

XXV Міжнародна науково-практична конференція

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я

стан, проблеми та перспективи

ЗБІРНИК ТЕЗ

4 грудня 2025 року
ХДАФК, Харків, Україна

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

Університет економіки у Бидгощі, Польща
Університет Південного Уельсу, Великобританія
Університет Байбурта, Туреччина
Університет Чорногорії, факультет спорту та фізичного виховання,
Нікшич, Чорногорія

ЗБІРНИК ТЕЗ

XXV Міжнародної науково-практичної конференції

«Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»

4 грудня 2025 року

Харків
2025

УДК [796.011:796.035](063)
Ф48

DOI: 10.15391/conf_KhSAPC_2025

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXV Міжнародної науково-практичної конференції, 4 грудня 2025 року. Харків : ХДАФК, 2025. 373 с. https://doi.org/10.15391/conf_KhSAPC_2025

У Збірнику тез представлено публікації за напрямами роботи конференції: фізичне виховання різних груп населення; історичні, теоретичні та методичні аспекти сучасної системи підготовки спортсменів; медико-біологічне забезпечення спортивної діяльності; біомеханічні та інформаційні засоби і технології у фізичній культурі та спорті; проблеми та перспективи розвитку системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення; актуальні питання фізичної терапії, ерготерапії та фізкультурно-спортивної реабілітації; організаційно-управлінські та соціально-економічні напрями розвитку індустрії спорту; гуманітарні, психолого-педагогічні аспекти фізичної культури і спорту.

Збірник тез представляє науковий інтерес для науково-педагогічних працівників, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових співробітників.

Редакційна колегія:

Головний редактор:
Мулик В.В., ректор, д.фіз.вих., професор.

Голова редколегії:
Ольховий О.М., проректор з науково-педагогічної роботи, д.фіз.вих., професор.

Члени редколегії:
Масляк І. П., к.фіз.вих., професор.
Таран Л.М., к.фіз.вих., доцент.
Мішин М. В., к.фіз.вих., доцент.
Подрігало О.О., д.фіз.вих., професор.
Пятисоцька С.С., к.фіз.вих., доцент.
Максимова К.В., к.пед.н., доцент.
Підкопай Д.О., к.фіз.вих., доцент.
Бондар А.С., к.фіз.вих., професор.
Карпець Л. А., д.філос.н., професор.
Семенова Ю. А., к.філос.н., доцент.
Павлик О.М., к.психол.н., доцент.

Відповідальні за випуск:
Пашкова В.І., PhD, помічник проректора з науково-педагогічної роботи,
Окунь Д.О., к.фіз.вих., доцент, голова Ради молодих вчених ХДАФК,
Каштанова В.М., начальник редакційно-видавничого відділу.

©Харківська державна академія фізичної культури, 2025



Шановні колеги!

Від щирого серця вітаю учасників XXV Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи». Приємно зазначити, що конференція має свою історію та традиції, у якій беруть участь науковці не тільки з України, а й з багатьох країн світу.

Шановні друзі! Дякую Вам за участь у цьому науковому заході. Це дійсно унікальна можливість для аналізу актуальних питань сьогодення і пошуку ефективної взаємодії напрямів розвитку фізичної культури, спорту і здоров'я. Сподіваюся, що доповіді і дискусії цієї конференції дозволять учасникам обмінятися досвідом у пошуку оптимальних шляхів вирішення проблемних питань у сфері фізичної культури та спорту, фізичної терапії та ерготерапії, педагогіки та психології, та ще багатьох актуальних напрямків.

Хочу побажати усім учасникам успіхів, нових наукових звершень та благополуччя!

Слава Збройним Силам України, які дають нам змогу працювати з вірою в перемогу. Слава Україні! Героям слава!

З повагою,
Ректор **Вячеслав МУЛИК**

NATIONAL OLYMPIC COMMITTEE OF UKRAINE
НАЦІОНАЛЬНИЙ ОЛІМПІЙСЬКИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ

Учасникам XXV Міжнародної Науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан проблеми та перспективи»

1 грудня 2025 року
№ 955

Дорогі друзі, шановні колеги!

Радий вітати вас на XXV Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи».

Щоразу, коли науковці та практики спортивної галузі збираються разом, відчувається особливе натхнення. Ви – справжні рушії розвитку фізичної культури в нашій країні, люди, які присвячують себе не лише дослідженням, а справжній місії. Ваша непохитна відданість справі, інноваційні ідеї та постійний пошук нових рішень є потужним імпульсом, що спрямовує спортивну галузь уперед, перетворюючи наукові прагнення на реальні досягнення та перемоги.

Сьогодні, в умовах повномасштабної війни, яку розв'язала росія проти нашої держави, ми не лише боремося за територіальну цілісність України, але й докладаємо всіх зусиль для збереження та розвитку нашої спортивної інфраструктури. Попри численні ракетні удари по спортивних об'єктах, зруйновані стадіони та спортивні комплекси, ми продовжуємо працювати, відновлювати та створювати нові можливості для занять спортом.

Наше головне завдання сьогодні – не лише зберегти те, що маємо, а й закласти міцний фундамент для майбутнього розвитку українського спорту. Кожен відновлений спортивний майданчик, кожна діюча спортивна секція, кожне проведене змагання – це наша спільна перемога і внесок у незламність української нації.

Ми всі розуміємо, що наша країна нині проходить через найскладніші випробування. Але саме спорт завжди був і залишається тією силою, що об'єднує людей, дає наснагу та віру в перемогу. І ваша робота – ваші дослідження, розробки, практичні напрацювання – це неоціненний внесок у розвиток не лише спортивної науки, а й у розвиток України загалом.

Впевнений, що в теплій та дружній атмосфері народяться нові важливі рішення та інноваційні підходи для розбудови спортивної галузі в умовах воєнного часу та післявоєнного відновлення.

Бажаю всім плідної та цікавої роботи, нових досягнень і значущих наукових результатів, які сприятимуть подальшому розвитку фізичної культури та спорту в Україні.

Разом до перемоги!

Президент НОК України,
Олімпійський чемпіон **Вадим ГУТЦАЙТ**

39/41 Khoryva Street, Kyiv 04071, Ukraine tel. (+380) 44 379-12-77 fax: (+380) 44 379-12-76 e-mail: office@noc-ukr.org www.noc-ukr.org
04071 ,Київ, Україна вул. Хорива 39-41 Тел.: (+380) 44 379-12-77 Факс: (+380) 44 379-12-76 e-mail: office@noc-ukr.org www.noc-ukr.org



Dear Colleagues, Academicians, and Students!

First of all, I would like to thank the organizers of this conference for their very kind invitation. I am happy to see that this is the 25th edition of this conference, which underlines the importance of this scientific organization with its long tradition, the scientific institutions, the scientific events, meetings and scientific publications, of course, gain more importance. Now, I see that the Kharkiv State Academy of Physical Culture is organizing the 25th edition, which is significant for this conference. So once again I would like to thank the organizers and wish them all the best success during this important scientific conference.

I am the rector of Bayburt University in Turkiye.

Actually, this is the smallest city in the northeast part of Turkiye, but our university is not that small. We are hosting around 16000 students in 9 faculties, 6 vocational colleges and 1 graduate degree education institute. I always try to establish close relations with neighbouring countries and Ukrainian partners. We had a chance to organize some other scientific conferences, and we had a chance to sign the scientific memorandum for closer cooperation. Once again, I want to announce that Bayburt University is establishing partnerships with all the institutions in neighbouring countries and worldwide. Besides, I have a second position which is in university sports. I have recently been elected as the president of the Turkish University Sports Federation, representing the University sports activities for 208 universities and more than 50 different sports disciplines. So this is quite a strong organization in Turkiye. On behalf of the Turkish University Sports Federation, we're ready to cooperate with all the universities worldwide, especially the neighbouring countries.

University sports, of course, play a very crucial role in the internationalization and visibility of the universities. All our universities can use university sports activities to gain more worldwide visibility. I invite you all to establish cooperation with our university and our federation. I wish you all the best of luck in this conference and work that is building 312 outcomes for contribution to the sports sciences field once again. Congratulations to the organizers, and I share thanks for accepting our university as a partner in the conference. I greet all of you with sincere feelings, thank you and wish you the best and fruitful results in the conference.

Sincerely,
Rector Bayburt University
Dr., Professor

Türkmen Mutlu

University of South Wales
Prifysgol De Cymru



1 December 2025

To Kharkiv State Academy of Physical Culture

Letter of support

Dear Colleagues

On behalf of the Executive Team and staff at the University of South Wales, I would like to send my warmest wishes to the Executive Board, KSAPC colleagues, and all participants attending the XXV International Scientific and Practical Conference.

It is a great privilege for us to be twinned with KSAPC and we are proud to demonstrate solidarity with you during these challenging times. It is wonderful to see that despite the considerable challenges faced in Ukraine, scholarship, and the importance that scholarship has in preparing colleagues and future students to learn from the impact that your teaching, research, innovation, enterprise and resilience, still continues.

As Interim Deputy Vice Chancellor at the University of South Wales, I am particularly interested in how research and innovation links are developing between our institutions. We look forward to our continued collaboration with you and to seeing the partnership between our institutions grow.

We are sure the XXV International Scientific and Practical Conference "Physical Culture, Sports and Health: State, Problems and Prospects" will be a great success and an enriching and rewarding experience for all conference delegates.

Best wishes to you all from the University of South Wales.

MJ Steggall

Yr Athro / Professor Martin Steggall, BSc (Hons), MSc, PhD, RN (Adult), FHEA
Dirprwy Is-Ganghellor Dros Dro I Interim Deputy Vice Chancellor

Pontypridd, Cymru, CF37 1DL
Ff +44 (0)3455 76 01 01
G decymru.ac.uk

Pontypridd, Wales, CF37 1DL
T +44 (0)3455 76 01 01
W southwales.ac.uk

Mae Prifysgol De Cymru yn elusen gofrestredig. Rhif yr elusen 1140312. | The University of South Wales is a registered charity. Registration No. 1140312.



Dear Colleagues and Students,

On behalf of the Faculty for Sport and Physical Education of University of Montenegro, it is my great pleasure to welcome you to the XXV International Scientific and Practical Conference *"Physical Education, Sports and Health: State, Problems, and Prospects."* We are also proud to emphasize that the Faculty for Sport and Physical Education of University of Montenegro is, for the second consecutive year, a co-organizer of this important event.

This conference gathers experts, scholars, and students from across the globe to share valuable knowledge and perspectives that contribute to the progress of Sport Sciences. We extend our sincere appreciation to our hosts and organizational partners for their efforts in bringing this event to fruition, as well as to all participants for their scientific contributions and commitment to this field.

The conference provides an excellent platform for discussing current challenges, presenting innovative ideas, and exploring forward-looking solutions that will shape the future of sports, physical education, and health sciences. I am confident that the presentations, discussions, and networking opportunities here will enrich your professional development and encourage continued collaboration.

I invite all attendees to participate actively, exchange their expertise, and take full advantage of the opportunities for learning and connection. May this gathering be both inspiring and memorable for each of you.

Wishing you all a successful and productive conference.

Sincerely,
Jovan Gardasevic, PhD
Associate Professor, Dean

Prof. Potop Vladimir (Antonovich)
Doctor of Science in Physical Education and Sport
National University of Science and Technology
Politehnica Bucharest;
University Center Pitesti, ROMANIA



Шановні учасники та організатори конференції!

Щиро вітаю всіх з початком роботи XXV Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи».

Цей науковий форум уже має свою історію, традицію та надає унікальні та багатобарвні можливості для аналізу актуальних питань, обміну досвідом і пошуку ефективної взаємодії у сферах фізичної культури та спорту, психології, фізичної терапії та ерготерапії.

Сьогодні принципи олімпізму та правила чесної гри набувають сенсу не лише у спортивній діяльності, але і у повсякденному житті. Наш заклад вищої освіти, спортивні організації та спортсмени Румунії активно підтримують українські громади, оскільки спорт має силу змінювати світ та єднати людей.

Українське суспільство вже має ряд прогресивних та інноваційних напрацювань, а проведення наукових заходів, попри збройні конфлікти, сприятимуть їх подальшому успіху на цьому поприщі, оскільки спорт стрімко розвивається та потребує постійного удосконалення.

Бажаю всім учасникам конференції успіхів, конструктивної роботи, обмінів науковими ідеями, досягненнями і нових здобутків!

З повагою,
професор



Володимир ПОТОП



д. пед. н., інж., проф. Даріуш В. Скальскі

(Кандидат наук про фізичну культуру, інженер національної безпеки)
Академія фізичного виховання та спорту ім. Єнджея Снядецького, факультет фізичного виховання, Гданськ, Польща

Польське товариство наук, Ґрудзьондз, Польща, віце-президент

Гданськ, 4 грудня 2025 року

Шановний пане ректоре ХДАФК, професоре В'ячеслав Володимирович Мулик,
Шановні учасники 25-ї Міжнародної науково-практичної конференції у Харкові,

25-та Міжнародна науково-практична конференція «***Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи***» – це ще одна конференція, в якій мені вдалося взяти участь. Щиро дякую за запрошення, яке я з великим задоволенням прийняв.

Фізичне виховання та спорт у своїх гуманітарних, педагогічних та психологічних аспектах є елементами фізичної культури в найширшому сенсі. У сучасному динамічно мінливому світі медична підтримка має вирішальне значення, включаючи фізіотерапію, біологічну підтримку та підтримку, спрямовану на зміцнення здоров'я, в рамках широкого визначення фізичної культури, яка відіграє ключову роль у просуванні здорового, активного способу життя та формуванні соціальних цінностей для різних груп населення. Сучасні виклики, пов'язані з технологіями, урбанізацією та соціальними змінами, вимагають інноваційних підходів та дій як на індивідуальному, так і на суспільному рівнях. Зростання громадської обізнаності, наукова активність та постійна освіта гарантують системний успіх у фізичній активності.

Фізична культура, разом із освітою у сфері здоров'я, закладає основу для нового сучасного визначення фізичної культури, яка має першорядне значення в епоху сучасних загроз, ще більш реальних та відчутних, включаючи ті, що виникають внаслідок війни, що триває. Вирішальною та новою тенденцією є сучасне, належне управління фізичною культурою, яке вирішально впливає на хороше фізичне та психічне здоров'я та гарантує активну участь у спорті, що в більшості випадків призводить до високого рівня фізичної активності. Все це також впливає на фізичну підготовку в оборонній підготовці.

Бажаю всім учасникам конференції приємних дискусій, гарних презентацій та розробки наукових висновків, а також успіхів у особистому та професійному житті.

СЛАВА УКРАЇНІ!
СЛАВА ГЕРОЯМ УКРАЇНИ!

з повагою до всіх вас

Даріуш В. Скальські



Зміст

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Neag Ioan
DEVELOPMENT OF AGILITY IN YOUTH SOCCER
19-20

Stefan Vukovic
BODY COMPOSITION AND MOTOR SKILLS IN ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN: A COMPARATIVE ANALYSIS OF MONTENEGRO AND SLOVENIA
21

Олег Абраменко, Микола Корчагін
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ВІДПОВІДНО ДО ВИМОГ СУЧАСНИХ БОЙОВИХ ДІЙ
22-23

Ігор Бейгул, Олена Бейгул, Артем Лелека
ПОКРАЩЕННЯ ШВИДКОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ЗВО ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ
24-25

Юлія Голенкова, Марина Белецька
TRX-ТРЕНУВАННЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЖІНОК
26-27

Наталя Бихун, Михайло Урустін
ФУНКЦІОНАЛЬНЕ ТРЕНУВАННЯ: ВІД ПРИРОДНОСТІ ДО ЕФЕКТИВНОСТІ
28-29

Юрій Близнюк
РОЗВИТОК ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ПЛАВАННЯМ
30-31

Дмитро Виноградов, Ангеліна Петрова
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ПЛАВАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ
32-33

Уляна Голубнича, Ірина Кузьменко
РЕГБІ-5 ЯК ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ
34-35

Василь Грибук
УДОСКОНАЛЕННЯ УПРАВЛІННЯ СИСТЕМОЮ ШКІЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОГО ПАРТНЕРСТВА
36-38

Дмитро Гудзієнко
ОЦІНКА ПРОЯВУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 13 РОКІВ
39-40

Микола Єфименко
ГОРИЗОНТАЛЬНИЙ ПЛАСТИЧНИЙ БАЛЕТ – ЗНОВ В УКРАЇНСЬКИХ ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ!
41-42

Олена Захарова, Сергій Сметанін
ШЛЯХИ ВИЯВЛЕННЯ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ПІЛАТЕСОМ СЕРЕД ЖІНОК-ОСВІТЯНОК
43-44

Дарія Індик, Ольга Микитчик
МЕНТАЛЬНА СТІЙКІСТЬ ЧЕРЕЗ РУХ
45-46

Костянтин Кащук, Геннадій Кучеренко
РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ЗМІЦНЕННІ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ
47-48

Денис Корчинов
ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ
49-50

Ірина Кузьменко
РОЛЬ ДОПОМІЖНИХ МЕТОДІВ (ЕНЕРДЖАЙЗЕРІВ) НА ІНТЕРАКТИВНОМУ ЗАНЯТТІ У ЗВО
51-52

Сергій Романчук, Володимир Лапшин
ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПОЖЕЖНО-РЯТУВАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ У ПОРІВНЯННІ З ПОЖЕЖНИМИ-РЯТУВАЛЬНИКАМИ ДСНС УКРАЇНИ
53-56

Юрій Лесніков, Людмила Шестерова
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ПАУЕРЛІФТИНГУ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ
57-58

Руслан Лісін, Наталя Бихун
ЦІННІСТЬ ДОТРИМАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ
59-60

Маргарита Мамешина
ОЦІНКА ЗДАТНОСТІ ДО ВІДЧУТТЯ РИТМУ ШКОЛЯРІВ 5-6-х КЛАСІВ
61-62

Поліна Мартишова, Тетяна Бала
ДЖАЗ-МОДЕРН ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ ВИД РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ
63-64

Ірина Масляк, Єгор Кондауров
ОСОБЛИВОСТІ ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
65-66

Віталій Михайличенко
РІВЕНЬ ПРОЯВУ ОКРЕМИХ ВИДІВ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ 8-х КЛАСІВ
67-68

