанні методів, інструментів та стратегій антикризового менеджменту, можна пом'якшити та мінімізувати негативний вплив чинників зовнішнього середовища на діяльність фітнес-клубу «Sport Life». Розуміючи передумови кризи та її наслідки, можна досягти виходу фітнес-клубу із кризового стану, проте іноді вихід із однієї кризи передує новій кризі, тож прийняття рішень антикризового характеру є вкрай відповідальним для керівництва. За результатами проведеного дослідження сформовано бізнес-план розширення діяльності фітнес-клубу «Sport Life».

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Визначити ефективність від провадження розробленого бізнес-плану у практичну діяльність.

Список використаної літератури:

1. Болотнов Д.Г. Особливості антикризового управління вітчизняними підприємствами. *Innovation and Sustainability*. 2022. № 2. С. 171-176.

2. Бугай В.З., Оніпко А.Д. Характерні риси та діагностика фінансової кризи. *Економічний простір*. 2019. № 142. С. 101–111.

3. Вербівська Л.В., Кушнір І.В., Романюк А.С. Діагностика кризового стану підприємств у сучасних умовах господарювання. *Молодий вчений*. 2018. № 12(1). С. 250–255. URL: https://doi.org/10.32839/2 304-5809/2018-12-64-60

4. Путятіна Г.М., Н.В. Середа Маркетингова діяльність некомерційних організацій (на прикладі дитячо-юнацьких спортивних шкіл): навчальний посібник для студентів ВНЗ фізкультурно-спортивного профілю – Харків, 2013. 102 с.

5. Романович О.О., Свистун Л.А. Кризові явища у діяльності українських підприємств та методи їх діагностики. *Молодий вчений*. 2017. № 11. С. 1295–1299.

6. Хринюк О.С. Методи антикризового управління підприємством. Актуальні проблеми економіки та управління. *Збірник наукових праць молодих вчених*. 2011. № 5. С. 114–117.

СПРАВЕДЛИВІСТЬ ЯК ЕТИЧНИЙ ОРІЄНТИР У СИСТЕМІ МЕДИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В УКРАЇНІ

Олександра Рева
Науковий керівник: к.іст.н., доцент Салтан Н.М.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі розкрито етичні основи відновлюваного лікування в Україні, зосереджено увагу на принципі справедливості, що містить в собі рівний доступ до послуг та індивідуальний підхід до пацієнтів.*

Ключові слова*: реабілітаційна терапія, справедливість, рівноправний доступ до послуг, персоналізоване ставлення.*

Вступ. Сьогодні в Україні в умовах війни напрямок реабілітації отримав потужний поштовх. Наразі реабілітація посідає провідне місце в системі охорони здоров'я, як ефективний засіб всебічного відновлення та перешкоджання інвалідізації. В Законі України «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я» зазначається: «Медична реабілітація – невід'ємна складова лікування та профілактики захворювань, а також основа збереження активності, участі та якості життя» [3]. Реабілітація допомагає відновити функції органів та систем та пристосуватись до нових умов, що спричинені захворюванням, з подальшою інтеграцією в соціум.

Мета та завдання дослідження: проаналізувати етичні засади фізичної реабілітації в контексті принципу справедливості, висвітливши його вияви через рівний доступ та індивідуалізовану допомогу.

Матеріал і методи дослідження: теоретичне узагальнення та аналіз літературних джерел; добір, співставлення та узагальнення відомостей.

Результати дослідження та їх обговорення. Дане дослідження є мультидисциплінарним, оскільки поєднує етику, медицину та соціальні науки [1, 4, 5]. Недостатній рівень наукової розробки питання, обумовив вибір цієї теми як об'єкта наукового аналізу.

Справедливість – це складне етичне поняття, правдиве та неупереджене ставлення до когось (чогось), бажання віддавати іншим те, що їм належить, поважати права кожного. Існують різні погляди до розуміння справедливості: утилітарний та лібертаріанський. Утилітарний погляд вказує, що справедливість підвищує загальний добробут, щастя більшості або є більш корисним для загалом. Інтереси спільноти важливіші, ніж інтереси однієї конкретної людини. Лібертаріанський погляд на справедливість захищає в першу чергу право приватної власності, індивідуальну економічну і особисту свободу, інтереси особистості, невтручання держави у приватне життя людини.

У сфері медичної реабілітації справедливість втілюється через поєднання даних підходів: суспільний обов'язок гарантувати кожному доступ до високоякісної допомоги та водночас визнання індивідуальної гідності, потреб і прав кожного пацієнта. Медична реабілітація ґрунтується на етичних засадах, де справедливість – це основа рівного доступу, поваги до гідності кожного та

індивідуального підходу на шляху відновлення. Конкретно це втілюється в рівному доступі до медичних послуг та індивідуальному підході до реабілітації.

Доступність послуг. Медична реабілітація визнана невід'ємною складовою лікування та профілактики, що гарантує її доступність усім громадянам [2, 3]. За програмою медичних гарантій передбачено два пакети послуг: в амбулаторних та стаціонарних умовах, як для дорослих, так і для дітей. Чітко регламентовані її строки та кількість реабілітаційних циклів в залежності від складності процесу реабілітації.

Кожен пацієнт, що потребує реабілітації проходить реабілітаційний цикл, який включає в себе сім етапів: проведення первинного реабілітаційного обстеження, визначення мети і завдань реабілітації, планування програми реабілітації, її реалізацію, заключне обстеження, оцінку наданої реабілітаційної допомоги, надання подальших рекомендацій.

Індивідуальний підхід. Щодо виду та обсягу реабілітаційних послуг, то тут ми маємо індивідуальний підхід. Стаціонарна реабілітація надається з урахуванням складності стану: при найвищій і високій складності (CP1 – CP2), а також у випадках ампутацій – до 8 циклів на рік; дітям із помірною або низькою складністю (CP3 – CP4) – до 4 циклів; дорослим з аналогічними станами – до 2 циклів. Індивідуальний підхід реалізується мультидисциплінарною командою, склад якої може корегуватися після МДКР до стандартних фахівців можуть додаватись інші, наприклад, ортезист або протезист. Реабілітація також залежить від етапу хвороби: у гострий період – мінімальне втручання і стабілізація, у післягострий – профілактика ускладнень, у довготривалий – підтримка функцій і адаптація до обмежень.

Висновки. Справедливість у реабілітації це не абстрактне поняття, а реальна практика, що охоплює як індивідуальне, так і суспільне благо та втілюється через турботу, рівність і повагу до кожного. Перспективи майбутніх досліджень у цьому напрямку полягають у подальшому вивченні практичного втілення принципу справедливості у медичній реабілітації.

Список використаної літератури:

1. Брич В. В. Зміцнення реабілітації як стратегії охорони здоров'я: погляд Всесвітньої організації охорони здоров'я. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2021. № 4(90). С. 31–37.

2. Закон України «Про основи соціальної захищеності осіб з інвалідністю в Україні». Закон України від 21.03.1991 р. № 875-XII. *Верховна Рада України*. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/875-12#Text (дата звернення: 2.04.2025).

3. Закон України «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я». Закон України від 30.09.2022 р. № 1053-IX. *Верховна Рада України*. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1053-20#Text (дата звернення: 3.04.2025).

4. Проект місії USAID «Зміцнення реабілітаційних послуг у системах охорони здоров'я» / UCP Wheels for Humanity, USAID. *USAID.gov*. URL: https://www.usaid.gov/nodr/71471 (дата звернення: 2.04.2025).

5. Поліщук Н. Оцінка доступності фізичної реабілітації для населення України: проблеми та перспективи. *Вісник науки та освіти*. 2023. Вип. 10(16). С. 761–762. URL: https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-10(16)-762-771 (дата звернення: 2.04.2025).

ІНТЕЛЕКТУАЛЬНА СИСТЕМА АНАЛІЗУ ЯКОСТІ ОБСЛУГОВУВАННЯ У СПОРТИВНИХ КЛУБАХ ЯК ЗАСІБ АНТИКРИЗОВОГО МЕНЕДЖМЕНТУ

Сергій Салтан, Наталія Середа
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі представлено концепцію інтелектуальної системи ISport для аналізу якості обслуговування у спортивних клубах. Система поєднує методи обробки природної мови та менеджмент-аналітику для виявлення та попередження критичних проблем сервісу. Запропонований підхід сприяє підвищенню ефективності антикризового управління у сфері спортивних послуг.*

Ключові слова: *інтелектуальні системи, штучний інтелект, спортивний менеджмент, якість обслуговування, обробка природної мови.*

Вступ. Зростання ролі штучного інтелекту в бізнесі змушує компанії інвестувати у власні технологічні можливості. В умовах нестабільного ринку бізнеси переглядають цілі й моделі, прагнучи швидкої оптимізації ресурсів і більшої гнучкості перед викликами зовнішнього середовища [2]. У 2024 році 13,5% підприємств ЄС з 10 та більше працівниками використовували технології штучного інтелекту для ведення своєї діяльності, що свідчить про зростання на 5,5 процентних пунктів (п.п.) порівняно з 8,0% у 2023 році [3]. Штучний інтелект активно впроваджується в спортивну аналітику, допомагаючи глибше аналізувати результати, оптимізувати тренування, прогнозувати ризики та розробляти персоналізовані програми для покращення форми й запобігання травмам, значно перевершуючи традиційні методи аналізу [1].

Мета та завдання дослідження. Метою дослідження є розробка та обґрунтування інтелектуальної системи аналізу якості обслуговування у спортивних клубах як ефективного інструменту антикризового менеджменту з використанням сучасних технологій обробки природної мови.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз статистичних даних та наукової літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. У сучасних умовах цифровізації особливо актуальним стає впровадження інтелектуальних систем в сферу спортивних послуг. Зростання кількості спортивних залів та фітнес-центрів породжує нові виклики для забезпечення високої якості обслуговування та задоволення потреб клієнтів. Традиційні методи збору інформації для зворотного зв'язку, такі як паперові анкети або скарги, втрачають ефективність через низьку залученість клієнтів і складність аналізу великої кількості даних. У цьому контексті стає актуальним створення автоматизованої системи моніторингу на основі штучного інтелекту. Ми дали їй умовну назву «Isport».