Олександр Орлов
РАЦІОНАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ПРОЦЕСУ ЗАНЯТЬ ЄДИНОБОРСТВАМИ В ОСВІТНІХ УСТАНОВАХ
69-70

Павло Садовський
НАПРЯМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ В УМОВАХ ДІЇ ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ
71-72

Олександр Топорков, Тетяна Гриньова
СТРАТЕГІЯ ТА ТАКТИКА ПРОХОДЖЕННЯ СКЛАДНИХ ДІЛЯНОК МАРШРУТУ У ГІРСЬКОМУ ТУРИЗМІ
73-74

Ольга Шевченко
МУЗИЧНО-РИТМІЧНЕ ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ ЯК ЗАСІБ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ
75-76

Людмила Шестерова, Топчій Л. М.
КОЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ ЯК МЕТОД ПІДВИЩЕННЯ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ
77-78

Тарас Щур, Сергій Романчук
ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОГНЕМЕТНИКІВ У ПІДГОТОВЦІ ДО СУЧАСНОГО БОЮ
79-81

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Valentyna Dranus, Luminita Ionela Georgescu, Vladimir Potop
DETERMINING THE FUNCTIONAL SOMATIC PROFILE IN JUNIOR FEMALE FOILISTS
82-83

MSc Slađana Martinović
WHICH PLAYERS HAVE THE FASTEST SHOOTING VELOCITY: A COMPARISON OF POSITIONS IN HANDBALL
84

Анатолій Абдула
КОНТРОЛЬ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛЬНИХ АРБІТРІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ
85-86

Руслан Адамович, Олег Ольховий
АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З РУКОПАШНОГО БОЮ
87-88

Ігор Бейгул, Олена Бейгул, Павло Мельник
РОЗВИТОК СТРИБУЧІСТІ У ДІТЕЙ 7-8 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНОЮ ГІМНАСТИКОЮ
89-90

Дмитро Боцуляк, Олена Мітова
СТАН ІНТЕГРАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ 16-20 РОКІВ У КОМАНДАХ СУПЕРЛІГИ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ АНКЕТУВАННЯ
91-92

Євген Бугайов, Олександр Полівода
КОМПЛЕКСНИЙ АНАЛІЗ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ТАКТИЧНИХ МАНЕР ВЕДЕННЯ ПОЄДИНКУ КВАЛІФІКОВАНИХ КІКБОКСЕРІВ
93-94

Павло Гагарін
НАПРЯМКИ ВИКОРИСТАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ В СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЄДИНОБОРЦІВ
95-96

Юлія Голенкова, Артем Бойко
МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ РЕАКЦІЇ У СУЧАСНОМУ БОКСІ
97-98

Валерій Голоха
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ УПРАВЛІННЯ РОЗВИТКОМ СПОРТИВНОЇ ФОРМИ В БАГАТОРІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЄДИНОБОРЦІВ
99-100

Вікторія Горіна
ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ У СУЧАСНИХ УМОВАХ ПІДГОТОВКИ
101-102

Інна Городинська
ПЕРЕДУМОВИ РОЗВИТКУ ПАДЕЛУ В УКРАЇНІ
103-104

Жанна Гращенкова, Сергій Бєлий
СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ З ВИДУ СПОРТУ
105-106

Валерій Гущин, Микола Корчагін
АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ В ЄВРОПІ
107-108

Альфія Дейнеко, Інна Красова, Михайло Марченков
ФІЗИЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ТЕХНІЧНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ СТРИБКОВИХ ЕЛЕМЕНТІВ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ
109-111

Ігор Дорошенко
СПОРТИВНА МІГРАЦІЯ У ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОМУ ТА АМАТОРСЬКОМУ ФУТБОЛІ
112-114

Тетяна Дух
ІНФОРМАТИВНІСТЬ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТРИБУНОК В ДОВЖИНУ ЗІ СПОРТИВНИМ РЕЗУЛЬТАТОМ
115-116

Костянтин Єзик, Олександр Півень
БІОМЕХАНІЧНА СТРУКТУРА ТЕХНІКИ ЖИМУ ШТАНГИ ЛЕЖАЧИ У ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ПАУЕРЛІФТЕРІВ: КІНЕМАТИКА, ДИНАМІКА ТА «STICKING REGION»
117-119

Ганна Жердєва
ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ СТРУКТУРИ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ - ПЛАВЦІВ НА ЕТАПАХ ПОПЕРЕДНЬОЇ І СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ
120-121

Владислав Журавко
КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ПЕДАГОГІЧНОЇ СИСТЕМИ КОДОКАНУ ЯК ІННОВАЦІЙНОЇ МОДЕЛІ МОРАЛЬНО-ЕТИЧНОГО ВИХОВАННЯ
122-123

Сергій Журід
ЗАЛЕЖНІСТЬ РЕЗУЛЬТАТУ ГРИ ВІД СТРУКТУРИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗБІРНИХ КОМАНД, ЯКІ БРАЛИ УЧАСТЬ У ЧЕМПІОНАТІ ЄВРОПИ З ФУТБОЛУ У 2024 РОЦІ
124-125

Юлія Заболотня, Наталя Бойченко
СТАВЛЕННЯ ТРЕНЕРІВ ДО ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ У ЄДИНОБОРСТВАХ
126-127

Івченко Катерина, Івченко Оксана
ІСТОРИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ТА НАПРЯМИ ВПРОВАДЖЕННЯ УСПІШНИХ МІЖНАРОДНИХ ПІДХОДІВ У РОЗВИТОК КІННОГО КОНКУРУ В УКРАЇНІ
128-130

Людмила Канунова, Руслан Канунов
ПОМИЛКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ПРИ ВИКОНАННІ ЗМАГАЛЬНИХ ВПРАВ У ВАЖКІЙ АТЛЕТИЦІ
131-132

Любов Клочко, Галина Кружило
СУЧАСНІ ОСОБЛИВОСТІ ВДОСКОНАЛЮВАННЯ ТЕХНІКИ БІГА НА НАДДОВГІ ДИСТАНЦІЇ
133-134

Сергій Котляр
АНАЛІЗ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ ПРОВІДНИХ КРАЇН СВІТУ ТА УКРАЇНИ
135-136

Тетяна Кравчук, Оксана Гринченко
РОЗВИТОК ФУНКЦІЇ РІВНОВАГИ У ГІМНАСТОК ЗАСОБАМИ ПІЛАТЕСУ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ
137-138

Тетяна Кравчук, Каміла Назирова
ВПЛИВ ВПРАВ СТРЕТЧИНГУ НА ЗМЕНШЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПОВІТРЯНИХ ГІМНАСТОК ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ
139-140

Маргарита Лавриненко
АНАЛІЗ ПІДГОТОВКИ ПОУЛДЕНСЕРІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ
141-142

Костянтин Лавринович, Юлія Голенкова
АНАЛІЗ ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ БОКСЕРІВ
143-144

Дмитро Ленько, Віктор Джим
КОМПЛЕКСНИЙ АНАЛІЗ РІВНЯ ПРОЯВУ ОСНОВНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ПАУЕРЛІФТЕРІВ 10-12 РОКІВ В УМОВАХ ДЮСШ
145-146

Альберт Лисенко, Максим Мішин, Олена Горбенко
ПРИНЦИПИ СВІНГОВОГО РУХУ ЯК ОСНОВА ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ ХОРЕОГРАФІЇ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ
147-148

Юрій Литвиненко
СТРУКТУРНИЙ СКЛАД ФІЗИЧНОЇ ВПРАВИ ЯК ПЕДАГОГІЧНОЇ СКЛАДОВОЇ ЕФЕКТИВНОЇ АЛГОРИТМІЗАЦІЇ НАВЧАННЯ В СПОРТІ
149-150

Тамара Ляхова
ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ НАЙСИЛЬНІШИХ ГРАВЦІВ НАПАДУ У ЖІНОЧИХ ВОЛЕЙБОЛЬНИХ КОМАНДАХ
151-152

Аліна Мельник
ОСОБЛИВОСТІ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ РІЗНОГО ІГРОВОГО АМПЛУА
153-154

Максим Мішин
РОЗРОБКА МОТИВАЦІЙНОЇ МОДЕЛІ ДЛЯ ОСІБ, ЯКІ ЗАЛУЧАЮТЬСЯ ДО ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ НА КРІСЛАХ КОЛІСНИХ
155-157

Тетяна Мошенська, Денис Безсонов, Анастасія Тишко
ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ У ГРУПАХ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНІЙ АЕРОБИЦІ
158-159

Наталія Нестеренко
МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПОБУДОВИ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У КОНТЕКСТІ ЗАПОБІГАННЯ РАННЬОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ
160-162

Ірина Ольховікова
ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛЬНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ
163-164

Дмитро Парасюк, Геннадій Кучеренко
АНАЛІЗ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ ТА МЕТОДИК РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В КАРАТЕ
165-166

Ігор Пашков
ВПЛИВ ЦИРКАДНИХ РИТМІВ НА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТХЕКВОНДИСТІВ
167-168

Вікторія Пашкова
ПЛАНУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ТХЕКВОНДИСТІВ 15-17 РОКІВ
169-170

Павло Перепелиця, Володимир Перевозник, Володимир Паєвський
РОЗВИТОК ПРОСТОРОВОГО МИСЛЕННЯ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ
171-172

Петренко Олексій
ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПОРТСМЕНІВ З ВАДАМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ДЖИУ-ДЖИТСУ
173-174

Ольга Пилипко, Аліна Пилипко, Андрій Пилипко
ОСОБЛИВОСТІ АНТРОПОМЕТРИЧНОГО ПРОФІЛЮ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОГО КЛАСУ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ПЛАВАННІ РІЗНИМИ СПОСОБАМИ НА ДИСТАНЦІЇ 50 МЕТРІВ
175-176

Леонід Подрігало, Костянтин Тимченко, Ольга Подрігало, Олександр Галашко
ЗАСТОСУВАННЯ ПРОБИ РОЗЕНТАЛЯ ДЛЯ ОЦІНКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ ГИРЬОВОГО СПОРТУ
177-178

Ірина Помещикова
ВІКОВІ ПОКАЗНИКИ ГРАВЦІВ ЧОЛОВІЧОЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ З БАСКЕТБОЛУ
179-180

Павло Пшенічніков
МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ТХЕКВОНДИСТОК ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ЯК ПІДҐРУНТЯ РОЗРОБКИ ЗАСОБІВ КОНТРОЛЮ
181-182

Дар'я Риженко, Антон Григорович
АНАЛІЗ СПОСОБІВ ВИКОНАННЯ ТЕХНІЧНОГО ПРИЙОМУ «СПУСК ПО ВІРЬОВЦІ»
183-184

Ніна Санжарова, Роман Дмитряха
ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ОСНОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ПРОФЕСІЙНИХ БОКСЕРІВ
185-186

Ніна Санжарова, Роман Пилипчук
ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ
187-188

Ніна Санжарова, Матвій Ражба
СИСТЕМНИЙ ПІДХІД ДО ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ У ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ
189-190

Алла Семизорова, Ольга Рябченко, Насонкіна Олена
РОЗВИТОК СЕНСОМОТОРНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОК
В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ
191-192

Тетяна Сидорова
УДОСКОНАЛЕННЯ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ В ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ
193-194

Владислав Сінько
УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ
195-196

Данїїл Скрипець, Олена Мітова
СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ХОКЕЇСТІВ ПРИ ДИСТАНЦІЙНОМУ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ
197-198

Юрій Тропін
ІНТЕЛЕКТУАЛЬНА ПІДГОТОВКА В СУЧАСНОМУ СПОРТІ
199-200

Ян Хаоцзінь, Леся Коробейнікова
ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ЧИННИКИ УСПІШНОСТІ В СУЧАСНІЙ СПОРТИВНІЙ БОРОТЬБІ
201-202

Микола Худолій, Ольга Іващенко, Олег Худолій
ФОРМУВАННЯ ФУНДАМЕНТАЛЬНИХ РУХОВИХ НАВИЧОК У ПРОЦЕСІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТІ
203-204

Сергій Чернишов, Юрій Мартинюк
ВИКОРИСТАННЯ ІЗОМЕТРИЧНИХ ТА ІЗОКІНЕТИЧНИХ РЕЖИМІВ НА ТРЕНАЖЕРАХ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ «СЛАБКИХ ЛАНОК» ПІДЙОМУ У ПАУЕРЛІФТЕРІВ 15-17 РОКІВ
205-206

Наталія Чуча
КОМАНДНІ СТАТИСТИЧНІ ПОКАЗНИКИ ЖІНОЧОЇ БАСКЕТБОЛЬНОЇ КОМАНДИ ВИЩОЇ ЛІГИ ХАІ НА ПОЧАТКУ ЗМАГАЛЬНОГО СЕЗОНУ 2025-2026
207-208

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Лариса Гуніна-Орлова
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ
209-211

Олександр Подаваленко, Наталя Філатова, Дарья Строілова
РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК СКРИНІНГ-ТЕСТ ОЦІНКИ ЗДОРОВ›Я ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ
212-213

Ольга Подрігало, Леонід Подрігало
ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ»
214-215

Ірина Шапошнікова, Світлана Корсун
ВПЛИВ ГОРМОНАЛЬНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ НА АДАПТАЦІЮ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ
216-217

Максим Байбіков
АНАЛІЗ ДІЙ ПРОВІДНИХ ТАЕКВОНДИСТІВ НА ЧЕМПІОНАТІ ЄВРОПИ 2024 (КОПЕР, СЛОВЕНІЯ) ЗА ДОПОМОГОЮ КОМПЮТЕРНОЇ ПРОГРАМИ «MARTIAL ARTS VIDEO ANALYSIS»
218-219

Владислав Бахмацький, Світлана Пятисоцька
ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ОНЛАЙН-ШАХАХ
220-221

Гасік Єлизавета
ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ
222-224

Наталія Долгополова, Ірина Алексєєва, Яна Алексєнко
ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ФОРМИ КІБЕРСПОРТСМЕНІВ ЗА ДОПОМОГОЮ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ
225-227

Яна Жерновнікова, Наталія Долгополова, Олександр Крівобок
СТРАТЕГІЧНА МОДЕЛЬ КОМАНДНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У DOTA 2 НА ПРИКЛАДІ ТАКТИКИ «5-MAN PUSH»
228-229

Євгеній Ляшко, Світлана Пятисоцька
ЕЛЕКТРОННІ СИСТЕМИ КОНТРОЛЮ СТАНУ ТА ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ГРАВЦІВ У КІБЕРСПОРТІ
230-231

Максим Парфьонов, Сузанна Ігнатенко
ВИВЧЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ МЕТОДІВ ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В 10-11 КЛАСАХ ЗЗСО
232-233

Юлія Петренко, Наталія Долгополова
БІОМЕХАНІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ЇХ АКТУАЛЬНІСТЬ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ
234-235

Юлія Петренко, Юрій Петренко
МОДЕЛЬ ІНТЕГРАЦІЇ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДГОТОВКУ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ ДЛЯ РОЗВИТКУ БІОМЕХАНІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ
236-237

Ганна Полторацька, Наталія Долгополова, Олег Лихоман
СИСТЕМАТИЗАЦІЯ МЕТОДИК ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ROCKET LEAGUE
238-239

Оксана Полякова, Анна Литвиненко
ІНФОРМАЦІЙНО-ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ: ДОСВІД ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ
240-241

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ

Наталя Абдула
ВПЛИВ ІСТОРИЧНИХ ТРАДИЦІЙ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА СУЧАСНУ КОНЦЕПЦІЮ WELLNESS
242-243

Раїса Антіпова, Андрій Сак
ОСОБЛИВОСТІ ПОРУШЕННЯ ФІЗІОЛОГІЧНИХ ВИГИНІВ ХРЕБТА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СПОРТИВНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ПОСТАВУ
244-245

Галина Артем'єва
ІННОВАЦІЙНІ ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІТНЕСІ: ЦИФРОВІ РІШЕННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНУВАНЬ
246-247

Olga Beshlei
NUDGING ACTIVE MOBILITY FOR HEALTHIER AND MORE SUSTAINABLE CITIES: THE NUDGING2MOVE PROJECT
248-251

Марина Джим, Вячеслав Заглада
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БОДІБІЛДІНГОМ НОМІНАЦІЇ МЕНС-ФІЗІК НА ФІЗИЧНИЙ, ПСИХІЧНИЙ І СОЦІАЛЬНИЙ СТАН ЗДОРОВ'Я КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ
252-253

Тетяна Кравчук, Катерина Зіоменко
ВІДНОВЛЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЗАСОБАМИ РІЗНИХ ДИХАЛЬНИХ ТЕХНІК ПІД ЧАС ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ
254-255

Вадим Науменко, Геннадій Кучеренко
АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СИСТЕМІ ОСВІТИ
256-257

Ксенія Половінко, Катерина Мулик
ВПЛИВ АДАПТИВНИХ ІГОР НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ
258-259

Андрій Сак, Раїса Антіпова
ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ СТАНУ ФІЗІОЛОГІЧНИХ ВИГИНІВ ХРЕБТА У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ РІЗНИХ СПОРТИВНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ
260-261

Олександр Тихорський, Андрій Сімченко, Світлана Бобренко
СИЛОВІ ТРЕНУВАННЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ОПТИМІЗАЦІЇ СКЛАДУ ТІЛА ПРИ НАДМІРНІЙ МАСІ ТА ОЖИРІННІ
262-263

Вікторія Хорошун
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДТРИМАННЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ У СПЕЦІАЛЬНІЙ МЕДИЧНІЙ ГРУПІ
264-265

Наталія Циганowська, Даріуш Владислав Скальскі
МОЖЛИВОСТІ СУЧАСНОГО ПОПУЛЯРНОГО МИСТЕЦТВА ДЛЯ ТРАНСФОРМАЦІЇ СУСПІЛЬНИХ УЯВЛЕНЬ ПРО ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ ЛЮДЕЙ СЕРЕДНЬОГО І СТАРШОГО ВІКУ
266-267

Лілія Шейко
МОТИВАЦІЙНІ ПРІОРИТЕТИ ДО ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ У ЖІНОК ЯКІ ВІДВІДУЮТЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ГРУПИ
268-269

Актуальні питання фізичної терапії, ерготерапії та фізкультурно- спортивної реабілітації

Олена Аносова
ЕФЕКТИВНІСТЬ ПОЄДНАНОГО ЗАСТОСУВАННЯ КІНЕЗІОТЕРАПІЇ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ У ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ІЗ ВЕГЕТАТИВНОЮ ДИСФУНКЦІЄЮ
270-272

Дмитро Бобильов, Олег Ольховий, Олександр Тихорський
ІНТЕНСИВНІСТЬ БОЛЬОВОГО СИНДРОМУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ ДЕГЕНЕРАТИВНИМИ ЗМІНАМИ МІЖХРЕБЦЕВИХ ДИСКІВ ЗАЛЕЖНО ВІД ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ПОЛОЖЕННЯ ТІЛА
273-274

Гавронська Адріяна Андріївна, Коритко Зоряна Ігорівна
ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ДІТЕЙ ІЗ ХВОРОБОЮ ЛЕГГА–КАЛЬВЕ–ПЕРТЕСА: ВИХІДНІ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯК ПРЕДИКТОРИ ПРОГНОЗУ РЕАБІЛІТАЦІЇ
275-276

Андрій Заікін
АЕРОБНІ ТЕРАПЕВТИЧНІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІЙ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ
277-278

Ярослав Ісічко
БРАЗИЛЬСЬКЕ ДЖИУ-ДЖИТСУ ЯК СПОСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ЯКІ ВТРАТИЛИ МОБІЛЬНІСТЬ
279-280

Марина Качанова
КАРДІОТРЕНУВАННЯ У ВОДІ ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ З АРТЕРІАЛЬНОЮ ГІПЕРТЕНЗІЄЮ
281-282

Полковник-Маркова В.С.
ТЕХНОЛОГІЯ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ВТРУЧАННЯ ПРИ КОНСТУТУЦІОНАЛЬНОМУ ОЖИРІННІ У ПІДЛІТКІВ
283-284

Пришляк Мирослав Олегович, Коритко Зоряна Ігорівна
ВПЛИВ МОДИФІКОВАНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ НА СТАН МОТОРНИХ ФУНКЦІЙ ТА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ДІТЕЙ ІЗ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ ЗІ СПАСТИЧНИМ ГЕМІПАРЕЗОМ
285-286

Аліна Прозоренко, Микола Латишев
АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ІДІОПАТИЧНОМУ СКОЛІОЗІ У ПІДЛІТКІВ
287-288

Борис Пустовойт, Аліна Зозуля
ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПІСЛЯ ОПЕРАТИВНОГО ВТРУЧАННЯ З ПРИВОДУ ВАЛЬГУСНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ ВЕЛИКОГО ПАЛЬЦЯ СТОПИ (HALLUX VALGUS)
289-290

Борис Пустовойт, Максим Самойлов
ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ У РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМ ФУНКЦІЇ ХРЕБТА
291-292

Рубан Л. А., Семка О.В.
ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ДІТЕЙ 10 – 14 РОКІВ ЗІ СКОЛІОТИЧНОЮ ПОСТАВОЮ
293-294

Рубан Л. А., Ященко Є. М.
ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО СТАНУ ЗДОРОВ'Я ЖІНОК 35-45 РОКІВ
295-297

Санін М.Ю.
ФАКТОРИ РИЗИКУ РОЗВИТКУ КАРДІОРЕСПІРАТОРНИХ ПОРУШЕНЬ У ВОЛЕЙБОЛИСТІВ ЗРІЛОГО ВІКУ
298-299

Інна Торяник
СТРУКТУРНІ УРАЖЕНННЯ ГОЛОВНОГО МОЗКУ ПРИ ВІТРЯНІЙ ВІСПІ. ПЕРСПЕКТИВИ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО СУПРОВОДУ
300-301

Інна Торяник, Діана Бадалова
ОПОСЕРЕДКОВАНІ ІНФЕКЦІЙНІ ТРИГЕРИ ІНФАРКТУ МІОКАРДА ТА ЇХНЄ ВРАХУВАННЯ У ПРОГРАМАХ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ
302-303

Інна Торяник, Наталя Молотко
ТРАДИЦІЙНА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ КЛІМАКТЕРИЧНОГО СЕРЦЕВО-СУДИННОГО НЕВРОЗУ У НОЗОЛОГІЧНОМУ ПРОТОТИПІ НЕЙРОЦИРКУЛЯТОРНОЇ ДИСТОНІЇ
304-305

Інна Торяник, Тетяна Філоненко, Оксана Каніщева
КЛІНІЧНА СКЛАДОВА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ ДИСТАЛЬНОГО ВІДДІЛУ ПЕРЕДПЛІЧЧЯ
306-307

Ірина Федяй
НЕЙРОФІЗІОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ МОТИВАЦІЇ ТА ПОВЕДІНКИ
308-309

Шарбель Юсеф, Денис Підкопай
КОМПЛЕКСИ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ У ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ З ФУТБОЛУ
310-311

ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ ТА СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ ІНДУСТРІЇ СПОРТУ

Mert KAÇAK, Yekta Göksel OĞUR, Mutlu TÜRKMEN
EVALUATION OF BAYBURT UNIVERSITY FACULTY OF SPORT SCIENCES USING SWOT ANALYSIS
312-313

Бойнік Андрій Анатолійович
СПОРТИВНИЙ РЕПУТАЦІЙНИЙ ТОКЕН (SRT) ЯК ЦИФРОВИЙ МЕХАНІЗМ ДОВІРИ ТА ПІДЗВІТНОСТІ У МАСОВОМУ СПОРТІ
314-317

Волошина Крістіна, Ярослав Леонов
ІНТЕГРОВАНЕ УПРАВЛІННЯ СПОРТИВНОЮ ІНДУСТРІЄЮ УКРАЇНИ: КЛАСТЕРНИЙ ПІДХІД
318-319

Олександр Горбенко
СТРАТЕГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ УКРАЇНИ ДО 2030 РОКУ: АНАЛІЗ У КОНТЕКСТІ ВОЄННИХ ВИКЛИКІВ
320-321

Олександра Горлова, Ярослав Леонов
ІНСТИТУЦІЙНІ БАР'ЄРИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОЇ ІНДУСТРІЇ В УКРАЇНІ
322-323

Владислава Дмитрієнко, Ярослав Леонов
СТРАТЕГІЧНИЙ РОЗВИТОК СЕКЦІЇ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ НА ОСНОВІ SWOT-АНАЛІЗУ
324-325

Лариса Ковтунова
АКТУАЛЬНІСТЬ НАПРЯМУ ПРАВОВОГО РЕГУЛЮВАННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УМОВАХ СУЧАСНОСТІ
326-328

Сергій Салтан, Наталія Середа
ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ СИСТЕМИ АНАЛІЗУ ЯКОСТІ ОБСЛУГОВУВАННЯ У ФІТНЕС-КЛУБАХ ЯК ЗАСІБ АНТИКРИЗОВОГО МЕНЕДЖМЕНТУ
329-330

Наталія Середа
ЗНАЧЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ ТА ПРОМОУТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СФЕРІ СПОРТУ
331-332

ГУМАНІТАРНІ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Milena Mitrović
MOTIVATIONAL FACTORS AND BARRIERS TO PHYSICAL ACTIVITY AMONG FEMALE STUDENTS OF THE FACULTY OF PHILOSOPHY IN NIKŠIĆ
333-334

Predrag Stanjevic, Bojan Masanovic
DIFFERENCES IN AGGRESSIVENESS AND EMOTION REGULATION BETWEEN JUNIOR AND SENIOR JUDOKAS
335-336

Юрій Александров
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВІДНОСИН ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЄДИНОБОРСТВАМИ
337-338

Бейлін М.В., Желтобородов О.М.
СПОРТИВНА ІНДУСТРІЯ У СУСПІЛЬСТВІ СПОЖИВАННЯ
339-340

Гавриленко Н.В.
АКТОРНО-МЕРЕЖЕВА ТЕОРІЯ В АНАЛІЗІ СВІТУ СПОРТУ: ЛЮДИНА, ТІЛО, ТЕХНОЛОГІЇ
341-342

Газнюк Л.М., Харченко Р.В.
РЕЛІГІЙНО-МОРАЛЬНІ УЯВЛЕННЯ ПРО СВІТ СПОРТУ
343-344

Гончаров Г.М., Червона С.П.
АМБІВАЛЕНТНІСТЬ ОБРАЗУ СПОРТСМЕНА ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ
345-346

Любов Карпець, Юлія Коваленко
СПОРТ У СИСТЕМІ СОЦІАЛЬНОЇ МОБІЛЬНОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ
347-348

Тетяна Ковальова
ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ
349-351

Олександра Литовська, Марина Хаустова
АДАПТАЦІЯ ДО МІЖНАРОДНИХ СТАНДАРТІВ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ: ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ
352-353

Тетяна Маленюк, Наталія Собко
ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТОК ЗАСОБАМИ ШЕЙПІНГУ
354-355

Олексій Маханьов
МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ У ВОЛЕЙБОЛІСТІВ
356-357

Анастасія Москаленко
ЄВРОПЕЙСЬКІ ЦІННОСТІ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ: ЯК СПОРТ СТАВ ОДНИМ ІЗ КАНАЛІВ СОЛІДАРНОСТІ ЄВРОПИ З УКРАЇНОЮ
358-359

Дарина Науменко
ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОСТОСУНКІВ МІЖ БАТЬКАМИ ТА ДІТЬМИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ
360-361

Олег Ольховий, Катерина Гнатенко
КОРЕЛЯЦІЯ МІЖ РІВНЕМ РОЗВИТКУ НЕВЕРБАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА МОВНИМ СКЛАДНИКОМ ПРОФЕСІЙНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В МОЛОДШИХ КЛАСАХ
362-363

Олена Павлик, Олена Сергієнко
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ
364-365

Ніна Петрусенко
РОЛЬ МУЛЬТИМЕДІЙНОЇ ПРЕЗЕНТАЦІЇ В ПРОЦЕСІ ВИКЛАДАННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ
366-367

Єлизавета Поліщук
РОЛЬ СІМ'Ї ТА СОЦІАЛЬНОГО ОТОЧЕННЯ У ФОРМУВАННІ АБО ЗАПОБІГАННІ РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ У СПОРТСМЕНІВ
368-369

Наталія Салтан, Олександр Салтан
ЗМІНИ У СТАВЛЕННІ УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ (ДРУГА ПОЛОВИНА XIX – ПОЧАТОК XX СТ.)
370-371

Семенова Ю.А., Орленко О.М.
ВПЛИВ СПОРТИВНИХ ПОДІЙ НА ЕСТЕТИЧНУ СВІДОМІСТЬ
372-373

Ольга Скориніна –Погребна, Олена Рибалко, Наталя Твердохлєбова
ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ ВІЙНИ: ПРОФІЛАКТИКА ТА ШЛЯХИ ВІДНОВЛЕННЯ РЕСУРСІВ
374-375

Соїна І.Ю.
КОМУНІКАТИВНИЙ ХАРАКТЕР СПОРТИВНИХ ПОДІЙ
376-377

Віталій Спіцин
СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ПОШУКИ Й ПЕРСПЕКТИВИ
378-380

Стасюк Роман Миколайович, Мазур Діана Денисівна
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ІНСТРУМЕНТ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ У КОНТЕКСТІ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ОСВІТИ
381-382

Артем Ткачов, Сергій Ткачов
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ВОЛОНТЕРСТВА У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ В УКРАЇНІ
383-384

Федотова А.Є.
ГАРМОНІЯ ТІЛА Й ДУХУ ЯК ЕСТЕТИЧНИЙ ІДЕАЛ У СУЧАСНОМУ СПОРТІ
385-386

Марія Химич, Павлик О.М.
РОЗВИТОК ПАУЕРЛІФТИНГУ СЕРЕД ЖІНОК ТА РОЛЬ СПОРТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ
387-388

Кіра Явдошенко, Павлик О.М.
ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ БУЛІНГУ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ: ДОВГОТРИВАЛІ ЕФЕКТИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ
389-390

PHYSICAL EDUCATION OF DIFFERENT GROUPS OF THE POPULATION

Neag Ioan, Ph. D.
National University of Science and Technology POLITEHNICA Bucharest
Centre of Study Pitești
Pitești, Romania

DEVELOPMENT OF AGILITY IN YOUTH SOCCER

Introduction. Agility is a key performance component in modern football, yet current research – particularly in youth categories – remains limited regarding the effectiveness of small-sided games (SSG) for developing this ability. At national level, theoretical and methodological gaps persist concerning both the conceptualization of agility and its practical development in young players. This study addresses these gaps by examining the impact of SSG on agility and its underlying components in under-12 (U12) football players.

Purpose of the study. The study pursued two main objectives:

(1) To conduct a systematic review of the literature on the effects of SSG on agility in youth football;

(2) To evaluate the impact of an SSG-based intervention—specifically SSG with fixed roles (SSG-FR) combined with traditional SSG—on agility and change-of-direction speed (CODS) in U12 players.

Methods of research. A systematic review following PRISMA guidelines identified 14 eligible studies published in English, involving players under 19 years, interventions lasting at least four weeks, and reporting pre–post agility/CODS outcomes. The studies varied in SSG formats (1v1 to 6v6), duration (4–8 weeks), and participants' competitive level.

For the experimental study, two U12 teams were randomly assigned to either an experimental group (EG) or a control group (CG). The EG completed an intervention combining SSG-FR (1v1 → 2v1 → 2v2) with traditional SSG formats (3v3, 3v3+1, 4v4). The CG followed standard training practices. Physical and anthropometric assessments were conducted pre- and post-intervention using OptoJump, Witty Gate, and Witty SEM. Data were analyzed with ANOVA, ANCOVA, and post hoc tests.

Research results and their discussion. The systematic review showed that while SSG improve agility and CODS, comparative evidence against running-based methods (RBM) remains limited. Only one study directly measuring agility (Chaouachi et al., 2014) demonstrated superior effects of SSG over control conditions. CODS improvements were observed in both SSG and RBM interventions, with slightly greater within-group effects favoring SSG due to contextual specificity–decision-making, tactical cues, and real-game perceptual stimuli.

In the experimental intervention, the EG achieved:

- Very large, statistically significant improvements in the 505 and Zigzag CODS tests;
- Very large improvements in agility tests involving ball control;
- Large improvements in the multiple-signal agility test;
- Minor, non-significant changes in reaction time and linear speed.

The CG showed moderate improvements only in ball-based Zigzag agility. Statistical analyses

confirmed the superior effectiveness of the SSG-FR + traditional SSG program for VDSD and agility with ball control.

Conclusion. Findings indicate that SSG are at least as effective as traditional methods in developing agility and CODS in youth players. The combined SSG-FR + traditional SSG intervention produced significant and large-magnitude improvements, particularly in tasks integrating physical, technical, and cognitive demands. While results highlight the potential of SSG-based training for multidimensional agility development, further research using larger samples and longitudinal designs is required to confirm long-term effects and optimize training methodologies for youth football.

A list of used literature

Chaouachi, A., Chtara, M., Hammami, R., Chtara, H., Turki, O., & Castagna, C. (2014). Multidirectional sprints and small-sided games training effect on agility and change of direction abilities in youth soccer. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(11), 3121-3127.

Ciocca, G., Tessitore, A., & Tschan, H. (2022). Agility and change-of-direction speed are two different abilities also during the execution of repeated trials and in fatigued conditions. *Plos One*, 17(6), e0269810.

Clemente, F. M. (2016). Small-Sided and Conditioned Games in Soccer Training. *Springer Singapore*. https://doi.org/10.1007/978-981-10-0880-1

Clemente, F. M. (2020). The Threats of Small-Sided Soccer Games: A Discussion About Their Differences With the Match External Load Demands and Their Variability Levels. *Strength & Conditioning Journal*, 42(3). https://journals.lww.com/nsca-scj/fulltext/2020/06000/the_threats_of_small_sided_soccer_games__a.10.aspx

Clemente, F. M., Martins, F. M. L., & Mendes, R. S. (2015). How coaches use their knowledge to develop small-sided soccer games: A case study. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 37(1), 1-11.

PHYSICAL EDUCATION OF DIFFERENT GROUPS OF THE POPULATION

Stefan Vukovic
University of Montenegro, Faculty of Sport and Physical Education, Niksic, Montenegro

BODY COMPOSITION AND MOTOR SKILLS IN ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN: A COMPARATIVE ANALYSIS OF MONTENEGRO AND SLOVENIA

Introduction. Monitoring children's body composition and motor abilities is essential for understanding their physical development and overall health. Differences in environment, school systems, and opportunities for physical activity can influence the physical fitness of children from different countries. Comparing children from Montenegro and Slovenia provides insight into how these contextual factors may shape motor performance and physical development.

Purpose of the study. The aim of this study was to identify differences in motor abilities and body composition among 8th-grade elementary school children from Montenegro and Slovenia.

Methods of research. The sample included 132 participants aged 13–14 years: 59 from Montenegro and 73 from Slovenia. Data were collected using selected tests from the SLOfit system, including three anthropometric measures (height, weight, and BMI) and four motor tests (arm plate tapping for 20 seconds, standing long jump, 60-meter sprint, and sit-ups in 60 seconds). Descriptive statistics, MANOVA, and independent samples t-tests were used to analyze the data.

Research results and their discussion. The results showed noticeable differences in motor abilities between the two groups. Montenegrin children performed better in the 60-meter sprint and in the arm plate tapping test, indicating higher levels of speed and movement frequency. Slovenian children achieved better results in the standing long jump, suggesting greater explosive strength of the lower limbs. In contrast, there were no meaningful differences in anthropometric measures such as height, weight, and BMI, indicating that children from both countries have a similar body build. The observed differences in motor performance may be influenced by factors such as school physical education quality, extracurricular activity involvement, and lifestyle habits.

Conclusions. This study highlights differences in motor abilities between Montenegrin and Slovenian children, while their body composition appears largely similar. These findings emphasize the importance of school environments and daily physical activity in shaping children's physical fitness. The results may contribute to improving physical education practices and planning targeted activities that support the development of key motor skills in school-age children.

A list of used literature

Jurak, G., Leskošek, B., Kovač, M., Sorić, M., Kramaršič, J., Sember, V., Đurić, S., Meh, K., Morrison, S. A., Strel, J., & Starc, G. (2020). SLOfit surveillance system of somatic and motor development of children and adolescents: Upgrading the Slovenian Sports Educational Chart. *AUC Kinanthropologica, 56*(1), 28-40.