Система ISport спрямована на інтеграцію методів обробки природної мови (NLP) для збору та аналізу зворотного зв'язку клієнтів спортивних клубів. Основою функціонування системи є використання двох джерел даних: публічних відгуків користувачів у сервісах Google Reviews та анонімних

опитувань клієнтів після кожного відвідування залу, які реалізуються у вигляді короткої анкети. Зібрані дані автоматично агрегуються, класифікуються за типами виявлених проблем, зокрема незадовільною чистотою залу, несправністю обладнання чи ставленням персоналу, а також аналізуються для виявлення основних зон ризику. Це дає змогу адміністрації отримувати оперативний аналіз слабких місць обслуговування без необхідності ручної обробки великого обсягу коментарів.

Функціональні компоненти системи ISport забезпечують повний цикл обробки зворотного зв'язку. Процес починається з агрегації даних, коли система щоденно завантажує нові відгуки з Google Reviews та приймає результати анонімних опитувань, що надходять через інтерфейс залу або мобільний додаток. Далі здійснюється класифікація та аналіз отриманої інформації із застосуванням сучасних моделей обробки природної мови, таких як BERT або RoBERTa. Це дозволяє визначати тематику кожного відгуку, оцінювати його тональність (позитивну, нейтральну або негативну), а також ідентифікувати ключові проблемні області шляхом кластеризації скарг.

Результати аналізу візуалізуються на інтерактивному дашборді, де дані представлені у формі діаграм розподілу проблем за категоріями, графіків динаміки змін рівня задоволеності клієнтів та списку критичних скарг з автоматичним ранжуванням за ступенем негативного впливу. На основі накопиченої інформації система ISport генерує рекомендації щодо покращення сервісу, наприклад, про необхідність збільшення кількості персоналу у вечірні години або оновлення певного обладнання.

Запровадження системи ISport має низку переваг. Однією з головних є оперативність реагування, що дозволяє виявляти проблеми ще до їхнього масового поширення серед клієнтів. Анонімність опитувань сприяє підвищенню чесності відповідей користувачів, що позитивно впливає на достовірність отриманих даних. Крім того, автоматизація аналізу значно знижує адміністративне навантаження на працівників клубу, дозволяючи їм зосередитися на вирішенні конкретних завдань. Нарешті, заклади, що системно працюють зі зворотним зв'язком за допомогою ISport, демонструють вищий рівень утримання клієнтів і підвищують свою конкурентоспроможність на ринку послуг.

Висновки та перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Використання систем на базі штучного інтелекту в сфері спортивних досліджень та обслуговування клієнтів відкриває нові можливості для поліпшення якості сервісу. Система ISport дозволяє спортивним клубам ефективно керувати якістю обслуговування, оперативно реагувати на ризики та будувати стійкі відносини з клієнтами завдяки сучасним технологіям обробки природної мови. Подальші дослідження плануємо робити у галузі розробки та оцінці ефективності цієї системи.

Список використаної літератури:

1. Клопов Р. В., Сватьєв А. В., Клопова В. О. Індивідуалізація тренувального процесу: переваги застосування інформаційних технологій. *Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту, фізичної реабілітації та*

туризму усучасних умовах життя : Матеріали VI міжнародної науково-практичної конфереції, Запоріжжя, 18-19 квіт. 2024 р. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. С. 43-46.

2. Салтан С.О., Середа Н.В. Маркетинговий аналіз діяльності фітнес-клубів у сучасних кризових умовах. *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: збірник наукових праць*. Харків: ХДАФК, 2023. С. 38-43.

3. Таранич А. В., Плехацький Д.О. Використання штучного інтелекту в процесах стратегічного управління підприємствами. *Економіка України*. 2024. № 1 (746). С. 54-65.

4. Eurostat statistics explained. URL: https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/w/ddn-20250123-3 (дата звернення: 10.04.2025).

ОСОБЛИВОСТІ ТВОРЕННЯ НЕКОДИФІКОВАНОГО НАЗОВНИЦТВА ФУТБОЛЬНИХ КЛУБІВ

Микола Скочко
Науковий керівник: д.філос.н., професор Карпець Л.А.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі розглянуто одне з важливих джерел поповнення й збагачення лексичної системи загальнонаціональної української мови кінця XX – початку XXI століть – некодифіковане назовництва футбольних клубів. Визначено і розглянуто головні джерела поповнення названих одиниць, проаналізовано їх основні тематичні групи.*

Ключові слова: *футбольний клуб, жарґон, тематична група.*

Вступ. *Одне з важливих джерел поповнення й збагачення лексичної системи загальнонаціональної української мови кінця XX – початку XXI століть – некодифіковані назовництва.* Незважаючи на те, що останнім уже частково досліджено українськими лінгвістами спортивну номінацію (Л. Карпець, Ю. Струганець, Т. Єщенко, Р. Трифонов, О.Стишов та ін.), вона повсякчас інтенсивно збагачується новими одиницями і цей унікальний соціокультурний феномен нині надзвичайно цікавий і важливий, тому потребує спеціального поглибленого вивчення. До того ж, значна кількість некодифікованих слів потребує фіксації, чекає належного витлумачення і лексикографічного опрацювання. Це і визначає **актуальність** нашого дослідження.

Мета: охарактеризувати особливості некодифікованих назв футбольних клубів.

Завдання: 1. Проаналізувати джерела виникнення некодифікованих назв футбольних клубів. 2. Визначити особливості творення цих назв та 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.

Результати дослідження та їх обговорення. Одним із шляхів поповнення некодифікованого назовництва є номени на позначення спортивних клубів. Як показує дослідження, окрім офіційних назв є значна кількість і неофіційних. Зокрема, на ці назви впливають колір спортивної форми певних клубів, характерні ознаки місця розташування клубу, герб, певна подія. Це, зокрема, такі:

1.За кольором :«Стара синьйора італійський клуб «Ювентус». Щоправда, достеменно невідомо, чому команду називають саме «Старою синьйорою». Існує лише кілька версій. За однією з них, раніше у команди був комплект форми рожевого кольору. У результаті один із шанувальників команди порівняв цю форму з кольором панталон класичної літньої синьйори. Існує й інша версія походження цієї назви. За нею, на одному з матчів був дуже сильний вітер, який роздував футболки гравців, що виявилися на кілька розмірів більшими, ніж

потрібно. У результаті футболісти стали з трибун схожими на старих і горбатих синьйорів.

2. За характерною ознакою місця розташування клубу: «Матрацники -іспанський футбольний клубу «Атлетіко» з Мадрида. Його особливість у тому, що це «прізвисько» з'явилася практично одночасно із заснуванням команди**.** Причина в скромному фінансуванні «Атлетіко» в перші роки після заснування. Через це керівництву доводилося економити на будь-якій дрібниці. Саме прагнення до економії призвело до зміни основних кольорів команди з синьо-білих на червоно-білі. Це було викликано тим, що саме червоно-біла тканина, яка виявилася вкрай дешевою, в ті часи використовувалася при виробництві матраців. Робітники фабрики, де робили матраци, продавали цю тканину зовсім недорого. Саме з цієї форми стали шити форму «Атлетіко», а прізвисько живе з командою досі. **«Каноніри»** – англійський футбольний клуб «Арсенал». Причина в базуванні команди, яка щойно з'явилася, в безпосередній близькості від артилерійського складу. У результаті на гербі вже багато років зображується артилерійська гармата, яка нагадує фанатам про те, як зароджувався їхній улюблений клуб. **«Кроти**» – український футбольний клуб «Шахтар»**.** Донецьк – столиця Донбасу, місто шахтарів. Практично кожна сім'я в місті так чи інакше пов'язана або була пов'язана в минулому з вуглевидобутком. Шахтарі працюють глибоко під землею подібно кротам, звідси й прізвисько. З недавнього часу кріт – клубний талісман Шахтаря.

3.За гербом: «Пенсіонери» – англійський футбольний клуб «Челсі» . Ця назва асоціюється із першою емблемою клубу, де був зображений герб королівського будинку для літніх людей, розташований поруч із стадіоном Челсі.

4.За певною подією:

«Козли» - німецький футбольний клуб «Кельн». Таку назву клуб отримав у середині 20-го століття, коли на святі, з нагоди закінчення сезону, керівнику «Кельна» подарували справжнього живого козла. Жартома тварину вирішили назвати на честь головного тренера тієї команди Хеннеса Вайсвайлера. Козел став до вподоби самим футболістам і всім уболівальникам, що незабаром став символом клубу .

"Жовта субмарина" іспанський футбольний клуб **-** Вільяреал . Це прізвисько на честь пісні Beatles "Yellow Submarine". У сезоні 1967/68, коли група ще існувала, а Вільяреал грав у 4 іспанському дивізіоні, невелика група уболівальників, одягнена як і їх улюбленці, почала скандувати мотив пісні. Зірки групи були не проти цього, а "жовта субмарина" щасливо піднялась на поверхню

Висновок. Отже, некодифіковане назовництво – своєрідний і цікавий світ слів, які є не лише як влучні номінації певних реалій, понять, явищ, дій, що є місткими й дохідливими порівняно з літературними назвами і термінами, але і як влучні характеризувальні емоційно-експресивні номени. Деякі з них – це потенційні одиниці української нормативної спортивної лексики і термінології.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Вважаємо, що некодифіковане назовництво нині потребує подальшого і ще скрупульознішого вивчення в когнітивному й етнокультурному аспектах, оскільки це надзвичайно динамічна підсистема, яка постійно поповнюється

новими і цікавими лексичними і фразеологічними одиницями, які слугують розвитку української загальнонаціональної мови

Список використаної літератури:

1. Процик І. Р. Футбольна лексика у формальному та неформальному дискурсах .дис. … д-ра філолог. наук :10.02. 01. Луцьк, 2020. 788 с.
2. Стишов О. А.Спортивні жаргонізми в українській мові кінця XX – початку XXI століття . *Лінгвістичні студії*. 2017. Вип. 34. С. 76-84.
3. URL:https://ua.tribuna.com/ (дата звернення 13.11.2024).
4. URL:https://terrikon.com/uk/ (дата звернення 10.11.2024).
5. URL:https://football.ua/ (дата звернення 13.11.2024).
6. URL:https://xsport.ua/ (дата звернення 05.11.2024).