Starc, G., & Strel, J. (2012). SLOfit: A public health tool for monitoring child physical development. *Kinesiologia Slovenica, 18*(3), 17-28.

Popovic, S., Bjelica, D., Georgiev, G., Petkovic, J., & Krivokapic, D. (2010). Morphological characteristics and functional capabilities of Montenegrin children. *Sport Mont, 7*(22–23), 162-168.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Олег Абраменко
Військовий інститут танкових військ Національного технічного університету "Харківський політехнічний інститут"
Харків, Україна
Микола Корчагін, к.фіз.вих., доцент
Національний юридичний університету імені Ярослава Мудрого,
Харків, Україна

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ВІДПОВІДНО ДО ВИМОГ СУЧАСНИХ БОЙОВИХ ДІЙ

Вступ. Фізична готовність військовослужбовців є одним із ключових чинників боєздатності підрозділів. Повномасштабна війна рф проти України докорінно змінила вимоги до фізичної підготовки. Сучасний бій характеризується високою динамікою, роботою у спорядженні, значними стресовими та часовими навантаженнями (Міністерство оборони України, 05.08.2021).

Чинна система оцінювання фізичної підготовленості у Збройних Силах України є формальною і не відображає реальної функціональної готовності. Наявні нормативи не враховують дій у спорядженні, перенесенні поранених, боєприпасів чи виконання завдань у складних погодних умовах (Міністерство оборони України, 05.08.2021; Шлямар & Івахно, 2023).

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати доцільність удосконалення системи оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців Збройних Сил України відповідно до вимог сучасних бойових дій.

Методи дослідження. Застосовано теоретичний аналіз наукових джерел, узагальнення, систематизація й порівняння нормативних документів і міжнародного досвіду (зокрема ACFT) (Абраменко & Корчагін, 2025).

Результати дослідження та їх обговорення.У перспективі удосконалена система оцінювання фізичної підготовленості має базуватися на комплексному підході, який включає:

1. Класичні показники фізичної підготовленості (сила, швидкість, витривалість, спритність).
2. Функціональні параметри (робота в спорядженні, здатність організму до відновлення).
3. Психофізичні показники (швидкість реакції, здатність приймати рішення).

Обґрунтовується доцільність переходу від формального контролю нормативів до функціонально орієнтованого тестування, яке моделює реальні завдання підготовки.

Міжнародний досвід (U.S. Army Combat Fitness Test – ACFT) підтверджує доцільність поєднання швидкісно-силових і функціональних вправ з урахуванням національної специфіки підготовки (Абраменко & Корчагін, 2025).

Результати дослідження можуть бути використані для подальшого наукового обґрунтування та розроблення удосконаленої системи оцінювання фізичної підготовленості у Збройних Силах України, а також для:

- підвищення ефективності програм фізичної підготовки за рахунок використання комплексних показників фізичної, функціональної та психофізичної готовності;

- оптимізації планування навантажень відповідно до індивідуальних можливостей військовослужбовців;

- удосконалення підготовки фахівців ВВНЗ, навчальних центрах і під час професійного відбору на військову службу.

Висновки.

1. Удосконалення системи оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців ЗСУ є актуальним науковим і практичним завданням, що безпосередньо впливає на рівень боєздатності підрозділів.

2. Перехід до функціонально орієнтованих методів оцінювання дозволить об'єктивно визначати фізичну підготовленість, запобігати перенавантаженню та підвищити ефективність фізичної підготовки.

3. Розроблення та впровадження такої системи сприятиме адаптації українських стандартів фізичної підготовки до вимог армій країн НАТО.

Список використаної літератури

Міністерство оборони України. (05.08.2021). Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України (Наказ № 225). Київ: Міністерство оборони України.

Абраменко, О.О., & Корчагін, М.В. (2025). Історичний аналіз передумов створення тесту ACFT. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 6(193), 201-207. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).01

Шлямар, І.Л., & Івахно, О.В. (2023). Аналіз організації фізичної підготовки у збройних силах провідних країн світу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт); 4(163), 208-215. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).39

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Ігор Бейгул, к.фіз.вих, доцент
Олена Бейгул, к.фіз.вих, доцент
Артем Лелека, здобувач гр. ФІС-22-1д
Дніпровський державний технічний університет
Кам'янське, Україна

ПОКРАЩЕННЯ ШВИДКОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ЗВО ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Вступ. Рівень розвитку швидкості значною мірою зумовлює загальний рівень розвитку фізичних якостей. Систематичні заняття легкоатлетичними вправами є одним із доступних засобів фізичного виховання студентської молоді, поліпшення здоров›я, розвитку фізичних якостей, підготовки до майбутньої професійної діяльності. Основними завданнями фізичного виховання у ЗВО є зміцнення здоров›я, сприяння правильному фізичному розвитку здобувачів, навчання їх життєво важливим руховим навичкам, виховання основних фізичних і морально-вольових якостей (Пантус та ін., 2020).

Відповідно до сучасних уявлень, під швидкістю розуміється специфічна рухова здатність людини до екстрених рухових реакцій і високої швидкості рухів, що виконуються за відсутності значного зовнішнього опору, складної координації роботи м›язів і не потребують великих енерговитрат (Грибан та ін., 2025).

Основними засобами розвитку різних форм швидкості є легкоатлетичні вправи, що потребують швидких рухових реакцій, високої швидкості та частоти виконання рухів. Отже, підвищення рівня швидкості у здобувачів визначає актуальність дослідження.

Мета дослідження – проаналізувати засоби розвитку швидкісних здібностей здобувачів технічних ЗВО.

Методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури; вивчення та узагальнення провідного педагогічного досвіду; педагогічні спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Для розвитку швидкісних можливостей застосовуються три групи легкоатлетичних вправ: вправи, що використовуються для розвитку швидкості реакції; вправи, що використовуються для розвитку швидкості окремих рухів, у тому числі для пересування на різних коротких відрізках; вправи, що характеризуються вибуховим характером.

Провідними під час виховання швидкісних здібностей є повторний та змагальний методи. Одне з основних завдань на початковому етапі розвитку швидкісних здібностей здобувачів полягає в тому, щоб не спеціалізуватися у виконанні якоїсь однієї вправи або дії, а користуватися та варіювати досить великим арсеналом різноманітних засобів фізичної підготовки. Тут дуже корисні, звичайно, рухливі та спортивні ігри, які необхідно використовувати наприкінці основної частини заняття (Базилевич та ін., 2022; Пантус та ін., 2020).

Домогтися збільшення швидкості рухів у будь-якій вправі можна двома різними шляхами:

1. Збільшенням рівня максимальної (або граничної) швидкості рухів.
2. Збільшенням максимальної сили м'язів, що працюють.

Швидко-силові вправи необхідно застосовувати у поєднанні з власне силовими, тобто при розвитку швидкості рухів треба ніби «спиратися» на рівень максимальної сили.

Основними методами виховання швидкісних здібностей є: методи строго регламентованої вправи; змагальний метод та ігровий метод.

Методи строго регламентованої вправи включають:

а) методи повторного виконання дій направлені на максимальну швидкість руху;
б) методи варіативної (змінної) вправи з варіюванням швидкості та прискорень за заданою програмою у спеціально створених умовах.

Змагальний метод застосовується у формі різних тренувальних змагань (прикидки, естафети, гандикапи – зрівняльні змагання) та фінальних змагань. Ефективність цього методу дуже висока, оскільки спортсменам різної підготовленості надається можливість боротися один з одним на рівних підставах, з емоційним підйомом, виявляючи максимальні вольові зусилля.

Ігровий метод передбачає виконання різноманітних вправ із максимально можливою швидкістю в умовах проведення рухливих та спортивних ігор. При цьому вправи виконуються дуже емоційно, без зайвої напруги (Базилевич та ін., 2022; Грибан та ін., 2025).

Висновки. Дослідження показало, що використання спеціалізованих вправ легкої атлетики ефективно сприяє розвитку швидкості у студентів. Застосування спринтерських, стрибкових та координаційних вправ при раціональному розподілі навантаження забезпечує покращення швидкісних показників та може бути рекомендовано для впровадження у навчально-тренувальний процес.

Список використаної літератури

Пантус, О.О., Денисовець, А.П., Скорий, О.С., Ободзінська, О.В., & Єловець, О.І. (2020). Розвиток швидкісно-силових якостей студентів засобами легкої атлетики. *Фізичне виховання: проблеми та перспективи* : монографія / за заг. ред. Г.П. Грибана. Житомир : Рута, 186-195. http://ir.znau.edu.ua/handle/123456789/12750

Грибан, Г.П., Ткаченко, П.П., Скорий, О.С., & Пилипчук, П.Б. (2025). Розвиток фізичних якостей в освітньому процесі здобувачів закладів вищої освіти. Житомир: *Вид-во «Поліський національний університет»*, 44.

Базилевич, Н., Тонконог, О., & Юрченко, І. (2022). Шляхи вдосконалення фізичної підготовленості студентів засобами легкої атлетики. Теорія і практика фізичної культури і спорту, 1(1), 36-41. http:/10.31470/2786-6424-2022-1(1)-36-41

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Юлія Голенкова, к.фіз.вих, доцент
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
Харків, Україна

Марина Белецька, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
Харків, Україна

TRX-ТРЕНУВАННЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЖІНОК

Вступ. Останніми роками спостерігається стійке зростання інтересу жінок до занять фітнесом як ефективного засобу підтримання фізичного та психоемоційного здоров'я (Ячнюк та ін., 2020). Сучасний фітнес розвивається у напрямі впровадження інноваційних тренувальних технологій, які забезпечують оптимальне поєднання ефективності, безпеки та різноманітності навантаження (Голенкова & Ісічко, 2023). Одним із таких сучасних засобів є система TRX (Total Resistance Exercises) – універсальна підвісна тренувальна система, що використовує власну вагу тіла для створення опору (Дейнеко та ін., 2021).

Вправи з використанням TRX активізують глибокі м'язи-стабілізатори, сприяють формуванню правильної постави, підвищенню сили, гнучкості, координації та витривалості. Крім того, така форма тренувань має високу емоційну привабливість і мотивує жінок до систематичних занять. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю розробки науково обґрунтованих методичних підходів до побудови фітнес-програм для жінок із використанням TRX як засобу комплексного впливу на фізичний стан і функціональні можливості організму.

Мета дослідження. Розробити та експериментально обґрунтувати ефективність фітнес-програми для жінок із використанням системи TRX.

Методи дослідження. Для досягнення мети було застосовано: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження та тестування рівня фізичної підготовленості; педагогічний експеримент із впровадженням TRX-програми; методи математичної статистики для оцінки динаміки показників.

Результати дослідження та їх обговорення. TRX-програма тривала 8 тижнів і передбачала три тренування на тиждень по 60 хвилин. Кожне заняття складалося з трьох частин:

- підготовча (10–12 хв): розминка, динамічна розтяжка, активація м'язів тіла;
- основна (40 хв): вправи з використанням системи TRX;
- заключна (8–10 хв): статичне розтягування, дихальні вправи.

Навантаження регулювалося шляхом зміни кута нахилу тіла, тривалості підходів і кількості повторень.

Дослідження ефективності розробленої фітнес програми з використанням TRX виявило, що за результатами тесту «Кількість повторень TRX Row до відмови», який характеризує силову витривалість м'язів спини та рук, спостерігалося зростання показників у всіх учасниць. Якщо до початку експерименту середнє значення становило 61,8 ± 8,34 повторення, то після його завершення – 92,7 ± 10,51($t = 2,3$; $p < 0,05$) повторення, що свідчить про підвищення якості виконання рухів та оптимізацію техніки, а не лише про кількісну зміну. Показники утримання

положення TRX Single-Leg Plank продемонстрували значне покращення у більшості учасниць. Середній час утримання положення збільшився з 53,8 ± 10,4 с до 61,6 ± 7,3 с ($t = 2,37$; $p < 0,05$), що підтверджує ефективність застосування ізометричних навантажень у підвісних вправах. За результатами комплексного тесту TRX Circuit Test (виконання 8 повторень TRX Squat, TRX Row, TRX Chest Press, TRX Pike на час) спостерігалося скорочення часу проходження кола майже у всіх учасниць, що свідчить про зростання швидкісно-силових можливостей та м'язової витривалості. Середній час виконання кола зменшився з 61,5 ± 9,2 с до 52,8 ± 8,1 с ($t = 2,69$; $p < 0,05$).

За підсумками експерименту зафіксовано достовірне покращення більшості показників фізичної підготовленості жінок. Сила м'язів верхніх і нижніх кінцівок зросла на 14-18 %, показники гнучкості – на 10–12 %, рівновага покращилася на 9 %, загальна витривалість – на 11 %. Візуально спостерігалося покращення постави, тонусу м'язів та координаційної стабільності. Опитування учасниць показало зростання мотивації до занять і позитивне сприйняття програми завдяки її різноманітності та доступності.

Висновки. Таким чином, результати експерименту свідчать, що систематичні TRX-тренування сприяють розвитку силової витривалості, покращенню техніки виконання рухів і координації. Отримані зміни мають статистично достовірний характер ($p<0,05$ за критерієм Стьюдента) та доводять ефективність розробленої фітнес-програми для жінок.

Список використаної літератури

Ячнюк, М., Ячнюк, І., Ячнюк, Ю., & Городинський, С. (2020). Сучасні фітнес технології в оздоровчо-рекреаційній діяльності жінок середнього віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (7(127), 180-184. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7(127).38

Голенкова, Ю., & Ісічко, Г. (2023). Використання засобів джиу-джитсу в оздоровчих напрямках фітнесу з жінками першого та другого зрілого віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (11(171), 53-58. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).11

Дейнеко, А., Біленька, І., & Луценко, Л. (2021). Особливості силової підготовки жінок 30-35 років з використанням тренажеру «функціональні петлі TRX». *Слобожанський науково-спортивний вісник*, (4(84)), 18-23. doi:10.15391/snsv.2021-4.003

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Наталя Бихун, к.фіз.вих., доцент,
Михайло Урустін, здобувач вищої освіти
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ФУНКЦІОНАЛЬНЕ ТРЕНУВАННЯ: ВІД ПРИРОДНОСТІ ДО ЕФЕКТИВНОСТІ

Вступ. Фізична активність є одним із ключових чинників здорового розвитку молодого покоління. У світі, де технології та цифрові розваги дедалі більше витісняють рухливі форми дозвілля, питання збереження активного способу життя стає особливо актуальним. Регулярні фізичні вправи не лише зміцнюють тіло, а й формують психологічну стійкість, підвищують працездатність та сприяють соціалізації. Сучасна освіта активно шукає нові способи підвищення мотивації до занять фізичною культурою, адже вони є надійною профілактикою багатьох захворювань і запорукою здорового розвитку.

На наш погляд, одним із цікавих та результативних рішень може стати впровадження функціонального тренінгу – практики, що поєднує користь для здоров'я з динамікою та різноманітністю рухів.

Мета дослідження – окреслити теоретичні засади функціонального тренінгу у сфері фізичної культури.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Функціональний тренінг – це спеціалізована форма тренування, яка спрямована на комплексне вдосконалення всіх фізичних якостей, а саме: витривалості, гнучкості, швидкості, координації та балансу. Цей вид тренувань базується на рухах, які імітують повсякденні дії людини, що в результаті сприяє розвитку функціональної сили м›язів. Простота вправ не виключає їхньої ефективності, оскільки всі групи м›язів, включаючи глибокі, активуються в процесі тренування. Завдяки такому підходу зменшується навантаження на суглоби та хребет, що мінімізує ризик травм (Пантус, 2025; Чеховська, та ін., 2023).

Види функціональних тренувань:

- Вправи з власною вагою – підходять новачкам та як підготовка перед іншими видами занять.
- CrossFit – інтенсивне колове тренування з канатами, гирями, шинами; розвиває силу й швидкість.
- TRX – вправи на стропах із вагою тіла; покращують гнучкість, рівновагу та розтяжку.
- BOSU – тренування на нестійкій поверхні; розвиває баланс і концентрацію, корисне при проблемах з вестибулярним апаратом.
- Інтервальне – поєднання аеробних і силових вправ у високому темпі; ефективне для схуднення.
- Колове – вправи без перерв по колу; підходить новачкам і тим, хто хоче знизити вагу (Мазур, 2023).

Переваги функціонального тренування:

- можливість його проведення в групах, де емоційна та змагальна складова мотивують

досягти поставленої мети набагато швидше;

- відпрацьовуються рухи необхідні людині в повсякденному житті;
- сприяння розвитку основних рухових якостей;
- виправлення і компенсація дефектів постави та захворювань опорно-рухового апарату, що обмежують рухливість тіла;
- відсутність зайвої напруги в суглобах, хребті зменшує ймовірність появи травм, пов'язаних з неприродним положенням частин тіла під час навантаження;
- використання вільної ваги (власної ваги) або спеціальне спортивне обладнання;
- поєднання аеробних навантажень з силовими вправами та ін. (Гаєва та ін., 2019).

Висновки. Функціональне тренування є сучасним і ефективним підходом до фізичного розвитку та розвитку фізичних якостей, який орієнтується не лише на зовнішній результат, а й на практичну користь у повсякденному житті.

Список використаної літератури

Пантус, О. О. (2025). Функціональний тренінг як метод покращення фізичної підготовленості студентів. *Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи : зб. наук. пр. V Всеукр. наук.-практ. конф.*, 17 берез. 2025 р. Житомир: Поліський нац. ун-т, 2025. С. 62–65. http://ir.polissiauniver.edu.ua/bitstream/123456789/17333/1/FVSZVOPP_2025_62-65.pdf

Чеховська, Л., Жданова, О., & Шевців, У. (2023). *Функціональне тренування на заняттях із фізичного виховання у закладах вищої освіти*. https://repository.ldufk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/4091e778-36b5-4abf-abca-92507caccc60/content

Мазур, А. (2023). *Функціональне тренування: що це таке, види та користь від занять*. https://ligafitness.com.ua/sport/funkczionalne-trenuvannya-vydy-ta-koryst/

Гаєва, С.О., Гаєвий, В.Ю., & Рябіна, С.А. (2019). Роль функціонального тренінгу в процесі самостійних занять студентів ЗВО. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Вип. 5 (113). С. 23-26.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Юрій Близнюк, к.фіз.вих, доцент, Ганна Жердєва, викладач
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

РОЗВИТОК ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ПЛАВАННЯМ

Вступ. Формування достатнього рівня функціональних можливостей у підлітковому віці - цей час визначає не лише фізичний розвиток, а й подальший стан здоров'я, працездатність і адаптаційні резерви молодої людини. Одним із найбільш ефективних, доступних і безпечних засобів гармонійного фізичного розвитку є оздоровче плавання, яке комплексно впливає на серцево-судинну, дихальну та м'язову системи, забезпечує оптимальні умови для розвитку витривалості та зміцнення здоров'я підлітків (Барановський, 2019).

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю наукового обґрунтування ефективних методик оздоровчого плавання для підліткового контингенту, що дозволить підвищити результативність фізкультурно-оздоровчих програм і сприятиме зміцненню здоров'я молоді. У цьому контексті вивчення динаміки функціональних показників під впливом систематичних занять плаванням є важливим кроком для вдосконалення змісту та організації оздоровчої діяльності (Лисенко, 2015).

Мета дослідження: розробити експериментальну програму побудови тренувального процесу з оздоровчого плавання з урахуванням індивідуальних показників фізичної підготовленості дітей, розраховану на 40 тижнів занять, що передбачає вдосконалення відстаючих фізичних здібностей.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, контрольні випробування (тестування), функціональні проби, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення.

В дослідженні взяли участь дві групи хлопців по 10 осіб віком 12-13 років, які раніше займалися плаванням в групах початкового навчання, а потім припинили і через деякий час записалися на заняття в групи з оздоровчого плавання. Перед початком дослідження діти пройшли тестування для визначення їхнього функціонального стану пробою з дозованим фізичним навантаженням (проба Мартіні-Кушелевського), і на цій основі була складена експериментальна програма з оздоровчого плавання, націлена на покращення тих функціональних показників, які відстають від показників їх однолітків, що займаються спортивним плаванням в ДЮСШ (Кононко, 2012).

Таблиця 1

Показники тестів в контрольній та експериментальній групі до експерименту

Тести	Контрольна група (X ± m)	Экспериментальна група (X ± m)	t	t табл	P 0,05
Підтягування (кільк.)	4,86±0,28	5,3±0,29	0,38	2,10	>
6-хв біг (м)	988,6±37,3	990,7±26,6	0,05	2,10	>
Стрибок у довжину (см)	187±4,6	175±4,4	2,02	2,10	>

Продовження таблиці 1

25м зі старта (сек)	14,6±0,14	15,7±0,15	1,47	2,10	>
6-хв плавання (м)	462,9±14,0	438,6±10,1	2,05	2,10	>

Ці випробовувані були розподілені на дві групи «контрольну» та «експериментальну». В контрольній групі діти займалися за традиційною методикою для оздоровчого плавання, а в експериментальній, за експериментальною методикою, розрахованою на 40 тижнів і націленою на усунення тих недоліків в функціональних показниках, в яких вони поступаються учням ДЮСШ з плавання. Ця методика побудована в більшій мірі на базі програми для ДЮСШ, СДЮСШОР та ШВСМ 1995 року. В експериментальну програму були включені вправи на суходолі та у воді.

Таким чином, експериментальна програма занять з плавання була розроблена з урахуванням програми для НТГ – 1 в ДЮСШ та результатів тестування фізичної підготовленості плавців. Результати показників на змаганнях, які проходили в травні 2024 р. покращилися після експерименту в контрольній та експериментальній групі, відмінності між ними достовірні, що дає підставу говорити про ефективність експериментальної програми.

Аналіз результатів проведення функціональної проби з дозованим фізичним навантаженням для визначення впливу експериментальної програми на функціональний стан хлопчиків 12 – 13 років показав, що у дітей, які систематично займаються плаванням, відзначається фізіологічна брадікардія до 60 і менш ударів в хвилину. При цьому серцевий м›яз працює потужно і економно.

Таблиця 2

Показники тестів в контрольній та експериментальній групі після експерименту

Тести	Контрольна група (X ± m)	Експериментальна група (X ± m)	t	P 0,05
Підтягування (кільк.)	5,2±0,3	6,1±0,35	3,2	<
6-хв біг (м)	1021±41,9	1200±32,3	3,55	<
Стрибок у довжину (см)	193±4,2	187±4,5	2,03	>
25м зі старта (сек)	14,3±0,12	15,1±0,14	2,43	<
6-хв плавання (м)	486,4±10,5	512,9±12,3	4,6	<

Висновки.

1. Розроблена експериментальна програма, яка виявилася більш успішною в показниках з плавальної підготовки, а в загальнофізичній підготовці не виявила ознак переваги над традиційною.

2. Виконання спортсменами 12-13 років експериментальної тренувальної програми достатнє для досягнення рівня бути зарахованими з оздоровчої групи плавання до навчально-тренувальної групи 1-2-го року підготовки.

Список використаної літератури

Барановський, Т. (2019). *Фізичне виховання і здоров'я дітей: теорія і методика*. 256 с.

Лисенко, І. (2015). *Методика навчання плаванню дітей дошкільного віку*. Видавництво НУФВСУ, 89 с.

Кононко, О. (2012). Базовий компонент дошкільної освіти України. Науково-методичний посібник. 100 с.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Дмитро Виноградов, здобувач вищої освіти;
Ангеліна Петрова, PhD
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ПЛАВАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Вступ. Сучасні підходи до організації фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти зорієнтовані на впровадження здоров'язбережувальних технологій, що забезпечують зміцнення фізичного, функціонального та психоемоційного здоров'я школярів. Плавання посідає вагоме місце серед ефективних засобів оздоровчої спрямованості, оскільки поєднує рівномірне м'язове навантаження, відсутність осьового тиску на хребет, позитивний вплив на дихальну та серцево-судинну системи та сприяє профілактиці порушень постави й розвитку рухових якостей дітей (Микитчик та ін., 2023). Також встановлено, що регулярні заняття плаванням зменшують рівень стресу та формують стійкий інтерес до рухової активності (Hewitt et al., 2021). Тому постає потреба у дослідженні здоров'язбережувального потенціалу плавання для школярів.

Мета дослідження. Проаналізувати здоров'язбережувальний потенціал плавання у фізичному вихованні школярів закладів загальної середньої освіти.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; контент-аналіз матеріалів мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Дані наукових досліджень вказують на те, що плавання є одним з найбільш фізіологічних видів рухової активності, яке забезпечує гармонійне залучення практично всіх м'язових груп, мінімізує осьове навантаження на хребет та сприяє профілактиці порушень постави, сколіотичних деформацій і плоскостопості у школярів. Дослідження також свідчать, що заняття плаванням позитивно впливають на гармонійний фізичний розвиток дітей та формування їхніх рухових якостей. Узагальнюючи наукові дані, можна зробити висновок про комплексний позитивний вплив плавання на фізичний стан учнів різного шкільного віку (Микитчик та ін., 2023; Стасюк та ін., 2023).

Аналіз наукових джерел засвідчить, що систематичні заняття плаванням покращують функціональні показники серцево-судинної та дихальної систем, підвищують життєву ємність легень, толерантність до фізичного навантаження та сприяють оптимізації адаптаційних механізмів організму дітей і підлітків. Експериментальні програми з навчання плаванню також демонструють позитивний вплив на фізичне здоров'я та функціональний стан дітей молодшого й середнього шкільного віку (Yan et al., 2020; Сімак & Одинець, 2023).

Окремої уваги заслуговує психоемоційний ефект занять у воді. Доведено, що плавання знижує рівень тривожності, нормалізує емоційний стан, покращує сон та підвищує концентрацію уваги, що позитивно позначається на навчальній діяльності школярів (Hewitt et al., 2021). Такий комплексний вплив дозволяє розглядати плавання як важливий компонент здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти.

Інтеграція плавання у фізичне виховання школярів є ефективною за наявності відповідної інфраструктури – у формі варіативного модуля навчальної програми, факультативних занять,

спортивних секцій або позакласних гуртків, що відповідає сучасним підходам до індивідуалізації та оздоровчої спрямованості навчання.

Висновки:

1. Плавання має значний здоров'язбережувальний потенціал, оскільки позитивно впливає на фізичний розвиток, функціональний стан та психоемоційне благополуччя школярів.

2. Наукові дослідження підтверджують, що регулярні заняття плаванням покращують роботу серцево-судинної та дихальної систем, розвивають координацію, рівновагу та сприяють профілактиці порушень постави.

3. Упровадження плавання в систему фізичного виховання ЗЗСО є доцільним і відповідає сучасним вимогам здоров'язбережувальних технологій в освіті.

Список використаної літератури

Микитчик, О. С., Кошелева, О. І., Решетилова, В. В., & Михайленко, Ю. (2023). Вплив фізкультурно-оздоровчих занять плаванням на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Фізична культура і спорт*, 7(167), 129–132. https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1418

Hewitt, L., Cronin, J., & Keogh, J. (2021). Effects of aquatic exercise on physical and psychological health in children: A systematic review. *Sports Medicine, 51*(4), 807–829. https://doi.org/10.1007/s40279-020-01406-8

Стасюк, Р. М., Остапенко, Ю. О., Басько, В., & Хоменко, О. (2023). Плавання як засіб гармонійного розвитку дітей старшого віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 12(172), 172–175. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).33

Yan, J., Yang, S., & Chan, K. (2020). Health benefits of swimming interventions for children: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(15), 5452. https://doi.org/10.3390/ijerph17155452

Сімак, Н., & Одинець, Т. (2023). Ефективність експериментальної програми з плавання на поліпшення фізичного здоров'я та функціонального стану дітей 7–9 років. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 2, 73–81. https://doi.org/10.31891/pcs.2023.2.10

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Уляна Голубнича (здобувач вищої освіти)
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна
Науковий керівник: Ірина Кузьменко, к.фіз.вих., доцент

РЕГБІ-5 ЯК ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Вступ. Освітня реформа «Нова українська школа» (НУШ), яка впроваджена у заклади загальної середньої освіти, спрямована на зміну ставлення учнів, вчителів та батьків до освітнього процесу, шляхом зміни підходів до навчання та виховання. Використання сучасних методик та інноваційних засобів сприяє збільшенню ефективності процесу фізичного виховання та підвищенню зацікавленості учнів до занять фізичними вправами (Вахняк, 2022; Семененко, Теліус, 2024).

Модельна навчальна програма з фізичної культури налічує 75 затверджених варіативних модулів, що дозволяє учням обирати види спорту та оздоровчої рухової активності, які відповідають їхнім інтересам та здібностям, підвищуючи мотивацію та залученість (Баженков та ін., 2024).

Одним із цікавих ігрових видів спорту, передбачених навчальною програмою, є регбі-5.

Мета дослідження – проаналізувати значення засобів регбі-5 у фізичному вихованні школярів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Регбі-5 або регбі на стрічках – це різновид безконтактного регбі із застосуванням додаткового обладнання – двох стрічок, закріплених на поясі за допомогою липучок (тегів). Цей вид спорту швидко набирає популярності завдяки своїй доступності, динамічності та численним перевагам для здоров'я і розвитку особистості (Отравенко & Іванов, 2023; Подоляка та ін., 2013; Маєвський, 2023; Філенко та ін., 2012).

Регбі-5 – видовищна, швидка, динамічна та «розумна» гра, адже правила в ній набагато складніші, ніж, наприклад, у футболі. Цей вид спорту сприяє гармонійному фізичному розвитку людини. Адже, регбі – це комплекс з декількох видів, у якому присутні елементи футболу, баскетболу, волейболу, легкої атлетики та силової підготовки. Широке різноманіття вмінь та навичок, необхідних для гри, означає, що прийняти участь у ній можуть гравці різного фізичного розвитку та рухової підготовленості **(**Отравенко & Іванов, 2023).

Різновид регбі-5 є адаптованою моделлю спортивної гри з простими та зрозумілими правила, які легко та швидко засвоюються дітьми різного віку, що дає можливість включати ці засоби до шкільної програми. В одній команді можуть одночасно грати хлопчики та дівчатка. Гра триває оптимальний час для дітей шкільного віку: два тайми по 7 хвилин (Подоляка та ін., 2013).

Маєвський (2023) зазначає, що серед усіх видів регбі, для школи адаптованим є саме регбі-5. Правила цього виду регбі значно знижують ризик травмувань, адже замість захоплення суперника з метою відібрати м'яч, спортсмену досить зірвати стрічку зі спеціального ременя. На думку автора, засоби регбі сприяють всебічній фізичній підготовці, зокрема розвитку м'язової

сили, загальної, силової і швидкісної витривалості, швидкісних здібностей, гнучкості, вибухової сили, координації рухів.

Філенко та ін. (2012) також вказують на доцільність застосування регбі-5 в освітньому процесі закладів загальної середньої освіти, оскільки цей вид рухової діяльності має спрощену структуру, адаптовану до фізичного стану школярів. Даний вид спорту є безконтактним. Головна перевага регбі-5 полягає у синхронізації рухів дитини з частотою її серцевих скорочень. Часовий проміжок рухової активності при виконанні технічних елементів та впродовж відпочинку рівні, тобто учень має час для відновлення.

Висновки. Регбі-5 є захоплюючою спортивною грою та ефективним засобом фізичного виховання школярів. Різноманітність технічних і тактичних дій і власне ігрова діяльність сприяють формуванню життєво важливих умінь і навичок, усебічному фізичному та розумовому розвитку, вихованню моральних та вольових якостей.

Список використаної літератури

Вахняк, В. (2022). Фізична культура в умовах нової української школи. *Collection of Scientific Papers «SCIENTIA»*, (October 28, 2022; Kraków, Poland), 177-179 Retrieved from https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/519

Семененко, В., & Теліус, В. (2024). Фізичне виховання в концепції Нової української школи: проблематика і перспективи. *Sport Science Spectrum*; 1: 104-108. https://doi:10.32782/spectrum/2024-1-16

Баженков Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломоєць Г. А., & Дутчак М. В. (2024). *Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти.* https://surl.li/xrcnwc

Отравенко, О., & Іванов, К. (2023). New sports activity rugby fives and dodgeball in educational institutions in terms of health protection. *SWorldJournal*, 3(18-03), 55–61. https://doi.org/10.30888/2663-5712.2023-18-03-052

Подоляка, О. Б., Мартиросян, А. А., & Філенко, І. Ю. Впровадження регбі-5 у навчальний процес з фізичного виховання в середній школі. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. №1. 8-11.

Маєвський, М. І. (2023). Підготовка учнів середньої школи з фізичного виховання до гри у регбі-5. *Іноваційна педагогіка. Теорія та методика навчання (з галузей знань).* Випуск 55. Том 2. 50-53.

Філенко, Л. В., Філенко, І. Ю., & Мартиросян, А. А. (2012). Дослідження показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціонального стану учнів 10-11 років під впливом занять регбі-5. *Теорія та методика фізичного виховання*. № 12. 16-19.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Василь Грибук, аспірант
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Житомир, Україна

УДОСКОНАЛЕННЯ УПРАВЛІННЯ СИСТЕМОЮ ШКІЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОГО ПАРТНЕРСТВА

Вступ. Система шкільного фізичного виховання виступає фундаментом всієї сфери фізичної культури і спорту. Від оптимальної системи управління цим об'єктом залежать засади соціально-економічного розвитку як окремого регіону так і держави в цілому**.** Реалізація концепції Нової Української Школи створює умови для розвитку в шкільному середовищі особистості майбутнього, у якої сформовані здоров'язбережувальні, громадські та патріотичні погляди. Однак, ресурсний потенціал цього процесу передбачає також, певні організаційно-управлінські та педагогічні умови, які створюють унікальний простір для навчання молоді, розвитку її фізичної активності в умовах шкільного середовища, з урахуванням інтеграції місцевих громад. Сучасними науковцями пропонуються різні підходи до створення організаційно-педагогічних умов удосконалення процесу фізичного виховання підростаючого покоління (Москаленко & Кравченко, 2025; Круцевич & Марченко, 2018; Bakiko et al., 2022).

Однак, проблема оптимізації організаційно-педагогічних умов розвитку процесу шкільного фізичного виховання залишається актуальною та потребує розробки інноваційних моделей його організації та управління. Одним із ефективних засобів оптимізації управління процесом шкільного фізичного виховання на регіональному та місцевому рівнях є створення кластерів науково-практичного партнерства («Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у Новій українській школі»; «Про затвердження концепції розвитку щоденного спорту в закладах освіти», 2021; Радкевич, 2023).

Мета дослідження - обґрунтування науково-практичного партнерства в удосконаленні управління системою шкільного фізичного виховання (на прикладі Житомирської області).

Методи дослідження: аналіз, узагальнення, порівняння та зіставлення, анкетування, експертне опитування, моделювання, методи математичної статистики

Результати дослідження та їх обговорення. В результаті опитування вчителів з фізичної культури Житомирської області (n = 354) нами здійснено наліз проблем розвитку системи шкільного фізичного виховання в Житомирській області. В результаті ранжування відповідей респондентів визначено наступне коло проблем:

- низький рівень координації та взаємодії учасників освітнього процесу, шкільного середовища, батьків, представників громадських фізкультурно-спортивних організацій та представників місцевих громад щодо розвитку системи шкільного фізичного виховання в громаді (89, 5 %);
- неефективність автономії закладів загальної середньої освіти (в частині організації освітнього процесу з фізичного виховання) (83,7 %);
- відсутність міжнародних, всеукраїнських та обласних інноваційних програм і проєктів в галузі фізичного виховання із залученням науково-методичної, фінансової, технічної допомоги міжнародних, всеукраїнських громадських організацій, асоціацій, фондів, наукових груп (77,4 %);

- недостатній відсоток охоплення дітей шкільного віку спортивними та фізкультурно-оздоровчими заходами (75,6 %);

- низький рівень співпраці органів учнівського самоврядування з державними органами влади та місцевого самоврядування з метою реалізації суспільно значущих програм та проєктів (71,3 %);

- низький рівень обізнаності батьків щодо особливостей освітнього процесу з фізичного виховання та простору дітей (67 %).

Ступінь узгодженості позицій респондентів складає W- 0,87.

Серед першочергових завдань нами запропоновано інноваційний підхід щодо впровадження комплексного внутрішньогалузевого та міжсекторального співробітництва в удосконаленні управління системою шкільного фізичного виховання засобами науково-практичного партнерства, що опирається на певну систему методологічних принципів: цільового управління; використання регіональних переваг у територіальному розподілі сфер впливу; поєднання інтересів усіх стейкхолдерів та структур; самостійності; залежності між ефективністю соціально-економічного розвитку місцевої громади й формуванням ресурсної бази; відповідальності.