ФОРМУВАННЯ БОРЦІВСЬКОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ В УКРАЇНІ: ІСТОРИЧНІ ТА МОВНІ АСПЕКТИ

Руслан Соловей
Науковий керівник: к.філ.н., доцент Приходько В. С.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі порушено актуальні питання щодо особливостей формування та структури назв вільної боротьби в Україні. Вивчається вплив історичних, мовних факторів та міжнародного досвіду на творення термінології вільної боротьби в Україні.*

Ключові слова*. Борцівська термінологія, вільна боротьба, спортивне назовництво.*

Вступ. Вільна боротьба – один з видів спортивної боротьби, назва якої у перекладі українською з'явилася як адаптація терміна з англійської мови – "freestyle wrestling". В англійському варіанті слово "freestyle" підкреслює вільний вибір технік і прийомів, доступних для спортсменів, що протиставляє цей вид боротьби більш обмеженим у техніці видам, таким як греко-римська боротьба (де заборонено використовувати захвати нижче пояса). Боротьба як спорт має глибокі історичні корені, проте сучасна вільна боротьба почала формуватися у XIX столітті, а остаточно утвердилась як окремий вид спорту на міжнародних змаганнях у XX столітті. Її популяризація також пов'язана з розвитком міжнародних турнірів та внесенням до Олімпійських ігор[2]. З появою цього виду спорту почало формуватися й назовництво, яке й донині удосконалюється.

Мета дослідження: дослідити мовні чинники, що впливають на становлення термінів вільної боротьби.

Завдання: 1. Розкрити історичні аспекти творення борцівських термінів. 2. Визначити особливості творення та використання термінів. 3. Розглянути основні терміни вільної боротьби.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні використано аналітичний метод, який базувався на аналізі літературних джерел з боротьби. Для збору матеріалу використовувалися такі джерела: наукові статті в журналах, присвячених дослідженню борцівських номенів; словники, які містять терміни з фізичної культури; навчальні посібники тощо.

Результати дослідження та їх обговорення. У 1951 році М.М.Сорокін запропонував проєкт єдиної для всіх 3-х видів боротьби класифікації техніки, але він не набув схвалення через недосконаленість. У 1952 році Комітет з фізичної культури та спорту затвердив "Єдину класифікацію, систематику і термінологію класичної та вільної боротьби" [3].

Назви видів боротьби кожен народ формує по-своєму. Наприклад, грузинською "боротьба" вимовляється "чидаоба", таджицькою "гушті" турецькою – "гюреш" та ін.

В українській мові номени з боротьби утворюються так: 1. Надання нового значення деяким словам. Наприклад: ключ–захват руки, міст – положення борця,

млин – прийом. 2. Наданням певного значення похідним словам. Наприклад: обвив – спеціальний рух ногами, накат–прийом у партері, кидок – дія з відривом від килиму. 3. Застосуванням іншомовних слів: партер, туше та інші. 4. Складанням скорочених слів: контрприйом–прийом у відповідь, самбо – вид боротьби. 5. Застосуванням словосполучень: зворотний хап – незвичайний хап, кидок нахилом–кидок через нахил тулуба тощо.

При описуванні боротьби у партері руки та ноги атакувального борця називаються ближніми і дальніми. З метою вказування напрямів основної атакувальної дії борця в описі прийомів вводяться слова "за себе", "від себе" Захвати уточнюються словами "знизу", ззовні", "знизу-ззовні" і т.д. Технічні дії позначаються також термінами-словами. Таке позначення прийомів відповідає назвам старої французької термінології - "суплес", "нельсон", "тур-де бра", "тур де те" та інші, або нашим робочим назвам – стегно, млин, вертушка [1]. Як бачиться, найчастіше номени, що позначають різні спортивні реалії, постають шляхом метафоричного перенесення значення за подібністю форми, фізичних особливостей, зовнішніх ознак, рухів, окремих дій, виконуваних функцій.

Систематизуючи назовництво вільної боротьби спостерігаємо серед них терміни, номенклатурні назви, жаргони.

Висновок. Отже, номінація вільної боротьби характеризується низкою своєрідних ознак. По-перше, вона чітко не відмежовується від номенів усіх видів боротьби. По-друге, до кола інтересів потрапляють якраз найактивніші, найвагоміші, найвизначніші явища спортивної боротьби (до таких, зокрема, належать: виконання вправ, назви видів вправ, назви процесів, рухів і дій тощо). По-третє, досить часто в науковій літературі немає розрізнення між терміном, номенклатурною назвою і жаргоном.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження можуть бути спрямовані щодо вивчення жаргону вільної боротьби.

Список використаної літератури:

1. Бардіна, Л. М., Назаренко, Н. Г. Питання вмотивованості і запозичення спортивних термінів-неологізмів. *Проблеми української термінології.* 2008. С. 298-301.

2. Нестеров, О. С. Техніка й тактика вільної боротьби в групах спортивного удосконалення студентів ВНЗ: навчальний посібник. Мелітополь, 2016. 116 с.

3. Пістун, А. І. Спортивна боротьба: навчальний посібник. Львів, 2008. 72с.

СЕМАНТИЧНЕ ПОТРАТУВАННЯ ПАР ГРЕКО-ЛАТИНСЬКИХ ПРЕФІКСІВ

Людмила Тертична
Науковий керівник: старший викладач Хаустова М.В.
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. *Роботу присвячено аналізу звукоподібних префіксів греко-латинського походження, проведено семантичний аналіз таких префіксів, наведено приклади їх вживання та визначено найбільш проблемні для розрізнення пари.*

Ключові слова: *префікси, звукоподібність, транскрибування, семантика.*

Вступ. У медичному термінологічному просторі префікси виступають словотвірними елементами, впливають на семантику термінів і вказуть на просторові, темпоральні, якісні або кількісні характеристики. Аналізуючи значення префіксів, виділяють такі групи: негативно-модифікуючі (a-, an-, dys-), протиставні (dis-, in-, anti-), просторові (ecto-, exo-, endo-, intra-), кількісні/інтенсивні (hyper-, hypo-, poly-, oligo-) та напрямкові/динамічні (ana-, kata-, re-). Наукових робіт щодо систематизації префіксів за схожістю звукового складу у вітчизнаних науковців не знайдено. Паронімами називають терміни вцілому (arteriitis - arthritis, neurosis - nephrosis). Але на практиці студенти часто стикаються із проблемою розрізнення саме звукоподібних греко-латинських префіксів, що увійшли до складу української термінології в результаті транскрибування.

Мета та завдання дослідження – систематизувати найбільш уживані звукоподібні префікси для адекватного сприйняття медичних термінів, щоб уникнути помилок у вживанні інтернаціональної лексики

Матеріали та методи дослідження: порівняльний аналіз, лінгвістичний метод, семантичний аналіз.

У процесі адаптації термінів іншомовного походження важливо не тільки послуговуватися правилами транслітерації, а і звертати увагу на коректне тлумачення окремих афіксів, щоб запобігти появі термінологічної плутанини в процесі професійної комунікації.

Результати дослідження та їх обговорення. У роботі проаналізували медичні терміни греко-латинського походження, що утворені префіксальним та префіксально-суфіксальним способами, виокремили такі, які мають схоже звучання та, на думку студентів, створюють найбільше труднощів при розрізненні. Створили таблицю з прикладами, де попарно об'єднали звукоподібні префікси, що трапляються в медичній термінології найчастіше.

Пари звукоподібних префіксів, значення та приклади	
a- (an-) відсутність або усунення *a*phagia / *an*aesthesia	*ana-* зворотна дія *ana*biosis
ante- вперед (напрямок), до (чогось) *ante*flexio / *ante*brachium	*anti-* проти *anti*pyretica
dis- роз'єднання, розділення *dis*locatio / *dis*sectio	*dys-* розлад, порушення *dystrophia* / *dys*functio
di(a)- через, між (чимось) *dia*gnosis / *di*arthrosis	*de (des-)* усунення (відділення), рух вниз *de*squamatio / *des*infectio / *de*scendens
ecto- зовнішній шар *ecto*derma	*exo-* ззовні, поза межами *exo*adaptatio
infra- розташування під (чимось) *infra*orbitalis	*intra-* усередину, всередині *intra*venosus / *intra*cranialis
poly- множинність, кількість більше норми *poly*arthritis / *poly*dactylia	*polio-* терміноелемент - сіра речовина *polio*myelitis

Висновки. У медичній термінології греко-латинські префікси є важливими елементами для точного опису розташування, характеру захворювання, функціональних аспектів тощо. Проте, схожість у звучанні префіксів з різними значеннями може призводити до помилок у сприйнятті. Тому аналіз термінів у лінгвістичному, термінологічному та фонетичному аспектах у вигляді порівняльних таблиць дозволяє глибше осмислити структуру терміна як одиниці мови спеціального вжитку.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку вбачаємо в розширеному пошуку звукоподібних префіксів греко-латинського походження та їх систематизації, а також у розгляді впливу неправильного використання префіксів на якість ведення медичної документації.

Список використаної літератури:

1. Грищенко В., Курдіш О. Англо-український тематичний словник медичної термінології. Київ, 2024. 96 с.

2. Дерев'янченко Н. В., Литовська О. В. Латинська мова та медична термінологія: навчальний посібник (для студентів вищих мед. навч. закладів). Харків : ХНМУ, 2017. С. 114-119.

3. Лях Т. О., Кунду М. Особливості словотвору українських медичних термінів : досвід опанування іноземними студентами. *Scientific trends, solutions, theories and methods of development : матеріали XXIII Міжнародної науково-практичної конференції*. Більбао. 2023. С. 191–196.

4. Содомора П. Греко-латинські префікси та їх відображення в українській філософській та медичній термінології. *Вісник Нац. ун-ту «Львівська політехніка». Серія «Проблеми української термінології»*. 2011. № 709. С. 116–120.

5. Le Ch. N. N., Miller J. A corpus-based list of commonly used English medical morphemes for students learning English for specific purposes. *English for Specific Purposes.* 2020. Vol.58. P.102–121.

РЕАЛІЗАЦІЯ СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Анна Тур, Ірина Петренко

Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. *У тезах розглядається вплив війни в Україні на реалізацію Стратегії розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року. Внаслідок руйнування спортивної інфраструктури, зміни пріоритетів фінансування та змін в організації тренувальних процесів і змагань виникає необхідність адаптації програм фізичної активності до нових соціально-психологічних умов. Дослідження пропонує важливі напрямки, які слід врахувати для ефективного розвитку фізичної культури і спорту в Україні під час і після війни.*

Ключові слова: *фізична культура, спорт, стратегія, напрями розвитку, воєнний стан, бойові дії.*

Вступ. Війна в Україні суттєво вплинула на реалізацію Стратегії розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року [4], спричинивши руйнування спортивної інфраструктури, зміну пріоритетів фінансування та організації тренувальних процесів і змагань. У цих умовах виникає необхідність адаптувати програми фізичної активності до нових соціально-психологічних реалій [6]. Втілення основних напрямків стратегії в умовах воєнного стану стає критично важливим для оцінки та коригування спортивної політики і інфраструктури з метою підтримки психосоціального здоров'я населення, забезпечення фізичної активності та сприяння відновленню нації протягом тривалого періоду криз.

Мета дослідження – визначити ключові аспекти, які впливають на реалізацію основних напрямів Стратегії розвитку фізичної культури і спорту в Україні в умовах воєнного стану.

Матеріали та методи дослідження. У дослідженні використовувався аналіз літературних джерел і документів, системний аналіз, соціологічне опитування (анкетування), експертна оцінка.

Результати дослідження та їх обговорення. Війна в Україні мала значний вплив на реалізацію Стратегії розвитку фізичної культури і спорту в Україні до 2028 року. Основні наслідки воєнних дій змінили підхід до етапів [5] і програм реалізації стратегії, які полягають у:

- пошкодженні та руйнуванні спортивної інфраструктури. Загалом було зруйновано або пошкоджено близько 500 спортивних об'єктів по всій Україні. Деякі з них потребують капітального ремонту або повної реконструкції, а деякі стали непридатними для використання. Відновлення інфраструктури вимагає ресурсів для ремонту та відновлення спортивних об'єктів, відсутність ресурсів може призвести до затримок у реалізації запланованих проектів [1].

- зміненні пріоритетів фінансування і переорієнтації ресурсів на забезпечення безпеки та оборони країни, у тому числі, за рахунок бюджетних коштів, передбачених на спорт і фізичну культуру. У 2022 році було зафіксовано скорочення бюджету, виділеного на розвиток фізичної культури та спорту, на

десятки мільйонів гривень у порівнянні з попередніми роками [2]. Це призвело до того, що деякі програми, заплановані в стратегії, були переглянуті або тимчасово призупинені.

- соціальних та психологічних наслідках війни, які спричинили травми та стрес у багатьох людей, що може призвести до зменшення фізичної активності населення. Значна кількість людей в Україні страждає від посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривоги та депресії внаслідок військових дій. Це впливає на мотивацію займатися спортом та фізичною активністю. Дослідження показали, що близько 30-40% опитаних пережили симптоми ПТСР або інші психологічні проблеми. Водночас спорт може слугувати важливим інструментом для психологічної реабілітації та соціалізації населення, особливо серед молоді та ветеранів.

- змінах в тренуваннях і змаганнях, які пов'язані з забезпеченням безпеки учасникам і глядачам змагань. За оцінками експертів, найбільший вплив на формат чи місця проведення спортивних змагань, мають такі безпекові умови, як можливість проведення змагань, зміна місць проведення змагань, адаптація форматів змагань, організація та логістика, залучення глядачів. Організатори, тренери та спортсмени повинні адаптувати свої спортивні заходи та змагання до нових умов.

- міжнародній підтримці, співпраці з міжнародними організаціями, активній участі у міжнародних змаганнях [6]. Війна привернула увагу світової спільноти до України, що відкрило шлях для отримання міжнародної підтримки та фінансування для відновлення спорту. Українські спортсмени продовжують участь у міжнародних змаганнях, що надає можливість підвищити видимість країни на світовій арені, а також запускати гуманітарні ініціативи через спорт.

- впливі на кадри і фахівців через вимушену еміграцію, коли багато спеціалістів, тренерів та спортсменів виїхали з України, що призвело до дефіциту кваліфікованих кадрів у спортивній галузі [3]. За оцінками ООН, після початку повномасштабної війни в лютому 2022 року, до 8 мільйонів українців стали внутрішньо переміщеними особами (ВПО), а близько 7-8 мільйонів виїхали за кордон, в основному до країн Європи. При цьому активізувалася академічна співпраця університетів та освітніх інституцій щодо надання дистанційних навчальних послуг, підвищення кваліфікації кадрів, академічної мобільності, для підтримки професіоналів у цій сфері.

Незважаючи на труднощі, Україна продовжує рух в напрямі розвитку фізичної культури і спорту, водночас адаптуючи стратегії до умов, що змінилися. Відповідно до основних напрямів, окреслених в Стратегії, фізична культура і спорт розвиваються наступним чином:

1. за напрямом «Спорт вищих досягнень», відбувається підтримка спортсменів з боку уряду та спортивних федерацій через стипендії, гранти та програми підготовки. Продовжується участь у міжнародних змаганнях для підтримки національного іміджу та спортивної ідентичності. Відновлено доступ до тренувальних баз і проведення зборів для олімпійців та перспективних атлетів.

2. за напрямом «Спортивна інфраструктура» проводиться ремонт і відновлення спортивних об'єктів, які постраждали або зазнали руйнувань під час війни. Ведеться будівництво нових спортивних об'єктів, залучаються інвестиції від держави і приватного сектору для створення нових спортивних комплексів, стадіонів та майданчиків у регіонах. Відновлено проведення національних і місцевих спортивних змагань, які підвищують популяризацію спорту та активують інфраструктуру.

3. за напрямом «Цифрова трансформація сфери фізичної культури і спорту» полягає у впровадженні електронних платформ для реєстрації спортсменів, управління змаганнями та збору статистики. Започатковані онлайн-тренінги та навчання для тренерів та фахівців з фізичної культури. Використання сучасних технологій для збору і аналізу даних про здоров'я спортсменів, тренувальні процеси та результати, що покращує підготовку.

4. за напрямом «Кадрове забезпечення сфери фізичної культури і спорту» регулярно проводяться курси підвищення кваліфікації тренерів, включаючи практичні стажування та навчальні курси. Проводиться залучення та заохочення молодих фахівців у сферу фізичної культури та спорту через результати навчання та стажування. Безперервно ведеться співпраця органів влади з закладами вищої освіти для підготовки кадрів, які відповідають сучасним вимогам спорту.

Висновки. В умовах війни реалізація стратегії розвитку фізичної культури і спорту в Україні потребує адаптації до нових обставин, переоцінки пріоритетів у ресурсному забезпеченні та активного залучення міжнародної підтримки. Попри існуючі труднощі, спорт може залишатися важливим складником соціального життя та відновлення нації. Після завершення війни необхідно буде адаптувати стратегію до нових реалій і викликів, з якими зіткнеться країна. Це включає відновлення спортивної інфраструктури, підтримку психологічного здоров'я населення, інтеграцію новітніх технологій у спортивну діяльність, а також розвиток кадрів та програм, що відповідають потребам повоєнного часу.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у вивченні нових підходів до проектування та відновлення спортивних об'єктів з урахуванням безпеки та доступності в умовах нестабільної ситуації.

Список використаної літератури:

1. Гилун Г., Бондар А. Особливості управління сферою спорту в умовах воєнного стану. Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини: збірник тез наукової онлайн-конференції, присвяченої Дню науки в Україні (електронне видання), 17 травня 2022 року. Харків: ХДАФК, 2022. С. 136-139

2. Державний бюджет України 2022 року: виконання в умовах повномасштабної війни. Національний інститут стратегічних досліджень. 2023. URL: https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/derzhavnyy-byudzhet-ukrayiny-2022-roku-vykonannya-v-umovakh

3. Ольховий О.М., Бондар А.С., Мамешина М.А. Організація освітнього процесу в закладі вищої освіти спортивного профілю в умовах воєнного стану. Вища освіта у період воєнного стану: сучасні виклики та проблемні питання:

збірник наукових праць за результатами міжнародної науково-практичної конференції (22 березня 2025 року) м. Київ. 2025. С. 168-172. DOI https://doi.org/10.36059/978-966-397-480-4-47

4. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. Постанова Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089 / Кабінет Міністрів України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text

5. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року буде реалізована в три етапи. Міністерство молоді та спорту України, 2020. URL: https://www.kmu.gov.ua/news/do-2028-roku-30-ukrayinciv-budut-regulyarno-zajmatisya-sportom

6. Харчук Т.В., Буренко М.С., Шавель Х.Є. Фізична культура чинник формування здорового способу життя особистості в умовах змін воєннополітичної ситуацій в Україні. Науковий часопис НПУімені П. Драгоманова. № 10(170), 2023. С. 137-141.

ФОРМУВАННЯ ТЕРМІНІВ ДЗЮДО: ТРАДИЦІЇ ТА ГЛОБАЛЬНИЙ ВПЛИВ

Михайло Фік
Науковий керівник: к.філ.н., доцент Приходько В. С.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі досліджуються аспекти термінології, що використовується в японському бойовому мистецтві дзюдо. Розглядаються принципи формування назв технік, прийомів та понять, характерних для цієї дисципліни.*

Ключові слова. *Дзюдо, японські бойові мистецтва, етимологія, термінологія.*

Вступ. Сфера фізичної культури та спорту є однією з тих, які найактивніше розвиваються. Спортивні номени постійно змінюються та поповнюються новими. Є такі види спорту, які популярні не тільки в усьому світі, а і в Україні. До них належить і дзюдо. І хоча цей вид спорту давно відомий у нашій країні, проблема вивчення його назовництва й нині є на часі.

Дзюдо, джюдо (яп. 柔道, じゅうど, "шлях беззбройної боротьби") – японське бойове мистецтво й вид спорту, тому й термінологія створюється переважно японською мовою[4]. Японська мова належить до східної мовно-культурної групи і має особливе місце у світі за своєю унікальністю та особливістю. У перекладі з японської мови на іншу дуже важливо враховувати особливості японської граматики та мовної культури, тому актуальним бачиться вивчення номінації дзюдо.