Запропонований нами алгоритм науково-практичного партнерства в системі шкільного фізичного виховання на рівні місцевих громад узагальнено включає наступне:

I. Аналітико-діагностичний етап

1. Визначення проблемного поля (аналіз стану фізичного виховання у школі (матеріальна база, кадри, програми); виявлення запитів учнів, учителів, батьків і адміністрації).
2. Науковий аудит (огляд сучасних наукових досліджень з теорії та методики фізичного виховання, здоров'язбереження, педагогіки, психології, потреб та інструментів в подоланні освітніх втрат, аналіз трендів; визначення наукових напрямів, релевантних шкільній практиці).
3. Встановлення партнерів (вибір наукових установ, кафедр, спортивних федерацій, громадських фізкультурно-спортивних організацій, медичних центрів, представників місцевої громади; формування міждисциплінарної експертної групи).

II. Проєктно-моделювальний етап

1. Постановка цілей та очікуваних результатів (навчальні; здоров'язбережувальні; науково-методичні).
1. Розробка науково обґрунтованої моделі взаємодії (ролі науковців, учителів, тренерів, медичних фахівців; представників влади; канали комунікації; механізми спільного прийняття рішень).
2. Створення інноваційних продуктів (сучасні навчальні програми; комплекси вправ, модулі уроків; цифрові інструменти моніторингу фізичного стану; методичні рекомендації).

III. Реалізаційно-організаційний етап

1. Пілотне впровадження (практикуми для вчителів за участю науковців; залучення учнів до дослідницько-пошукових активностей.

2. Підвищення кваліфікації вчителів (тренінги, наукові консультації, майстер-класи; стажування на базі університетів, спортивних центрів).
3. Науковий супровід.

IV. Моніторинго-оцінювальний етап

1. Моніторинг фізичного стану та рухової активності учнів
2. Педагогічний моніторинг.
3. Науковий аналіз результатів.

V. Етап масштабування та стійкого розвитку системи шкільного фізичного виховання громади

1. Адаптація та оптимізація моделі.
2. Поширення досвіду
3. Інституціоналізація партнерства (підписання угод між школою і науковими установами; створення шкільних науково-методичних хабів; системне фінансування інноваційних практик.

VI. Очікувані результати реалізації алгоритму (підвищення рухової активності та фізичного стану учнів; науково обґрунтоване оновлення уроків фізичної культури; зростання професійної компетентності вчителів; стійка модель «наука → практика → наука» у шкільній освіті).

Опитування експертів (n = 31) дозволило підтвердити гіпотезу, щодо прогностичної ефективності запровадження запропонованого алгоритму науково-практичного партнерства на рівні регіону, громади, закладу загальної середньої освіти за запропонованими критеріями та показниками (W – 0,91).

Висновки. Установлено, що впровадження інструментів науково-практичного партнерства в системі шкільного фізичного виховання на рівні місцевих громад сприятиме удосконаленню управління системою шкільного фізичного виховання, що безпосередньо впливатиме на покращення фізичного стану школярів.

Список використаної літератури

Москаленко, Н., & Кравченко, К. (2025). Інноваційна модель організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання. *Sport Science Spectrum*, *1*, 48-54. https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-7

Круцевич Т.Ю., Марченко О.Ю. (2018). Моделі ціннісних орієнтацій у поведінкових характеристиках особистості школярів різних вікових груп. Спортивний вісник Придніпров'я, 2, 57-64. URL: http://infiz.dp.ua/miscdocuments/2018-02/2018-02-00.pdf.

Bakiko, I., Krutsevich, T., & Trachuk, S. (2022). Effect of physical development self-assessment indicators on value orientation structure formation in senior school age students. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna*, 2, 151-157. URL: https//doi.org/10.17309/tmfv.2022.2.01.

Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у Новій українській школі. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/ show/195/2020#Text.

Про затвердження концепції розвитку щоденного спорту в закладах освіти: Наказ МОНУ, Мінмолодьспорт України від 27 жовтня 2021 року № 1141/4088. URL: http://ru.osvita.ua/legislation/Ser_osv/85327.

Радкевич, В.О. (2023) Сучасні форми розвитку державно-приватного партнерства у сфері професійної освіти. *Сучасна наука та освіта: стан, проблеми, перспективи*. III Міжнародна науково-практична конференція м. Полтава, 20-21 березня 2023 року, 329-331.https://lib.iitta.gov.ua/735541/

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Дмитро Гудзієнко (здобувач вищої освіти)
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ОЦІНКА ПРОЯВУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 13 РОКІВ

Вступ. Стан здоров'я дітей має *велике* значення, оскільки саме від стану здоров'я підростаючого покоління залежить розвиток суспільства в майбутньому. Однак результати наукових досліджень вказують на те що, ситуація зі станом здоров'я та рівням фізичної підготовленості дітей і підлітків має тенденцію до погіршення (Коломоєць, Малечко, 2023; Kuzmenko, et al., 2025).

Головне місце у розв'язанні зазначеної проблеми відводиться освітньому процесу з фізичного виховання, в основу якого покладені ефективні методики розвитку фізичних якостей, безпосередньо сили. Науковці зазначають, що силова підготовка сприяє формуванню м'язового корсету, покращує функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, розвитку інших фізичних якостей (Масляк, та ін., 2024; Москаленко, Мамешина, М. 2024).

Слід зазначити, що контроль показників розвитку силових здібностей школярів дозволить диференціювати зміст уроків фізичної культури з урахуванням індивідуальних можливостей, інтересів та обдарувань учнів задля підвищення рівня фізичної підготовленості школярів (Мамешина, та ін., 2024). Тому, визначення *показників, що характеризують рівень розвитку сили учнів основної школи* є актуальним питанням.

Мета дослідження – визначити показники розвитку силових здібностей школярів 7-х класів.

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

Обстежено 25 школярів 7-го класу (12 хлопців та 13 дівчат).

Рівень розвитку сили м'язів плечового поясу досліджували за допомогою тесту «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» (кількість разів); рівень розвитку сили м'язів черевного пресу – «Піднімання тулуба в сід з вихідного положення лежачи на спині за 1 хв» (кількість разів) та порівнювали з нормативними оцінками (Сергієнко, 2010).

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті проведеного порівняння показників виконання піднімання тулуба в сід з вихідного положення лежачи з оціночною шкалою (Сергієнко, 2010), встановлено, що результати хлопців відповідають оцінці 2 бала, дівчат – 1 бал. Оцінювання показників виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи, свідчить, що результати учнів 7-х класів відповідають оцінці 2 бала.

Таким чином, визначено нижчий за середній рівень розвитку сили м'язів плечового поясу у хлопців, а у дівчат – низький; нижчий за середній рівень розвитку сили м'язів черевного пресу у школярів обох статей.

Зіставлення показників у гендерному аспекті (Табл. 1), свідчить про те, що результати хлопців превалюють над даними дівчат і ці розрізнення достовірні ($p<0,001$).

Таблиця 1

Порівняння показників розвитку сили учнів 7-х класів за статтю

Показники / Стать	«Піднімання тулуба в сід з вихідного положення лежачи на спині за 1 хв.» (кількість разів)		«Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» (кількість разів)	
	n	$\overline{X}$ ± m	n	$\overline{X}$ ± m
Хлопці	12	30,50**±0,**60	12	19,58**±0,**66
Дівчата	13	24,38**±0,**72	13	8,15**±0,3**7
t	6,47		14,93	
p	<0,001		<0,001	

Висновки.

1. У результаті дослідження за двома тестовими вправами виявлено, нижчий за середній рівень розвитку силових здібностей у школярів 7-х класів.

2. Установлено, що показники хлопців достовірно кращі за результати дівчат за усіма досліджуваними параметрами (p<0,001).

Список використаної літератури

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

Kuzmenko, I., Masliak, I., Mameshina, M., Bala, T., & Bykhun, N. (2025). The influence of ultimate frisbee exercises on the level of physical fitness of 15-16-year-old pupils. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport,* 29(1), 42-51.

Масляк, І. П., Мамешина, М. А., Бихун, Н. В., Кузьменко, І. О., Бала, Т. М. (2024). Динаміка показників розвитку силових здібностей юнаків 16–17 років. *Науковий часопис українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* Серія 15. Випск 10 (183). С. 142-147.

Москаленко, Г., Мамешина, М. (2024). Рівень розвитку силових здібностей учнів 5-6-х класів. *Матеріали II Всеукраїнської наукової конференції «Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини».* С. 191-193.

Мамешина, М. А., Масляк, І. П., Коломоєць, Г. А. (2024). *Система диференційованого навчання у фізичному вихованні закладів загальної середньої освіти на основі моніторингу фізичного стану учнів. Навчально-методичний посібник.* Х.: ФОП Бровін О. В. 58 с.

Сергієнко, Л.П. (2010). Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти. 776 с.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Микола Єфименко, д.пед.н., професор
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара,
Дніпро, Україна

ГОРИЗОНТАЛЬНИЙ ПЛАСТИЧНИЙ БАЛЕТ – ЗНОВ В УКРАЇНСЬКИХ ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ!

Вступ. Соціально-економічні негаразди останніх років, викликані військовим станом і бойовими діями на території України, погіршили стан психофізичного розвитку тисяч дітей дошкільного віку. Ця ситуація потребує активізації психолого-педагогічних і реабілітаційних зусиль з боку фахівців по відношенню до дітей, що постраждали в наслідок війни. Значні можливості в цьому контексті мають тілесно орієнтовані напрями арттерапії, використання можливостей різних видів мистецтва для підвищення мотивації дітей дошкільного віку до активної корекційно-оздоровчої діяльності. Дитяча хореографія в цьому контексті має значні розвитково-корекційні перспективи, бо вона поєднує в собі фізичний розвиток, художньо-естетичний, театралізацію, фізичну корекцію і психотерапію.

В контексті вищенаведеного своєчасним слід вважати офіційне перегрифування відомої програми професора Миколи Єфименка «Горизонтальний пластичний балет (пластик-шоу) : парціальна програма з естетико-оздоровчої та фізкультурно-корекційної роботи з дітьми дошкільного віку» (схвалено для використання в освітньому процесі. Державна установа «Український інститут розвитку освіти», рішення експертної комісії з дошкільної педагогіки і психології від 28 серпня 2025 року: протокол №8; зареєстровано в Каталозі грифів за № ДО-0007-25).

Мета дослідження. Виявити арттерапевтичні можливості оновленої програми «Горизонтальний пластичний балет…» в контексті її використання для розвитково-корекційної роботи з подолання наслідків негативних впливів війни на психофізичний стан українських дітей дошкільного віку.

Методи дослідження. В дослідженні було використано такі методи: аналізу, порівняння, узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналізуючи оновлену програму з горизонтального пластичного балету, слід відмітити такі її концептуальні засади, що віддзеркалюють особливі вимоги до психофізичного розвитку дітей в сьогоднішніх українських реаліях: *філогенетичний принцип* – є конкретизованим втіленням загальнопедагогічного принципу природовідповідності; *принцип предметності* – використання різних предметів для формування бімануального праксису, особливо кистьового та пальцевого, бо саме вони роблять рухи дітей більш досконалими з позиції управління моторикою та стимулюють їхній психомовленнєвий розвиток; *принцип первинності м'язового релізу* передбачає необхідність попереднього досягнення у дітей загального розслабленого стану, щоб вивільнити стримувану м'язовими блоками і психічними затискувачами психофізичну енергію, а також позбавитись зон напруження у м'язах; *вібраційно-хвильовий принцип* вправляння – віддзеркалює використання у психофізичному розвитку дошкільників можливостей механічної вібрації та феномена хвилі для розблокування м'язових затискачів і гармонізації стану опорно-рухового апарату дітей; *принцип театралізації та естетизації* рухової активності реалізується в музично-ритмічному супроводі (при якому спеціальні танцювальні рухи виконуються під відповідну ритмічну музику),

а також на основі театралізованого сюжету, за допомогою якого можна вносити корективі в психомовленнєвий розвиток дитини, її емоційно-вольові прояви; *принцип багаторівневої гармонізації* передбачає застосування природності танцювальних рухів, використовування виразної інтерпретації музики через рухи, що є елементом драматерапії, музикотерапії.

Висновки. Аналіз оновленої програми «Горизонтальний пластичний балет…» для дітей дошкільного віку дозволяє стверджувати, що її базові концептуальні основи та методологічні підвалини є актуальними в сучасних умовах війни в Україні та чисельних стресогенних факторів, що негативним чином впливають на загальний психофізичний розвиток дітей. Вона може бути використана батьками дітей, а також вихователями, інструкторами з фізичної культури, хореографами, логопедами, психологами, тренерами, ерготерапевтами для подолання негативних наслідків війни та оптимізації як фізичної так і психічної сфер дітей дошкільного віку.

Список використаної літератури

Базовий компонент дошкільної освіти (Державний стандарт дошкільної освіти) (2021). Нова редакція. Затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 12.01.2021 №33. Київ, 37 с.

Бойко, Ю. В. (2014). Горизонтальний пластичний балет. *Дошкільне виховання*. №1, 24-27.

Єфименко, М. М. (2025) Горизонтальний пластичний балет (пластик-шоу): парціальна програма з естетико-оздоровчої та фізкультурно-корекційної роботи з дітьми дошкільного віку. Вид. 3, доп. та переробл. *Електрон. вид.* Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 60 с.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Олена Захарова, ст. викладач
Сергій Сметанін, ст. викладач
Національний університет «Запорізька політехніка»
Запоріжжя, Україна

ШЛЯХИ ВИЯВЛЕННЯ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ПІЛАТЕСОМ СЕРЕД ЖІНОК-ОСВІТЯНОК

Вступ. Україна зіткнулася з цілою низкою викликів, які вимагають невідкладного вирішення. Серед них збереження здоров'я всіх верств населення. Особливої актуальності зазначена проблема набула з періоду збільшення часу обмеження рухової активності у зв'язку з переходом на дистанційну або змішану форму освітнього процесу, що пов'язано з трудовою діяльністю освітян.

Не викликає сумнівів ствердження, що здоров'я нації являється одним з факторів виходу країни із скрутного становища та подальшого розвитку суверенної держави.

Отже, вітчизняні фахівці працюють не тільки у напрямку пошуку адекватних ситуації здоров'язбережувальних вправ, але і у напрямку визначення їх впливу та мотивації до занять.

Метою дослідження стало виявлення впливу занять пілатесом серед жінок, які працюють у сфері освіти.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет; педагогічне спостереження; анкетування та усне опитування; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення.

На сьогоднішній день значна частка професійно зайнятих жінок працюють у сфері освіти. Треба зазначити, що якість виконання ними своїх обов'язків залежить не тільки від їхньої професійної підготовленості, а й від стану їхнього здоров'я.

Обмеження рухової активності, нераціональне харчування, шкідливі звички, стреси, забруднення довкілля приводять до негативних наслідків і погіршенню стану здоров'я, зокрема жінки-педагога. Саме такі тенденції посилилися за останні роки і вимагають від фахівців активізувати пошук найефективніших способів їх вирішення.

Аналіз літературних джерел доводить, що важливою складовою здорового способу життя та активної педагогічної діяльності, є оптимальний режим рухової активності, який допомагає підтримувати необхідний рівень функціонального стану та підвищувати адаптивні можливості організму жінок (Вихляєв, 2023). Наявність загальної високої працездатності, що базується на міцному соматичному та психічному здоров'ї жінок є вирішальною умовою якісного виконання професійних обов'язків.

Різні напрямки сучасного фітнесу дають можливість обрати ефективні вправи з метою підтримки та збереження здоров'я. Оздоровчі системи, які обґрунтовані на нерозривному зв'язку тіла та свідомості отримали назву «ментальний фітнес». До них відноситься і система вправ пілатес. Доведено, що пілатесом можуть займатися люди різного віку та статі з різним рівнем фізичної підготовленості. Вправи виконуються плавно і повільно, що дозволяє комплексно впливати на весь організм, при цьому особливе значення надається концентрації уваги та правильному диханню (Kolomiitseva et al., 2022). Таким чином, для дослідження було вирішено

вибрати систему пілатес (Parveen et al., 2023).

На першому етапі дослідження групі жінок 35-55 років, які працюють у сфері освіти, було запропоновано спеціально розроблену анкету, щоб виявити користь та значення занять пілатесом для фізичного, психологічного та соціального благополуччя жінок. Анкета була анонімною, отримані дані планується використовувати лише в узагальненому вигляді для наукових цілей. Сама анкета складалася з 4 розділів, які включали 20 питань.

Після обробки отриманих даних було вирішено продовжувати експеримент і розпочати проводити заняття за системою пілатес з жінками, тому що 82% опитаних виявили бажання та потребу у регулярній руховій активності. Також позитивну роль в організації проведення тренувань зіграла можливість займатися дистанційно.

Висновки. Аналіз перших отриманих результатів дозволив намітити шляхи вдосконалення методики проведення занять та отримати підтвердження припущення про затребуваність рухової діяльності жіночого контингенту у поточний період життя.

Список використаної літератури.

Вихляєв, Ю. М. (2023). *Рекреаційні технології*. ТОВ «ТВОРИ».