Мета дослідження: дослідити особливості термінології в дзюдо, зокрема, принципи формування назв технік та прийомів. **Завдання:** 1. Виокреслити походження терміна дзюдо. 2. Проаналізувати категоризацію термінів у дзюдо.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні використовувався мовний матеріал, зібраний із японських та міжнародних джерел, що стосуються термінології дзюдо: книги, навчальні посібники, словники бойових мистецтв. Методи дослідження: аналіз літератури – для вивчення термінів та понять, які уже існують; порівняльний аналіз – для виявлення відмінностей між японськими термінами та їх перекладними аналогами.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати дослідження формування термінів дзюдо демонструють глибокий зв'язок між традиційними японськими бойовими мистецтвами та їхньою сучасною інтерпретацією. Спочатку термін "дзюдо" використовувався як синонім "дзюдзюцу", але Дзігоро Кано трансформував його зміст, змінивши акцент з простої техніки ("дзюцу") на концепцію особистого розвитку та філософії ("до"). Це нове визначення сприяло не лише відокремленню дзюдо від дзюдзюцу, а й його міжнародному визнанню як гуманного виду спорту [1; 3].

Аналіз категоризації термінів у дзюдо засвідчує, що його структура є логічно організованою та базується на японських традиціях, відображаючи систематизований підхід до навчання та змагань. Особливістю передачі цих номенів є адаптація японських термінів до української мови, що здійснюється через транскрипцію та транслітерацію. Запис назв, таких як **ката**, **рандорі**, **шіай**,

кіхон, відповідає фонетичним особливостям японської мови та зберігає автентичність їхнього звучання, водночас забезпечуючи доступність для україномовної аудиторії. Аналіз категоризації термінів у дзюдо засвідчує, що його структура є логічно організованою та базується на японських традиціях, відображаючи систематизований підхід до навчання та змагань. Запис цих номенів передається українськими літерами, що сприяє точності передачі понять та їхньому розумінню. Арсенал технік дзюдо, включаючи **наге-вадза** та **катаме-вадза**, підтверджує його багатогранність та адаптивність, а використання цих термінів у їхній транскрипційній формі дозволяє зберегти автентичність бойового мистецтва у міжнародному контексті. Завдяки варіаціям, що виникають на основі класичних технік (**хенка-вадза**), дзюдо не лише зберігає традиційні принципи, а й активно розвивається, інтегруючи нові підходи до навчання та вдосконалення навичок. Класифікація прийомів, таких як **тачі-вадза** та **сутемі-вадза**, свідчить про стратегічний підхід до ведення бою, що залежить від ситуації та фізичних особливостей спортсмена. Важливу роль відіграють і больові прийоми (**кансецу-вадза**), які, хоча й обмежені у спортивних змаганнях, залишаються ключовим елементом для розуміння механіки рухів та контролю над суперником. Їхня українська передача через адаптовані терміни дозволяє зберегти точність концепцій і спрощує інтеграцію дзюдо у вітчизняну спортивну культуру.

Висновок. Таким чином, результати дослідження доводять, що термінологія дзюдо є не просто набором технічних визначень, а складною системою, що об'єднує філософію, традиції та спортивну методику. Глобальний вплив дзюдо проявляється не лише у його спортивному аспекті, а й у його ролі як засобу фізичного й духовного розвитку особистості. Формування термінології дзюдо є результатом глибокого поєднання японських традицій та сучасного спортивного підходу. Від початкового значення, закладеного Дзігоро Кано, до деталізованої класифікації прийомів та методик, дзюдо демонструє свою еволюцію як бойове мистецтво і система самовдосконалення. Адаптація термінів в українській мові сприяє точності їхнього розуміння та популяризації цього виду спорту в Україні, що дозволяє зберегти його філософську та практичну цінність у глобальному контексті.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Вважаємо, що японське спортивне назовництво нині потребує подальшого і ще скрупульознішого вивчення в когнітивному й етнокультурному аспектах, оскільки це надзвичайно динамічна підсистема, яка постійно поповнюється новими і цікавими лексичними одиницями.

Список використаної літератури:

1. Алексєєв А. Ф. Теорія та методика викладання дзюдо та самбо : навч. посіб. для студенів 3 курсу (за кредитно-модульною системою). Харків : ХДАФК, 2014. 110 с.

2. Арзютов Г.М. Система учнівських звань «КЮ» і кольорових пасоків у дзюдо. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: НУФВС, 2001, №1. С. 3-7.

3. Мартинов Ю. О., Крилов А. Г. Сучасні підходи до вивчення технікотактичних дій в дзюдо. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Випуск 2(130). С. 86-89.

4. Японські слова для позначення спорту та фізичної активності. https://talkpal.ai/uk/vocabulary

РЕЛІГІЙНА ВІРА В СИТУАЦІЇ ГІБРИДНОЇ ВІЙНИ

Роман Харченко
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна
Харків, Україна

Анотація. *Осмислюється феномен релігійної віри як аспекту людського буття у соціумі та його осягнення в сучасному контексті гібридної війни.*

Ключові слова: *релігійна віра, гібридна війна, бажання помсти, ненависть.*

Вступ. Соціальне буття сучасної людини розглядається в контексті нового гібридного світоустрою, в якому гібридна війна постає одним з граничних його станів, який з необхідністю пов'язаний з проблемою тероризму, помсти та ненависті, що неминуче позначається на ментальному здоров'ї людини.

Мета та завдання дослідження. З'ясувати значення релігійної віри у ситуації гібридної війни як каталізатора нових проявів жаху, ненависті та бажання помсти у соціальному бутті сучасної людини.

Матеріал і методи дослідження. Ідея перетворення пересічного віруючого в екстреміста чи фанатика завдяки заміні любові на ненависть, що дає змогу простежити граничні стани діалектики страху, жаху, ненависті і помсти та релігійної віри в сучасному світі. Евристично плідною стала теорія Дж. М. Кейнса про зв'язок знання та віри через поняття вірогідності та ймовірності.

Результати дослідження та їх обговорення. Гібридна війна є причиною збільшення зневіри в суспільстві, наслідком чого є розбалансування роботи його інституцій, що призводить до його стагнації. Феномен гібридної війни можна визначити як викривлений результат дії феноменів ненависті та помсти у соціальному бутті сучасної людини. Аналізуючи прояви гібридної війни в сучасному світі, які, здавалося б, були неможливими в минулому, як наприклад, одночасна з війною торгівля, а також використання на державному рівні в якості зброї економічних і інформаційних ресурсів, можна констатувати, що має місце гібридизація моральних й екзистенціальних основ буття людини. Такі ключові вольові інтенції граничного буття, як воля до влади у просторі гібридної війни, змішуються з ключовими характеристиками буденного буття як волею до самозбереження і волею до продовження роду у доволі деструктивні еклектичні структури гібридного буття, яке приховує потенційну небезпеку деформацій людської природи, а, відтак, основ суспільного буття. На даному етапі такий стан речей веде до зростання нестабільності у світі, що в свою чергу з необхідністю призводить до зростання ролі релігійної віри як фактору, що може компенсувати цю нестабільність. Іншим наслідком знаходження людини в такому гібридному бутті є зменшення жаху та зародження ненависті та помсти. В свою чергу, це може спричинити перехід релігійної віри у деструктивну впевненість, а відтак і загрозу збільшення кількості потенційних терористів. Наслідком цього неминуче стає збільшення соціального хаосу в світі. Для подолання даних тенденцій важливим є становлення індивідів з глибинною релігійною вірою, які зможуть

актуалізувати гуманістичний світогляд, пройшовши шлях від жаху, ненависті і помсти до зрілої релігійної віри, що має прийти на заміну свавіллю. Це є важливою умовою досягнення цілісного стану особистості, суспільства і світу в цілому та подолання тенденцій гібридності у соціальному бутті людини. У сучасному військовому та геополітичному протистоянні релігію використовують як інструмент ідеологічного впливу та легітимації військової агресії. При цьому застосовуються інструменти маніпуляції щодо функціонування православної церкви для створення міфу про "священну війну" та релігійна риторика [1]. У ситуації гібридної війни стає можливим переслідування релігійних меншин та їхніх релігійних громад. Крім того, часто відбуваються дезінформаційні кампаній для дискредитації церкви як соціального інституту з використанням механізмів релігійної пропаганди. За певних стратегічних обставин відбувається залучення православних наративів та релігійної віри як частини доктрини «гібридної війни» з метою мобілізації суспільства, створення «образу ворога» та впливу на міжнародну думку [2]. Релігійні мотиви при нагоді використовуються в риториці політичних та релігійних лідерів під час війни, зокрема концепт «десатанізації», коли можна спостерігати, як релігійна лексика стає частиною пропагандистського апарату і здатна впливати на світогляд, почуття та емоційний світ людини в ситуації війни. Релігійний аспект гібридної війни покликаний легітимізувати агресивні почуття індивіда через церкву як соціальний інститут та зруйнувати релігійну віру [3].

Висновки. Гібридна війна в своїх локальних формах несе загрозу всьому людству, оскільки руйнує фундаментальні моральні основи, на яких здійснюється комунікація в сучасному світі. Головними інструментами гібридної війни є маніпуляції з жахом, ненавистю, помстою та релігійною вірою, що в результаті може спричинити розлюднення суб'єктів, позбавлення їх ментального здоров'я та дегуманізацію соціального світу.

Перспективи подальших досліджень. Сьогодні нагальним є вивчення проблеми протидії релігійній пропаганді як складовій гібридного конфлікту з використанням глибинних переконань та релігійної віри, а також розробка стратегій освіти, безпеки, державної політики у галузі національної оборони й зовнішньополітичної діяльності.

Список використаної літератури:

1. Wanner C. How Russia Weaponized Religion in the War on Ukraine. November 6, 2024. Режим доступу: https://www.usip.org/publications/2024/11/how-ukraine-navigating-russias-weaponization-religion.