Kolomiitseva, O., Prikhodko, A., Bodrenkova, I., Hrynchenko, I., Vashchenko, I., & Honchar, R. (2022). Effect of Pilates training on respiration, joints mobility, and muscle strength in healthy middle-aged women with sedentary occupations. *Acta Gymnica*, *52*, Article e2022.008. https://doi.org/10.5507/ag.2022.008

Parveen, A., Kalra, S. & Jain, S. (2023). Effects of Pilates on health and well-being of women: a systematic review. *Bull Fac Phys Ther* 28, 17. https://doi.org/10.1186/s43161-023-00128-9

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Дарія Індик, студентка 1 курсу магістратури
Ольга Микитчик, к.фіз.вих., професор
ННІ "Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту" УДУНТ
Дніпро, Україна

МЕНТАЛЬНА СТІЙКІСТЬ ЧЕРЕЗ РУХ

Вступ. Нині спостерігається стійка тенденція до зростання рівня психоемоційного виснаження, тривожності, стресу та розладів сну. Швидкий ритм життя, інформаційне перевантаження, зниження фізичної активності та хронічний стрес негативно впливають на психологічний стан людини. Все більше людей відчувають потребу у відновленні ментального балансу та пошуку ефективних немедикаментозних методів підтримки психічного здоров'я (World Health Organization, 2022).Один із напрямів, який наразі є популярним – це пілатес – система вправ, яка спрямована на розвиток сили, гнучкості, концентрації та усвідомленого контролю рухів. На відміну від традиційних видів фізичної активності, він поєднує фізичні, дихальні та ментальні аспекти, що робить його частиною цілісного підходу до здоров'я (holistic wellness) (Field, 2025; Guidotti et al., 2025). Попри активне поширення практики пілатесу, питання його впливу на психічне благополуччя залишається недостатньо вивченим у вітчизняному науковому контексті. Існують поодинокі дослідження, які доводять його позитивний вплив на зниження рівня тривожності, покращення настрою та якості сну. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю наукового обґрунтування ролі пілатесу як інструменту підтримки ментального здоров'я, що поєднує фізичну активність та психоемоційне саморегулювання в межах концепції holistic wellness (Field, 2025; Guidotti et al., 2025).

Мета дослідження – проаналізувати вплив пілатесу на ментальне здоров'я людини (рівень стресу, тривожності та емоційного стану).

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, систематизація та узагальнення наукових даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Протягом останніх двох десятиліть пілатес здобув значну популярність у світі як ефективна форма фізичної активності. Система пілатесу включає понад 50 вправ різного рівня складності, що дозволяє адаптувати програму до індивідуальних потреб, стану здоров›я, віку, рівня підготовки людини. Він базується на контрольованих рухах та використовує координаційну підтримку, що сприяє розвитку нервово-м›язової, корової стабільності та динамічної рівноваги (Şahan et al., 2025). Пілатес належить до системи фізичних практик «розум-тіло» та базується на 6 основних принципах: концентрація, контроль рухів, центрування, плавність, точність та дихання. Вони забезпечують гармонійне поєднання фізичної активності та розумової усвідомленості, сприяючи не лише покращенню фізичної форми, а й розвитку психологічної стійкості, зниженню рівня стресу та тривожності. Завдяки цьому пілатес можна вважати психофізичною практикою, яка має подібний ефект до програм, заснованих на усвідомленості рівноваги (Şahan et al., 2025). Пілатес вважається соматичною практикою з елементами усвідомленості. Під час вправ увага зосереджується на якості рухів, постави та дихання, що допомагає розвивати усвідомлення тіла та концентрацію на теперішньому моменті. Цей підхід схожий на принципи практики усвідомленості, що допомагає зменшити тривожність і депресію та покращити емоційну саморегуляцію. Активне залучення глибоких м›язів під час допомагає зменшити хронічну м›язову напругу, яка часто супроводжує

стрес та тривожні розлади. Регулярні заняття покращують пропріоцепцію та нервово-м›язовий контроль, що знижує реакцію організму на стресові фактори (Guidotti et al., 2025). Дихання є одним з ключових елементів методу пілатес. Правильне, усвідомлене діафрагмальне дихання допомагає регулювати вегетативну нервову систему (НС). Допомагає гармонізувати ЧСС, знизити рівень стресу та відновити стан внутрішньої рівноваги, зменшити перезбудження НС, яке часто спостерігається при хронічному стресі та тривозі (Guidotti et al., 2025). Дослідження (Parveen et al., 2024) показують, що заняття допомагають покращити якість та тривалість сну та загальне відчуття відновлення після відпочинку. Цей ефект пояснюється зниженням рівня стресу та загальної напруги в тілі, що досягається завдяки контрольованому диханню, плавним та усвідомленим рухам, характерним для пілатесу. Ці елементи сприяють активації парасимпатичної НС, зниженню рівня кортизолу та загальному розслабленню. Вправи пілатесу допомагають зменшити фізичний дискомфорт, що є фактором поганої якості сну. Покращений кровообіг забезпечує краще постачання кисню та поживних речовин до м'язів і мозку, що позитивно впливає на сон, допомагає знизити рівень стресу, відновити емоційну рівновагу та підвищити загальне психологічне благополуччя (Parveen et al., 2024).

Висновки. Пілатес – це ефективний інструмент для підтримки психічного здоров'я, що поєднує в собі фізичну активність, дихальні практики та усвідомлення рухів. Аналіз сучасних досліджень встановив, що регулярні заняття пілатесом мають сприяють зменшенню тривожності, стресу та депресивних симптомів, покращують якість сну, настрій та загальне психологічне благополуччя. Це підтверджує доцільність застосування пілатесу як немедикаментозного засобу профілактики та відновлення при психоемоційному виснаженні, порушеннях сну та симптомах тривоги.

Список використаних джерел

World Health Organization. (2022). *Mental health: strengthening our response.* WHO. https://surl.li/gwwwou

Field, T. (2025). *Pilates Exercise Research: A Narrative Review. Advances in Complementary & Alternative Medicine.* Crimson Publishers. https://surl.li/dzaqys

Guidotti, S., Fiduccia, A., Morisi, G., & Pruneti, C. (2025). *Benefits of Pilates on Depression, Anxiety, and Stress: An Observational Study Comparing People Practicing Pilates to Non-Active Controls. Healthcare, 13*(7), 772. https://surl.li/mwlkjf

Şahan, N., Uluğ, N., & Özeren, A. (2025). *Effects of reformer Pilates on pain, psychological factors, and sleep in chronic musculoskeletal pain: A randomized controlled trial. BMC Psychology, 13*, Article 836. https://doi.org/10.1186/s40359-025-03207-9.

Parveen, A., Kalra, S., Awasthi, S., Ajmera, P., Rai, R. H., Miraj, M., Pawaria, S., Pal, S., & Naagar, N. (2024). *Effect of Mat Pilates intervention on sleep quality in adolescent girls: A single-blinded randomized controlled trial. Clinical Epidemiology and Global Health.* https://doi.org/10.1016/j.cegh.2024.101791.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Костянтин Кащук, магістрант другого року навчання,
Геннадій Кучеренко, к.пед.н., старший викладач
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського
Одеса, Україна

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ЗМІЦНЕННІ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ

Вступ. Студентський період характеризується зростанням розумових та емоційних навантажень, дефіцитом рухової активності, порушеннями режиму праці й відпочинку, що негативно впливає на психофізичний стан молоді.

Психофізичний стан студента розглядається як інтегральна характеристика, що відображає рівень функціонування фізіологічних систем, психоемоційну стабільність, працездатність та ступінь соціальної адаптації. Зниження рухової активності, поширене серед сучасної молоді, призводить до гіподинамії, хронічної втоми, емоційного виснаження, підвищеного рівня тривожності та зниження навчальної ефективності.

У цьому контексті фізична активність виступає універсальним засобом оптимізації психофізичного стану, оскільки позитивно впливає на фізіологічні процеси, психоемоційну сферу, когнітивні функції та соціальну адаптацію.

Метою дослідження є узагальнення та систематизація наукових положень щодо впливу фізичної активності на психофізичний стан студентів та визначення її ролі у формуванні фізичного, психічного і соціального здоров'я студентської молоді.

Методи дослідження. У процесі підготовки тез використано: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; системний аналіз; порівняльний метод; метод теоретичного моделювання.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз наукових джерел засвідчив, що фізична активність має комплексний позитивний вплив на психофізичний стан студентів. На фізіологічному рівні регулярні рухові навантаження сприяють покращенню функціонування серцево-судинної, дихальної та нервової систем, підвищують рівень витривалості, нормалізують обмінні процеси та зміцнюють опорно-руховий апарат. Помірні аеробні навантаження знижують ризик розвитку ожиріння, серцево-судинних та метаболічних порушень, що є актуальною проблемою сучасного студентства в умовах гіподинамії (Donnelly et. al., 2024).

На психоемоційному рівні фізична активність виконує роль природного регулятора емоційного стану. Рухова діяльність сприяє зниженню рівня стресу, тривожності та психоемоційної напруги завдяки активації нейрохімічних механізмів, що регулюють настрій і рівень мотивації. Регулярні заняття фізичними вправами сприяють стабілізації емоційного фону, підвищенню самооцінки, впевненості у власних силах та формуванню навичок саморегуляції.

Фізична активність також позитивно впливає на когнітивні функції студентів. Посилення кровопостачання мозку під час рухової діяльності забезпечує кращу оксигенацію нейронів, що сприяє покращенню уваги, пам'яті, швидкості обробки інформації та когнітивної гнучкості. Студенти з вищим рівнем рухової активності демонструють кращу навчальну успішність, вищий рівень концентрації уваги та нижчий рівень прокрастинації (Rodríguez-Romo et. al., 2022).

Соціальний ефект фізичної активності полягає у її ролі як засобу соціалізації. Групові форми занять сприяють розвитку комунікативних навичок, формуванню командної взаємодії, відповідальності та толерантності. Фізична рекреація створює психологічно безпечне середовище, що полегшує адаптацію студентів до соціуму та сприяє зменшенню почуття ізольованості (James et. al., 2023).

Важливим аспектом є індивідуалізація фізичної активності з урахуванням рівня підготовленості, психоемоційних особливостей, статі, мотивації та загального стану здоров'я студентів. Найбільш універсальними видами рухової діяльності є помірні аеробні навантаження (ходьба, біг підтюпцем, плавання, велосипед), які можуть комбінуватися з вправами на гнучкість, силу та релаксацію.

Окремо слід підкреслити роль фізичної активності у формуванні культури здоров'я студентів, що проявляється у свідомому ставленні до власного фізичного і психічного стану, дисципліні, самоорганізації та відповідальності за спосіб життя. Регулярна рухова активність у студентському віці формує стійкі здоров'язбережувальні установки, які зберігаються і в подальшому професійному житті.

Висновки. Фізична активність є системоутворювальним фактором зміцнення психофізичного стану студентів, оскільки позитивно впливає на фізіологічні, психоемоційні, когнітивні та соціальні компоненти їх життєдіяльності.

Регулярні заняття фізичними вправами сприяють нормалізації функціонального стану організму, підвищенню адаптаційних резервів, зниженню рівня стресу та тривожності, покращенню розумової працездатності та навчальної успішності.

Інтеграція фізичної активності в освітній процес повинна стати важливою складовою формування культури здоров'я студентів через організацію систематичних, мотиваційно привабливих та індивідуалізованих занять. Це сприятиме не лише збереженню та зміцненню здоров'я молоді, а й підвищенню якості її професійної підготовки та життєстійкості в умовах сучасних соціальних викликів.

Список використаної літератури

Donnelly, S., Penny, K., & Kynn, M. (2024). The effectiveness of physical activity interventions in improving higher education students' mental health: A systematic review. *Health Promotion International*, 39(2). https://doi.org/10.1093/heapro/daae027

Rodríguez-Romo, G., Acebes-Sánchez, J., García-Merino, S. et. al. (2022). Physical activity and mental health in undergraduate students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 195. https://doi.org/10.3390/ijerph20010195

James, J., Pringle, A., Mourton, S. et. al. (2023). The effects of physical activity on academic performance in school-aged children: A systematic review. *Children*, 10(6), 1019. https://doi.org/10.3390/children10061019

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Денис Корчинов, здобувач вищої освіти
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Вступ. У сучасних умовах більшість закладів вищої освіти України функціонують у форматі дистанційного або змішаного навчання. Такий режим, посилений наслідками воєнної агресії росії проти України, призводить до зниження рівня рухової активності та погіршення показників фізичного здоров'я студентської молоді (Гордієнко, 2023; ПРООН, 2023). Обмеження пересування, тривале перебування за комп'ютером, часті стресові ситуації та недостатня участь у фізичній культурі негативно впливають на функціональний стан організму, зокрема на діяльність дихальної системи (Масляк та ін., 2025).

Враховуючи, що система дихання є одним із ключових компонентів забезпечення адаптації організму до фізичних навантажень і стійкості до гіпоксичних умов, її дослідження набуває особливої актуальності. Вивчення функціональних показників дихальної системи здобувачів вищої освіти дозволяє оцінити рівень їх фізіологічної готовності, визначити наявні резерви організму та обґрунтувати шляхи підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти у сучасних умовах.

Мета дослідження – оцінити функціональні показники дихальної системи у студентської молоді.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, моніторинг інтернет-ресурсів, медико-біологічні методи (спірометрія, проба Штанге), методи математичної статистики.

Дослідження проводилось на базі Харківського закладу вищої освіти. В них брали участь 68 здобувачів вищої освіти 1 курсу, які займаються в групах загальної фізичної підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. Розглядаючи отримані показники функціональних можливостей системи дихання та стійкості організму до гіпоксичних явищ (індекс Скібінської), з'ясовано, що середні показники життєвої ємкості легень у юнаків складають 3,23±0,15, у дівчат – 2,49±0,38. Аналізуючи зазначені дані у статевому аспекті, визначено, що результати юнаків статистично вірогідно домінують над показниками дівчат ($p<0,001$).

Вивчаючи показники, що відображають стійкість організму до гіпоксичних явищ (проба Штанге), виявлено, що середні показники у юнаків складають 35,48±1,63, у дівчат – 32,18±1,31. Порівнюючи отримані показники за статтю, встановлено, що хлопці показують результати кращі за дівчат, але ці відмінності носять не достовірний характер ($p>0,05$).

Зіставляючи показники функціональних можливостейсистеми системи дихання та стійкості організму до гіпоксичних явищ (індекс Скібінської) з оцінювальними критеріями (Мамешина та ін., 2024), визначено, що у здобувачів вищої освіти отримані результати дорівнюють оцінці 2 бали, що відповідає рівню нижче за середній. Це свідчить про недостатній розвиток адаптаційних можливостей системи дихання та обмежену здатність організму ефективно переносити дефіцит кисню під час фізичних навантажень. Такі результати можуть бути зумовлені низьким рівнем регулярної рухової активності, недостатнім розвитком витривалості

та переважанням малорухомого способу життя серед здобувачів вищої освіти.

Виявлені дані обґрунтовують доцільність проведення комплексу заходів із підвищення функціональних можливостей дихальної системи засобами фізичних вправ, спрямованих на розвиток витривалості та підвищення аеробних можливостей організму. Використання дихальних вправ, заняття на свіжому повітрі та систематична рухова активність може сприяти покращенню показників життєвої ємкості легень та підвищенню стійкості організму до гіпоксичних умов.

Висновки.

1. Рівень функціональних можливостей системи дихання у здобувачів вищої освіти загалом оцінюється як нижчий за середній.

2. Життєва ємкість легень та стійкість організму до гіпоксичних умов у юнаків є вищою, ніж у дівчат, що свідчить про кращі функціональні можливості дихальної системи у юнаків.

3. Результати дослідження вказують на необхідність підвищення рівня функціональної підготовленості здобувачів вищої освіти, зокрема розвитку дихальної системи та стійкості до гіпоксичних умов.

Список використаної літератури

Гордієнко, О. І., & Мовчан, В. П. (2022). Шляхи удосконалення рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання. *Rehabilitation and Recreation*, (10), 162–169. https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.10.21

Програма розвитку ООН (ПРООН) в Україні. (2023). *Вплив війни на молодь в Україні: виклики та потреби. Аналітичний звіт*. Київ. https://cedos.org.ua/researches/vpliv-vijni-na-molod-v-ukrayini

Масляк, І., Мамешина, М., Кузьменко, І., Бала, Т., Бихун, Н. & Петрова, А. (2025). Вплив родини на мотивацію здобувачів освіти ЗВО до занять фізичною культурою та спортом. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, *5(192)*, 101–105. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).22

Мамешина, М. А., Масляк, І. П., & Коломоєць, Г. А. (2024). *Система диференційованого навчання у фізичному вихованні закладів загальної середньої освіти на основі моніторингу фізичного стану учнів* [навч.-метод. посіб.]. Харків: ФОП Бровін О. В.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Ірина Кузьменко, к.фіз.вих., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

РОЛЬ ДОПОМІЖНИХ МЕТОДІВ (ЕНЕРДЖАЙЗЕРІВ) НА ІНТЕРАКТИВНОМУ ЗАНЯТТІ У ЗВО

Вступ. Трансформаційні процеси, що відбуваються в економічній, політичній, соціальній сферах українського суспільства, потребують модернізації освітнього процесу у закладах вищої освіти. Традиційні форми та методи передачі знань не відповідають сучасним вимогам суспільства і потребують іншої, більш гнучкої технології, яка спрямована, у першу чергу, на активне залучення слухача (споживача інформації) до освітнього процесу. З метою полегшення передачі знань від викладача до здобувача вищої освіти сьогодні використовують різноманітні інноваційні методи і засоби навчання, застосовуючи при цьому принципово нові форми взаємодії (Письменний, 2025; Поясок та ін., 2019).

Провідне місце належить інтерактивним методам навчання. Інтерактивний метод – це такий спосіб взаємодії учасників освітнього процесу, під час якого всі активно долучаються до роботи для вирішення поставленої проблеми (Волкова, 2018; Єрмоленко, 2022).

Мета дослідження – проаналізувати значення допоміжних методів (енерджайзерів) у навчальному процесі закладів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Одним із різновидів інтерактивних методів є допоміжні (енерджайзери), які об'єднують і налаштовують на продуктивну співпрацю. Їх застосування обов'язкове, якщо ефективність роботи під час заняття зменшується через втому, розсіювання уваги, одноманітність завдань або довготривалу чи інтенсивну інтелектуальну діяльність.

На інтерактивному занятті у ЗВО енерджайзери застосовуються у випадках:

- коли необхідно зняти напругу або підвищити емоційний тонус здобувачів;
- перед зміною діяльності або переходу від одного етапу до другого (найжвавіші та найемоційніші вправи проводять після складного етапу роботи);
- після перерви перед початком роботи;
- коли заняття тривають декілька годин поспіль (Єрмоленко, 2022; Казачінер, 2019).

Використовують зазвичай динамічні й веселі вправи, які часто передбачають фізичну активність усіх студентів. Такі вправи не займають багато часу, зазвичай не більше 5-7 хвилин, проте учасники отримують необхідну перерву між блоками роботи. Вправи для активізації здобувачів вищої освіти створюють позитивну атмосферу й допомагають сформувати відчуття єдності.