2. Zhurman T. Religion as a Hybrid War Weapon to Achieve Russia's Geopolitical Goals. July 30, 2021. Режим доступу: https://jamestown.org/religion-as-a-hybrid-war-weapon-to-achieve-russias-geopolitical-goals.

3. Russia Uses Religion as One of the Key Tools of Hybrid Warfare / Religious Information Service of Ukraine (RISU). March 18, 2025. Режим доступу: https://risu.ua/en/russia-uses-religion-as-one-of-the-key-tools-of-hybrid-warfare---resolution-of-international-conference-resolution_n154860.

ФІЛОСОФСЬКО-КУЛЬТУРОЛОГІЧНЕ ОСМИСЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ

Олексій Хвостіченко
Науковий керівник: к.юр.наук, доцент Меліхова Ю.А.
Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого, м. Харків, Україна

Анотація. *У дослідженні подається фізична культура особистості як філософсько-культурологічний феномен. Крізь призму концепту тілесності аналізується здатність людини до усебічного та гармонійного розвитку.*

Ключові слова: *фізична культура особистості, тілесність, духовність, культура особистості, саморозвиток.*

Вступ. Культура особистості є інтегральним поняттям, яке визначає загальну характеристику універсального розвитку людини та відбиває якісний бік її життєдіяльності, ціннісно-орієнтаційну спрямованість соціально-психологічних настанов, мотивацію й стимуляцію соціальної активності, механізми саморегуляції тощо. Зазвичай універсальність особистості осмислюється як усебічність та гармонійність саморозвитку на основі реалізації потенціалу. Тож, якщо досліджувати культуру особистості як систему, доводиться констатувати, що вона є наскрізною й стосується не тільки духовно-інтелектуальних, морально-правових чи мовно-естетичних характеристик [5, с. 179]. Це доволі хибне, на жаль, усталене в науковому дискурсі уявлення. Слід нарешті визнати, що людина передусім – феномен біологічний, «утілений», тобто «здійснений у тілі» як у природній матерії, включеній у простір і час. Вочевидь, що ні з однією сферою людської діяльності термін «утілення» етимологічно не співвідноситься настільки, як зі сферою фізичної культури особистості.

З огляду на це фізична культура особистості є філософсько-культурологічним феноменом, пов'язаним із концепцією тіла та процесом його функціонування й формування.

Метою та завданням дослідження є окреслення перспектив філософсько-культурологічного підходу до осмислення проблем фізичної культури в системі культури особистості загалом. Ідеться про необхідність дослідження сутності людської тілесності в екзистенційному вимірі.

Матеріал і методи дослідження. Розмову про фізичну культуру особистості слід починати з відкидання застарілого уявлення про цей феномен як про винятково утилітарну фізичну практику [2, с. 224]. Попри очевидну функціональність вона має глибоке екзистенційне значення і багато в чому визначає буття особистості, оскільки є формою самоздійснення, трансцендентного рівня здобутої свободи (від хвороб, болю, страждань тощо).

Філософське осмислення фізичної культури неможливе без аналізу поняття «тілесність». Найбільш вичерпно, на наш погляд, воно подається у працях М. Гайдеггера та М. Мерло-Понті, які наголошували на тілесному досвіді як основі-основ буття людини [3, с. 98]. Тобто тіло сприймалося ними суб'єктно,

а не тільки як інструмент адаптації людини до довкілля. Отже, через роботу над тілом людина здатна перевищити властиві їй від природи межі (обмеження), а відтак ставитися до нього як до джерела екзистенції та трансценденції – засобу самопізнання, саморегуляції, саморозвитку, самовияву [4, с. 68]. Таким чином, слід визнати очевидний взаємозв'язок між тілесними та духовними основами буття особистості, пов'язаними цілеспрямованою діяльністю на всебічний саморозвиток. Звісно, ідеться не стільки про пасивну трансформацію тіла під впливом конкретного способу життя особистості, а скільки про проєкції культурно-соціальних форм, адже однією з умов самореалізації особистості є придатне для цього, здорове тіло.

Результати дослідження та їх обговорення. Власне здоровий спосіб життя можна визначити як синтез фізичних і духовних зусиль людини, оскільки потреба в здоров'ї є важливою складовою й умовою плідної життєдіяльності. Недаремно, в еволюції саме від рівня розвитку фізичних якостей людини багато в чому залежало її виживання як біологічного виду. Зрозуміло, що в процесі науково-технічного прогресу людське існування поступово позбулося такої біологічної детермінації, а з кожним новим етапом технологічного поступу з'являються нові засоби (наприклад, фармакологічні), які без значних фізичних зусиль допомагають людині формувати ідеальне тіло [1, с. 149]. Проте в цьому випадку про здоров'я не йдеться. Для його досягнення, збереження й постійної ресурсної підтримки необхідно докладати як цілеспрямованих фізичних, так і духовних зусиль. До того ж, не тільки через самопримушення, а здебільшого через свідомий вибір поведінки на шляху власного перетворення.

Висновки. Філософія фізичної культури особистості – це осмислення буття як творчого процесу, який проявляється у прагненні до трансцендентного рівня свободи та усвідомленого гармонійного взаєморозвитку тілесного і духовного, адже завдяки тілу людина існує в світі, а духовність (ідеали, цінності, переконання, настанови) набуває обрису зовнішньої форми – конфігурації буття.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі. Подібна позиція значно збагатила б науковий дискурс, присвячений філософсько-культурологічному осмисленню фізичної культури особистості.

Список використаної літератури:

1. Бондаренко О. В., Пільова С. Г. Філософські аспекти успішної діяльності тренера. *Інноваційна педагогіка.* Вип. 57. Т. 1. Одеса : Гельветика. 2023. С. 146–150 http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/17149

2. Ібрагімов М. М. Філософія спорту як трансдисциплінарна галузь знань. *Філософські підвалини фізичної культури і спорту. Практична філософія*. № 1 (55). Київ : ПАРАПАН, 2015. С. 222–227 https://reposit.uni-sport.edu.ua/server/api/core/bitstreams/e58f0bfc-f0e7-4f4f-8d74-1beab4d23ec0/content

3. Поліщук Р. Філософсько-антропологічна та соціально-філософська візія спорту. *European philosophical and historical discourse* : intenational Journal (електронне видання). Czech Republic, 2019. V. 5, No 3. P. 93–100. https://ephd.cz/wp-content/uploads/2019/ephd_2019_5_3/14.pdf

4. Сіренко Р. Р. Соціально-філософський базис феномена спорту та фізичної активності в суспільстві в контексті національного державотворення. *Публічне управління та адміністрування в Україні*: збірник наукових праць (електронне видання). Вип. 9, 2019. С. 67–70 https://pag-journal.iei.od.ua/archives/2019/9-2019/14.pdf

5. Шарафутдінова С., Бойко Г, Козлова Т. Історичні, філософські та правові аспекти розвитку фізичної культури як теми освітніх завдань фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, №12 (172). Київ : Український державний університет імені Михайла Драгоманова, 2023. С. 178–181. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).35

ЗДАТНІСТЬ, МОЖЛИВІСТЬ ТА МОТИВАЦІЯ ТРЕНЕРІВ УКРАЇНИ ДО РОБОТИ НА ЗАСАДАХ ІНКЛЮЗИВНОСТІ

Олеся Шевчук

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. *У тезах представлено результати всеукраїнського дослідження за моделлю COM-B щодо готовності тренерів до роботи зі спортсменами з особливими освітніми потребами. Виявлено низьку самооцінку тренерами своїх здатності, можливості та мотивації до роботи на засадах інклюзивності.*

Ключові слова: *інклюзія, спорт, тренер, ООП, готовність.*

Вступ. Спорт може відігравати значну роль у сприянні соціальній інтеграції. Незважаючи на це, багато людей, особливо з нееталонними фізичними, психоемоційними, соціальними та іншими характеристиками, а отже, особливими освітніми потребами (ООП), продовжують стикатися з системною ексклюзією у спорті [1; 5]. Тренери, як ключові фігури у спортивному середовищі, мають потенціал для впровадження інклюзивних практик у своїх командах, проте їхня готовність до цього залишається недостатньо дослідженою.

Мета та завдання дослідження – визначення особливостей сприйняття українськими тренерами своїх здатностей, можливостей та мотивації до тренування спортсменів з ООП із використанням адаптованої моделі COM-B.

Матеріал і методи дослідження. Опитування проводилося з вересня 2023 по березень 2024 року. Взяли участь 379 тренерів України з 58 видів спорту; середній вік – 37 (±14) років. Збір даних проводився за допомогою Google Form, статистичні розрахунки – Microsoft Office Excel 2010 та IBM SPSS Statistics (v.27). Застосовані: анкетування (11 питань), загальнонаукові та статистичні (описова статистика, коефіцієнт кореляції Спірмена, коефіцієнт альфа Кронбаха) методи.

Результати дослідження та їх обговорення. Одним з ключових аспектів успішної інклюзії є поведінка тренерів, яка впливає на позитивний спортивний досвід усіх спортсменів. Модель COM-B розглядає здатність (C), можливість (O) та мотивацію (M) як три ключові фактори, які обумовлюють та можуть змінити поведінку [3]. У результаті опитування за адаптованою анкетою COM-B [2] отримано узагальнену інформацію щодо сприйняття українськими тренерами своїх здатностей, можливостей та мотивації до тренування спортсменів з ООП.

Здебільшого повну незгоду з пропонованим твердженням (1 бал) респонденти висловили за питанням щодо (не)пройденої відповідної підготовки (208 осіб; ~54,9% від загальної кількості); тренери повідомили про відсутність необхідних методичних ресурсів (175 осіб; ~46,2%) та відсутність необхідного обладнання та умов для тренування спортсменів з ООП (200 осіб; ~52,8%). У найвищі 5 балів, що відображає повну згоду із пропонованим твердженням, встановлена найбільша кількість відповідей тренерів за питанням, що визначає наявність необхідних навичок міжособистісного спілкування, у блоці

"Здатність" (72; ~19%) та за обома питаннями блоку "Мотивація" (67 осіб; ~17,7% і 78 осіб; ~20,6%) відповідно [4].

Загалом респонденти повідомили про сприйняття своєї ***здатності*** тренувати спортсменів з ООП на низькому рівні (2; 1, 3). Опитані тренери вважають, що вони не пройшли підготовку, щоб тренувати спортсменів з ООП і забезпечити якість тренувань для кожного, про що свідчать найнижче значення медіани у цьому блоці (1; 1, 3). Свої ***можливості*** тренувати спортсменів з ООП респонденти загалом оцінюють у 2 (1; 3) з 5 балів. Найнижче значення медіани відповідей у цьому блоці отримано щодо забезпеченості необхідним обладнанням і умовами (1, 1; 3), тоді як найвищою виявилася оцінка наявної соціальної підтримки від колег — із медіаною 3 (1; 4) бали. Медіана відповідей респондентів на питання блоку "***Мотивація***" склала 3 (1; 4) бали, що є найвищим показником серед відповідей усіх трьох блоків питань анкети [4].

Висновки. Результати опитування свідчать про необхідність подальших заходів задля зміни поведінки тренерів з урахуванням їх сприйняття власних здатностей, можливостей та мотивації до тренування спортсменів з ООП. Професійна підготовка тренерів може стати одним із перспективних напрямів покращення їх здатності тренувати спортсменів з ООП.

Список використаної літератури:

1. Шевчук О., Когут І., Маринич В. Організаційні засади реалізації інклюзивності у спорті. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 3. С. 86–95. URL: https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.3.86-95

2. Canadian Disability Participation Project & Ontario Parasport Collective. An investigation of coaches' and classifiers' perceptions of working with athletes with a disability. Kingston: Queen's University, 2018. 70 p. URL: https://cdpp.ca/sites/default/files/REPORT%20An%20Investigation%20of%20Coaches'%20And%20Classifiers'%20Perceptions%20of%20Working%20with%20Athletes%20with%20a%20Disability_FINAL.pdf.

3. Michie S., van Stralen M. M., West R. The behaviour change wheel: a new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation science*. 2011. Vol. 6, no. 1. URL: https://doi.org/10.1186/1748-5908-6-42

4. Shevchuk O., Kohut I., Marynych V. Coaches' readiness to work with athletes with special educational needs: a nationwide study based on the COM-B model. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2024. Vol. 28, no. 4. P. 175–184. URL: https://doi.org/10.15391/snsv.2024-4.001

5. Sport participation across national contexts: a multilevel investigation of individual and systemic influences on adult sport participation / S. Y. Lim et al. *European sport management quarterly*. 2011. Vol. 11, no. 3. P. 197–224. URL: https://doi.org/10.1080/16184742.2011.579993

ШЛЯХИ ТВОРЕННЯ ГІМНАСТИЧНИХ НОМЕНІВ В УКРАЇНСЬКІЙ МОВІ

Аліна Яблоновська
Науковий керівник: д.філос.н., професор Карпець Л.А.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі порушено актуальні питання щодо особливостей творення гімнастичних номенів в Україні, розкрито діапазон використання гімністичного назовництва, серед яких найпоширенішими є терміни, номенклатурні назви, жарґони.*

Ключові слова: *гімнастичні терміни, номенклатурні назви, жарґони.*

Вступ. Розвиток спортивної термінології в Україні має давні традиції, але й донині ще існує проблема щодо її уніфікації. Ці аспекти порушують не тільки філологи, а й науковці з питань фізичної культури і спорту. Зокрема, спортивна термінолексика була предметом досліджень у працях Ф.Г.Шалгіна (1967), М.М.Паночка (1978), Л.М.Головатої (1998), А.Г.Кочура (1998), І.Т. Янків (2000), О.В.Романчук(2012), Р.С.Коваль(2016), О.О. Лях-Породько (2016), М.М.Кудря (2016)та ін.

Для того, щоб систематизувати українську спортивну термінологію потрібно дослідити термінолексику з кожного виду спорту. Це, зокрема, стосується й гімнастичних номенів.Тому розглядаємо увесь спектр назовництва, а саме: терміни, номенклатурні назви, жарґон.

Мета. Проаналізувати гімнастичні номени в українській мові, а також визначити особливості їх творення та формування.

Завдання:

1.Розглянути загальні аспекти творення гімнастичної номінації в Україні.

2. Дослідити терміни, номенклатурні назви й жарґони з метою розкриття сутності гімнастичного назовництва.

Матеріал і методи дослідження. Джерельною базою для аналізу в цьому дослідженні слугували україномовні гімнастичні видання, гімнастичні правила, наукові праці, підручники, гімнастичні матеріали на сторінках універсальних періодичних видань. Джерелами фактичного матеріалу були гімнастичні та спортивні термінографічні видання і словники нової лексики.

Результати дослідження та обговорення. Гімнастична номінація характеризується певними ознаками. По-перше, вона переважно послуговується традиційними національними прийомами й засобами номінування. По-друге, до кола інтересів потрапляють якраз найактивніші, найвагоміші, найвизначніші гімнастичні явища (до таких, зокрема, належать різні види вправ, назви процесів і дій, інвентарю, зачісок, одягу тощо). По-третє, порівняно з іншими "професійними" номенами гімнастичні одиниці (за невеликим винятком) не викликають труднощів у сприйнятті, розумінні й відтворюванні, оскільки мають високий ступінь поширенності серед носіїв мови і здебільшого прозору мотивацію[2].

Співвіднесеність у сфері наукової мови зі спеціальним (науковим, технічним, виробничим) поняттям чи об'єктом, на думку Т. С. Пристайко, спостерігається в номінативних одиницях трьох класів: термінах, професіоналізмах і номенклатурних знаках. Ми ж зосередемо увагу на таких групах: терміни, номенклатурні назви й жарґони, що дасть можливість всебічно розкрити сутність гімнастичного назовництва.

Гімнастична термінологія – це система спеціальних найменувань (термінів), які застосовуються для стислого позначення гімнастичних вправ, загальних понять, назв снарядів, інвентарю, а також правила утворення і застосування термінів, умовних (установлених) скорочень і форми запису вправ[1].

Гімнастична термінологія почала утворюватись дуже давно. Так, у стародавній Греції вже існувала термінологія акробатичних вправ, про що свідчать археологічні знахідки. Згодом ця термінологія поширювалась з появою вправ на дерев'яному коні, все більше почали використовуватись і спеціальні назви.

Значний вплив на розвиток гімнастичної термінології в Україні мала німецька гімнастика, яка була перенасичена умовними й образними позначеннями. Гімнастичні вправи, за аналогією, порівнювалися з тваринами, птахами, геометричними фігурами і називались відповідним терміном. Основні недоліки цієї термінології: вправи мали кілька назв, які відображали лише зовнішню форму, не передаючи сутності. Також певну роль мала шведська гімнастика, де термін утворювався з двох частин. Переклад шведської термінології без урахування норм утворення слів зробив її незрозумілою і вона не прижилась у нас [4].

Найбільше вплинула на формування гімнастичної термінології сокільська, яка формувалася на основі німецької та завдяки М.Тиршу перекладалася чеською[1].

З-поміж термінів виокреслюємо такі: *гімнастика* 'система фізичних вправ', *художня гімнастика* 'олімпійський вид спорту', *акробатичні вправи* 'рухи обертального характеру', *перекид* 'обертовий рух тіла', *мах* 'вільний рух тіла', *поворот* 'обертальний рух тіла навколо вертикальної осі'' тощо.

Серед гімнастичних назв зафіксовано значну кількість номенклатурних одиниць (від лат. Nomenclatura перелік, список імен) – своєрідні етикети предметів, явищ, понять [3]. Наведемо декілька яскравих прикладів : *бумеранг* 'вправа з гімнастичною стрічкою', *каскадні кидки* 'кидки з булавами', *змійки* 'малюнки з гімнастичною стрічкою', *ножиці* 'стрибок' *кабріоль* 'стрибок', *баттерфляй* 'стрибок', *кільце* 'рівновага', *спіраль* 'поворот', *козак* 'поворот'.

З-поміж усього гімнастичного назовництва виокреслюємо значну кількість жарґонів. Зокрема, *вертушка* 'випадковий порядок виступу', *циркуль* 'елемент, під час якого гімнастка, стоячи на одній нозі, корпус опускає донизу, а друга нога обертається навколо своєї осі', *ковбаса* 'елемент, під час якого гімнастка сідає на шпагат, робить нахил вперед, потім усім корпусом здійснює оберт і знову сідає на шпагат («прокручується»)', *праска* 'виконання дії під час якої не натягнута

стопа', *подвійні* 'стрибки на скакалці', *барабан* 'пристрій (аксесуар) для гімнастичної стрічки за допомогою якого змотують стрічку', *шишка* 'зачіска', *бочка* 'акробатична вправа', *столик*, *крокодил* 'рівновага', *валяшка* 'пересід', *качалочка* 'вправа на животі', *свічка* 'вправа, стійка на грудях', *кішечка* 'вправа, для того , щоб вигнутися, стоячи на колінах', олені 'стрибки зі згинанням коліна'.

Через свої особливості спортивний жарґон увиразнює досить суттєву ознаку, що вирізняє його з-поміж інших жарґонів: в основі своїй він є не протиставленням літературній мові та її стилям (як традиційно розглядають жарґон у мовознавстві), а потужним їхнім доповнювачем, конкретизатором, деталізатором і заміщувачем [2].

В Україні гімнастичні вправи можуть називатися в різних клубах, містах по- різному. Зазвичай, кожний клуб використовує свої назви для деяких вправ, тому одна назва може означати зовсім різні вправи.

Висновок. Гімнастична номінація в Україні формується упродовж багатьох років і має широкий спектр використання, серед яких фіксуємо терміни, номенклатурні назви, жарґони. Аналізуючи наукові джерела, помічаємо, що не завжди укладачі словників розрізняють термін і номенклатурне поняття. Жарґони гімнастики є потужним доповненням, конкретизатором і деталізатором, а інколи й заміщувачем кодифікованої мови.

Переспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У зв'язку з тим, що відбувається постійне поповнення гімнастичних номенів, особливо жарґонових, перспективним бачиться подальше вивчення їх.

Список використаної літератури:

1. Бубела О.Ю. Петрина Р.Л. СеницяА.І. Гімнастика :метод.посіб. Львів. 2001. с. 29-30,с.33-70 https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/6624 (дата звернення:05.11.2024)

2. Карпець Л.А. Український спортивний жарґон: структурно-семантичний аспект: автореф.дис. …канд..філол.наук: спец.10.02.01. Харків,2006. 19с.

3. Українська мова: Енциклопедія / ред. В. М. Русанівський, О. О. Тараненко, М. П. Зяблюк та ін. [2-ге вид.]. Київ: Вид-во «Українська енциклопедія» ім. М. П. Бажана, 2004. 824 с.

4. Янків І. Т. Українська спортивна термінологія (історико-методологічний аналіз). Луцьк. 2000. 19 с.

USE OF INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES (ICT) TEACHING METHODS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Stroilova Darya
Kharkiv State Academy of Physical Culture
Kharkiv, Ukraine

Abstract. *The abstracts consider the current issues of using information and communication technologies (ICT) as an innovative approach to teaching in physical culture and sports.*

Keywords: *information and communication technologies, physical culture, sports, teaching methods.*

Introduction. In the modern, dynamically developing world, physical culture and sports play a key role in the formation of a healthy lifestyle, harmonious development of the personality and achieving high sports results. Traditional teaching methods, despite their value, require constant updating and adaptation to the requirements of the time and opportunities opened up by the rapid development of information and communication technologies (ICT) [1, 2].

In this context, there is a need for a deep analysis of the potential of ICT, a study of existing practices of their application, identification of advantages and challenges, as well as the development of methodological recommendations for the effective implementation of innovative technologies in the educational process of physical culture and sports. These issues are central to our study, aimed at revealing the prospects and optimizing the use of information and communication technologies as an important factor in the modernization of education in the field of physical culture and sports.

Research goal. To identify and substantiate effective teaching methods in physical culture and sports, based on the use of information and communication technologies, to improve the quality of the educational process.

Research objectives. To achieve the goal, the following tasks are planned: to analyze the theoretical foundations and the current state of the use of information and communication technologies in the field of physical culture and sports. To consider scientific literature, advanced pedagogical experience and existing digital tools and platforms. Research results: The use of information and communication technologies (ICT) opens up many innovative opportunities for enriching teaching methods in physical education and sports, such as: 1. Visualization and demonstration, video materials, animations and 3D models, presentations 2. Interactivity and engagement: online tests and quizzes, interactive exercises and simulators, gamification 3. Personalization and adaptability: Sports trackers and fitness applications. Platforms for individual training plans. Adaptive learning systems 4. Communication and collaboration Online platforms and forums. Video conferences and webinars. Social networks and blogs [3, 4, 5].

Conclusions: The conducted research on the use of information and communication technologies in physical education and sports allowed us to reach the following conclusions: ICT is a powerful innovative tool that opens up significant

opportunities for the modernization of the educational process in physical education and sports. Their use contributes to increasing the clarity, interactivity, personalization and effectiveness of learning. The main areas of ICT use include visualization of educational material, the use of interactive exercises and tests, personalization of training programs using sports trackers and applications, ensuring effective communication between participants in the educational process through online platforms, as well as optimizing assessment and control using electronic journals and video analysis systems. The effectiveness of using various ICT tools and teaching methods varies depending on age characteristics, level of training, type of sport and pedagogical goals. A well-founded choice and methodologically correct application of technologies in combination with traditional forms of learning are important. The prospects for further development of the use of ICT in physical culture and sports are associated with the integration of new technologies, such as virtual and augmented reality, artificial intelligence and big data analysis, which opens up new opportunities for creating a more exciting, personalized and effective learning environment. Thus, the use of information and communication technologies is an important direction in the development of modern teaching methods in physical culture and sports. Their reasonable and methodically justified implementation can significantly improve the quality of educational and training processes, contributing to the formation of a healthy lifestyle and achieving sporting peaks. Further research in this area is important for revealing the full potential of ICT in the field of physical culture and sports.

List of used literature.

1. Дембіцька О., Гайдай С., Хапсаліс Г., Чайченко Н. Застосування інноваційних технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5 : Педагогічні науки. Київ: Видавничий дім «Гельветика», 2022. Вип. 85. – С. 79-83.

2. Кошелева О., Скрипченко І. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО : методичні рекомендації. Дніпро: Журфонд, 2021. 46с.

3. Koç, Y., & Mutlu, A. (2022). ICT Integration Approach: A Comparative Study of Physical Education and Sports Teachers and Language, Science and Humanities Teachers. i-manager's Journal on School Educational Technology, 18(1), 1-11. https://doi.org/10.26634/jsch.18.1.19089

4. Wallace, J., Scanlon, D., & Calderón, A. (2023). Digital technology and teacher digital competency in physical education: A holistic view of teacher and student perspectives. Curriculum Studies in Health and Physical Education, 14(3), 271–287.

5. Koh, K. T., Teo, W. P., Koong, S. X., Divaharan, S., Salleh, M. S. b., Tan, S. H., Yong, C. C., & Chia Tse Tsing, C. (2025). The Effects of an Intervention Programme Using Information Communication and Technology on the Teaching and Learning of Physical Education in Singapore Schools. *Education Sciences*, *15*(3), 349. https://doi.org/10.3390/educsci15030349

WATER POLO SLANG: HOW UNIQUE LANGUAGE IMPROVES IN-GAME COMMUNICATION AND TACTIC

Polina Synytsia, Kateryna Maksymova
Kharkiv State Academy of Physical Culture
Kharkiv, Ukraine

Abstract. *This report explores how water polo slang enhances in-game communication, supports strategic decision-making, and improves overall team coordination. By analyzing specific terms, the study highlights language as a critical element of sports performance.*

Keywords: *Water polo, slang, communication, tactics, team coordination.*

Introduction. Sports depend much on language since it helps coaches and athletes communicate clearly. Slang has become a natural component of water polo, where the game occurs in dynamic circumstances and requires fast decisions. Specific words help teams to quickly convey information, hide tactical movements, and improve a team cohesion.

Purpose and objectives of the study. A fast-paced and physically demanding sport, water polo limits conventional verbal communication. Players have to use short and clear signals to quickly adapt to changes in the game. Studying water polo slang helps to better understand how language affects tactical planning, action coordination, and team efficiency. Moreover, the growth of specialized vocabulary shows how sports conversation has changed in the contemporary age [2].

Materials and methods. The study is based on qualitative analysis of slang terms used in water polo, supported by existing literature and game observations. Key terminology was reviewed to determine how it functions within real-time gameplay and team strategy.

Research results and their discussion. Studying water polo slang is the study of how it affects different aspects of the sport. Specialized language improves in-game communication by letting players rapidly and effectively express tactical directions. A strategic tool to arrange attacks, defenses, and transitions between various phases of play is key words and phrases used by players. Tactical movements depend on slang since it helps teams hide their goals and carry out coordinated plays without notifying the opponent. The development of sports language also has an impact on general team performance by leading decisions, reaction times, and teammate unity. Knowing how these linguistic components affect game gives one more understanding of the function of communication in contemporary sports [4].

The particular terms that players use to communicate rapidly and carry out exact tactical maneuvers demonstrate how slang affects game efficiency and strategy [5]. The following list of popular water polo slang terms demonstrates how language improves gameplay:

- **Eggbeater** – a powerful treading-water technique that allows players to stay afloat and maintain stability without using their hands, enabling better passing, shooting, and defensive positioning [1].

- **Cherry-picking** – when a player lingers near the opponent's goal instead of returning to defense, hoping for a fast-break pass to score an easy goal.
- **Drop** – a defensive strategy where defenders sag off their assigned opponent to clog the center and limit passing lanes, often used to neutralize a strong center forward.
- **Crash** – a defender's quick, forceful move to assist a teammate in guarding the ball carrier; frequently, the goal is to force an incorrect pass, steal the ball, or block a shot.
- **M-Drop** – a specific kind of drop defense in which perimeter players sag into passing lanes while defenders form a "M" shape in the water, allowing them to still apply pressure to shooters outside.
- **Zone** – a defensive strategy that forces the attacking team to take longer shots from the perimeter by having players cover particular areas rather than marking specific opponents.
- **Press** – a forceful man-to-man defense in which defenders put intense pressure on their assigned opponents in an effort to force poor passes, restrict ball movement, and induce turnovers [3].
- **Man-up (6-on-5)** – an offensive advantage after an opponent's exclusion, requiring strategic ball movement to create a high-percentage shot.
- **Man-down (5-on-6)** – a defensive disadvantage,after a teammate's exclusion, often requiring a tight zone defense to block passing lanes and force outside shots.
- **Wheel** – a coordinated passing rotation during a man-up play, intended to shift the defense, create open shooting lanes, and increase scoring opportunities.

Conclusion. In water polo, slang is more than just a list of words. It's a powerful tool for communication that affects strategy and game dynamics. Using specialized vocabulary allows players to react quickly to changing situations, improves team coordination, and contributes to the development of sports culture.

Prospects for further research in this direction. Future research could examine how water polo slang evolves across countries, or compare its impact with slang in other team sports to evaluate its broader influence on modern athletic communication.

References:

1. Fédération Internationale de Natation (FINA) (2021). *Official Water Polo Rules & Terminology*. Lausanne: FINA Publications.
2. Ishak, Andrew W. (2017) "Communication in Sports Teams: A Review," Communication Research Trends:Vol. 36: Iss. 4, Article 1.
3. NBC Olympics. (2024) "Water Polo 101: Olympic Terminology and Glossary." *NBC Sports*
4. Pedersen, P.M., Laucella, P.C., Miloch, K.S. and Fielding, L.W. (2007) 'The juxtaposition of sport and communication: defining the field of sport communication', Int. J. Sport Management and Marketing, Vol. 2, No. 3, pp.193–207.
5. Snyder P. eBook; Water polo for teachers & players of aquatics. 2009

ЗБІРНИК ТЕЗ

«СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ МОЛОДІ НА ФІЗИЧНУ КУЛЬТУРУ, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»

За достовірність представлених результатів відповідають автори

Видання Харківської державної
академії фізичної культури

Харківська державна академія фізичної культури
Україна, 61022, Харків, вул. Клочківська, 99
(057) 705-21-02

Харків, 2025