Серед варіантів енерджайзерів можуть бути такі вправи чи ігри як «Апельсин», «Встаньте ті, хто ...», «Броунівський рух», «Доторкнися до ...», «Груповий малюнок», «Гра в банан» тощо, які підвищують емоційність, рухову активність, знімають напругу і втому, сприяють згуртованості групи (Волкова, 2018; Казачінер, 2019; Топольник, 2020).

Висновки. Енерджайзери проводять у формі стимулюючих вправ або ігор, які мають велике значення на інтерактивному занятті, оскільки допомагають підвищити рівень енергії та концентрації здобувачів вищої освіти, покращують їх настрій, знімають напругу, сприяють кращому засвоєнню інформації та створюють позитивну, дружню атмосферу. Під час підготовки до заняття викладачу варто мати в арсеналі кілька підходящих вправ, які можна використовувати в будь-який момент, коли у здобувачів вищої освіти настає втома і починає знижуватися увага.

Список використаної літератури

Письменний, В. В. (2025). Інтерактивні методи навчання у вищій школі: використання гейміфікації для симулювання практики організації виробничих процесів. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки,* (217), 43-48. https://doi.org/10.36550/2415-7988-2025-1-217-43-48

Поясок, Т. Б., Беспарточна, О. І., & Костенко, О. В. (2019) *Інтерактивний навчальний посібник «Сучасні технології освітнього процесу»: навчальний посібник*. Кременчук: ПП Щербатих О. В.

Волкова, Н. П. (2018). *Інтерактивні технології навчання у вищій школі: навчально-методичний посібник.* Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля.

Єрмоленко, А. (2022). *Інтерактивні технології навчання: електронний навчальний курс.* Біла Церква: БІНПО. https://surl.li/tkcjrm

Казачінер, Олена (2019). Технології енерджайзингу на навчальних заняттях «Технології інклюзивної освіти» для вчителів філологічних дисциплін у системі підвищення кваліфікації. *Молодь і ринок*. № 3. 18-23. http://ir.dspu.edu.ua/jspui/handle/123456789/1535

Топольник, Я. В. (уклад.) (2020). *Методичні вказівки до вивчення навчальної дисципліни «Тренінгова діяльність у закладі вищої освіти» для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти за освітньою програмою «Педагогіка вищої школи» спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки денної та заочної форми навчання*. Слов'янськ: ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет».

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Сергій Романчук, д.фіз.вих, професор
Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
Львів, Україна
Володимир Лапшин, аспірант
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПОЖЕЖНО-РЯТУВАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ У ПОРІВНЯННІ З ПОЖЕЖНИМИ-РЯТУВАЛЬНИКАМИ ДСНС УКРАЇНИ

Вступ. Ефективність професійної діяльності пожежно-рятувальних підрозділів, які працюють в екстремальних умовах, значною мірою залежить від рівня фізичної, функціональної та психофізіологічної готовності особового складу. У сучасних умовах воєнного стану в Україні особливого значення набуває підготовка військовослужбовців пожежно-рятувальних підрозділів Збройних Сил України (далі – ЗСУ), які виконують завдання у безпосередній близькості до бойових дій, часто під вогневим впливом противника (Одеров та ін., 2017).

Поряд із цим пожежні-рятувальники Державної служби України з надзвичайних ситуацій (далі – ДСНС) виконують завдання в умовах мирного часу або локальних техногенних інцидентів, де структура загроз, характер ризиків і динаміка подій суттєво відрізняються.

Попри відомчу різницю, обидві категорії рятувальників вирішують подібні завдання: пошук і рятування людей, евакуація постраждалих, гасіння пожеж, ліквідація наслідків аварій, природних та техногенних катастроф, тощо. Проте різниця у бойовій обстановці, рівні фізичного навантаження, масі спорядження, температурних факторах та нормативній базі формує специфічні професійні труднощі, що потребують окремого аналізу. (Одеров та ін., 2022; Романчук та ін., 2022; Romanchuk et al., 2019; Romanchuk et al., 2024;).

Мета дослідження. Визначити особливості фізичної підготовки військовослужбовців пожежно-рятувальних підрозділів ЗСУ у порівнянні з працівниками ДСНС України, виділити основні перепони професійної діяльності військових вогнеборців та окреслити перспективи удосконалення тренувального процесу.

Методи дослідження

1. Аналіз нормативно-правових документів ЗСУ та ДСНС:

Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України (наказ МО України №225, 2021);

Порядок організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту (наказ МВС України №511, 2017).

2. Аналіз науково-методичної літератури з фізичної та професійно-прикладної підготовки рятувальників.

3. Порівняльний аналіз параметрів професійної діяльності пожежних рятувальників ЗСУ та ДСНС.

4. Педагогічне спостереження за навчально-тренувальним процесом у пожежно-рятувальних підрозділах різного відомчого підпорядкування.

5. Експертна оцінка досвідчених військових та цивільних фахівців пожежно-рятувальної

служби.

Результати та їх обговорення

Військові вогнеборці діють у зонах бойових дій, де присутні фактори високої інтенсивності: артилерійські обстріли, вибухи, ударні хвилі, обвали, наявність боєприпасів та токсичних продуктів горіння. Їхня робота спрямована на забезпечення боєздатності військових об'єктів, а також на рятування особового складу в критичних ситуаціях.

Рятувальники ДСНС працюють у цивільному середовищі, за умов переважно техногенного або природного характеру загроз, з акцентом на порятунок населення та об'єктів інфраструктури.

Таким чином, діяльність військових рятувальників має значно вищу варіабельність ризиків та непередбачуваність ситуацій, що впливає на вимоги до фізичної та психологічної підготовки.

Ускладнення професійної діяльності військовослужбовців пожежно-рятувальних підрозділів:

Бойові та оперативні ускладнення:

- Робота під обстрілами, у зоні дії противника.
- Робота з вибухонебезпечними матеріалами (склади боєприпасів, ПММ, військова техніка).
- Нестандартні сценарії пожеж на військових об'єктах (арсенали, стаціонарні та польові склади зберігання боєприпасів, ПММ, озброєння та військової техніки, місця тимчасового розташування особового складу).

Фізичні та фізіологічні ускладнення:

- Підвищене теплонавантаження та робота у бойовому спорядженні (20 –35 кг).
- Тривале перенесення важких вантажів та евакуація потерпілих (70 –120кг).

Просторово-тактичні ускладнення:

- Робота у зруйнованих спорудах, підземних об'єктах та бліндажах.
- Робота на висоті та у незахищених конструкціях.
- Обмежені евакуаційні шляхи після обстрілів або руйнувань.

Психологічні та стресові ускладнення:

- Постійний ризик повторного удару противника по місцю роботи.
- Психологічний тиск від роботи з потерпілими та в умовах військових втрат.
- Підвищена відповідальність за роботу на стратегічних об'єктах.
- Дефіцит часу на прийняття рішень у критичних ситуаціях.

Логістичні та організаційні ускладнення:

- Обмеженість ресурсів (вода, піноутворювач, техніка).
- Пошкодження або зношення техніки.
- Необхідність швидкого розгортання в польових умовах без інфраструктури.

Ускладнення діяльності визначають необхідність підготовки, орієнтованої на:

- високу силову та силово-витривалу підготовку;
- розвиток спеціальної витривалості до теплового стресу;

- координацію, гнучкість, просторову орієнтацію;
- психофізичну стійкість і здатність діяти в умовах хаосу.

Нами було сформовано порівняльну структуру фізичної підготовки для військовослужбовців пожежно-рятувальних підрозділів Збройних Сил України та фахівців ДСНС.

Таблиця 1

Структура фізичної підготовки військовослужбовців пожежно-рятувальних підрозділів Збройних Сил України у порівнянні з підготовкою фахівців ДСНС

Параметр	Військовослужбовці	Працівники ДСНС
Основні компоненти	Загальна фізична підготовка, спеціальна підготовка, військово-прикладна підготовка, тренування в засобах індивідуального захисту	Пожежно-прикладні вправи, вправи на швидкість та координацію, подолання смуги перешкод, робота на висоті
Особливості	Робота у бойовому спорядженні, тренування під стресом, значна тривалість навантаження	Технічна швидкість, точність, короткочасні інтенсивні навантаження
Психофізіологічний компонент	Стресостійкість, витривалість, готовність діяти під загрозою вогневого ураження	Психологічна стабільність, робота з потерпілими, ефективність у складних умовах

З вище визначеного нами сформульовано перспективи удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців пожежно-рятувальних підрозділів Збройних Сил України

1. Створення єдиної модульної системи підготовки пожежних-рятувальників.
2. Уніфікація нормативів оцінки фізичної готовності.
3. Спільні навчання пожежних-рятувальників ЗСУ та ДСНС.
4. Впровадження функціонального тренінгу (CrossFit, HIIT) для комплексного розвитку сили та витривалості.
5. Розвиток психофізичної підготовки та стрес-тренінгів.

Висновки

1. Пожежно-рятувальні підрозділи ЗСУ ДСНС мають спільну мету – порятунок життя і майна – але різні умови діяльності.

2. Основними перешкодами з якими стикаються військовослужбовці пожежно-рятувальних підрозділів є бойові ризики, теплове навантаження, підвищена маса бойового спорядження, робота в умовах обмеженого простору, високий психострес та логістичні ускладнення.

3. Система фізичної підготовки військових рятувальників повинна враховувати такі фактори як: розвиток силової витривалості, розвиток спеціальної витривалості до теплового стресу, а також розвиток координації та психофізичної стійкості.

4. Перспективним є інтегрування кращих практик ЗСУ та ДСНС, уніфікація нормативів і запровадження функціонального тренінгу, що підвищить ефективність рятувальних операцій у мирний та бойовий час.

Список використаної літератури

Воронцов, О., Романчук, С., Ролюк, О., & Яворський, А. (2017). Фізичні навантаження військовослужбовців у сучасному бою. *Український журнал медицини, біології та спорту.*

6;6(90), 47–52.

Одеров, А., Фіщук, І., Свищ, Я., Пилипчак, І., Дух, Т., & Лашта, В,. (2022). Удосконалення спеціальних якостей військовослужбовців засобами фізичного виховання. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Зб. наук. пр. Кам'янець-Подільський; 6, 135–41.*

Романчук, С., Данилевич, М., Кузнецов, М., Небожук, О,. Яровий, М., Романчук, В., Боярчук, О., & Куришко, Є,. (2022.) Вплив занять фізичними вправами у військовому спорядженні на показники функціонального стану та фізичної підготовленості військовослужбовців. *Вісник Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Зб. наук. пр. Кам'янець-Поділ.; 2022;24*, *30–6.*

Romanchuk, S., Iedynak, G., Kopylov, S., Galamandjuk, L., Melnykov, A., Afonin, V., Oderov, A., Klymovych, V., Pylypchak, & I., Nebozhuk, O,. (2019) Factors that influence changes in cadets' physical preparation during the second half of study at a military academy. *Revista dilemmas contemporáneos: educación, política y valores. 17(72):1–20.*

Romanchuk, S., Tychyna, I., Oderov, A., Petruk, A., Hunchenko, V., Otkydach. V., Ponomarov, V., Korchagin, M., Homaniuk, S., Ishchenko, Y., & Zonov, O,. (2024) Impact of Military-Applied Sports On Cardiorespiratory Indicators of Cadets in Military Higher Education Institutions. *Journal of Physical Education and Sport. 24(2):338–45.* http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2024.02040

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Юрій Лесніков, магістрант; Людмила Шестерова к. фіз. вих., професор
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, Харків, Україна

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ПАУЕРЛІФТИНГУ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Вступ. Сучасний етап розвитку системи вищої освіти характеризується зростанням вимог до рівня фізичної підготовленості студентської молоді, що зумовлено як потребами збереження та зміцнення здоров'я, так і необхідністю підвищення працездатності та адаптаційних можливостей організму в умовах інтенсивного навчального навантаження. Разом із цим, аналіз науково-методичної літератури засвідчує, що питання вдосконалення фізичної підготовленості здобувачів освіти за допомогою традиційних засобів фізичного виховання досить широко розроблялись у вітчизняній науці (Круцевич & Пангелова, 2016; Оксьома і ін., 2020; Кожокар і ін., 2023; Гавришко, 2023). Водночас використання пауерліфтингу як засобу розвитку силових якостей і функціональних можливостей здобувачів вищої освіти залишається недостатньо висвітленим (Чепєлєв & Шестерова, 2023).

Наявне протиріччя між потребою у підвищенні рівня фізичної підготовленості студентської молоді та браком науково обґрунтованих методичних підходів до застосування пауерліфтингу у навчальному процесі зумовлює актуальність обраної теми дослідження.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність використання занять з пауерліфтингу у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

У дослідженні взяли участь 60 здобувачів освіти факультету фізичного виховання та мистецтв Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради віком від 18 до 22 років, які були розподілені на контрольну та експериментальну групи по 30 осіб у кожній.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати тестування на початку дослідження дозволили встановити, що рівень фізичної підготовленості здобувачів освіти як експериментальної, так і контрольної груп нижче нормативних вимог. Порівняння результатів здобувачів освіти експериментальної і контрольної груп засвідчило відсутність достовірності відмінностей між ними ($p \geq 0,05$).

Для здобувачів освіти експериментальної групи була розроблена методика занять з елементами пауерліфтингу, яка включала комплекс вправ, спрямованих на розвиток силових здібностей. Вправи виконувалися з різною величиною навантаження, що дозволяло поступово підвищувати інтенсивність тренувань відповідно до фізичних можливостей учасників дослідження. В зміст занять були включені різноманітні вправи, що діяли на різні м'язові групи та сприяли підвищенню фізичної підготовленості здобувачів освіти.

Результати, отримані наприкінці дослідження, показали, що у здобувачів освіти

експериментальної групи значно покращилися показники фізичної підготовленості. Це проявилось у покращенні часу в бігу на 100 м, 3000 м та у човниковому бігу, підвищенні показників силової витривалості. Слід зазначити зниження показників гнучкості, що цілком зрозуміло, бо розроблена методика була спрямована на розвиток сили, що підвищило тонус м'язів. Показники розвитку майже всіх фізичних якостей здобувачів освіти експериментальної групи перевищують показники здобувачів освіти контрольної групи, що вказує на ефективність використання вправ пауерліфтингу.

Висновки

Результати дослідження свідчать про позитивну динаміку фізичної підготовленості здобувачів освіти експериментальної групи. Так, достовірно змінилися показники рівня розвитку швидкості, спритності, силової витривалості ($p \leq 0,05$-$0,001$). Не зафіксовано достовірного приросту у показниках витривалості ($p \geq 0,05$), а показники гнучкості достовірно знизилися ($p \leq 0,05$). Вказані зміни свідчать про ефективність впровадження вправ з пауерліфтингу в навчальний процес здобувачів освіти.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило, що використання вправ пауерліфтингу в навчально-тренувальному процесі здобувачів вищої освіти є ефективним засобом підвищення фізичної підготовленості та мотивації до здорового способу життя.

Список використаної літератури

Круцевич, Т. & Пангелова, Н. (2016) Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивний вісник Приднепров'я, (3), 109–114.

Оксьом, П., Азаренков, В., Бережна, Л. (2020) Сучасний стан та проблеми забезпечення викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти України. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення, (1), 119-131.

Кожокар М. В., Осадець М. М., Первухіна С. М. (2023) Аналіз стану та перспектив розвитку системи фізичної культури у закладах вищої освіти в умовах сьогодення. Молодий вчений, (12), 50-53.

Гавришко С. Г. (2023) Сучасна система фізичного виховання у ЗВО. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, (8), 29–32.

Чепєлєв, П. & Шестерова, Л. (2023) Вплив занять пауерліфтингом на силові здібності спортсменів-початківців. Сучасні досягнення фізичного виховання: *матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю*. 159-162.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Руслан Лісін, здобувач вищої освіти
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна
Науковий керівник Наталя Бихун, к.фіз.вих, *доцент*
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ЦІННІСТЬ ДОТРИМАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Вступ. Здоров'я є фундаментом людського щастя, гармонії та добробуту, тому його збереження постає як одна з ключових проблем сучасного суспільства. Найголовнішим напрямком зусиль щодо збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді як під час навчання у закладі вищої освіти, так і після його закінчення є дотримання основних факторів здорового способу життя. Здоровий спосіб життя є фундаментом фізичної підготовленості, адже саме він забезпечує організм енергією, витривалістю та стійкістю до навантажень. Без правильного харчування, режиму дня, рухової активності та відмови від шкідливих звичок неможливо досягти високого рівня фізичної форми.

Мета дослідження – розкрити суть і значення здорового способу життя здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Раціональна організація здорового способу життя здобувачів вищої освіти є запорукою збереження здоров'я та оптимального рівня фізичної підготовленості в умовах дистанційного навчання (Андрес та ін., 2021; Сасовська & Грибан, 2024).

Здоровий спосіб життя – це стиль життя, який передбачає раціональне використання власних життєвих ресурсів. На практиці, це здійснюється за рахунок регулярної фізичної активності, збалансованого харчування, відсутності шкідливих звичок та гармонійного поєднання роботи і відпочинку.

Цінність здорового способу життя для здобувачів вищої освіти полягає у його багатогранному впливі на фізичне, психічне та соціальне благополуччя. Він сприяє підвищенню академічної успішності, адже регулярна рухова активність, раціональне харчування та відмова від шкідливих звичок забезпечують енергійність, витривалість і концентрацію, що напряму позначається на якості навчання. Водночас дотримання принципів здорового способу життя виконує профілактичну функцію, знижуючи ризик виникнення багатьох захворювань, допомагає ефективно управляти стресом, який супроводжує студентське життя, та забезпечує загальне благополуччя й високу якість життя. Здоровий спосіб життя формує позитивний імідж, сприяє комунікації та інтеграції в студентське середовище. Це допомагає будувати дружні та професійні зв'язки (Грибан, 2009).

Особливе місце серед складових здорового способу життя займає рухова активність. Заняття фізичними вправами не лише підтримують здоров'я та оптимальний рівень фізичної підготовленості, а й мають широкий спектр позитивних впливів на організм і психіку. Вони

оптимізують кровообіг, знижують ризик серцево-судинних захворювань, зміцнюють опорно-руховий апарат. У контексті метаболічного здоров'я систематичні тренування сприяють нормалізації маси тіла та контролю ваги, а також стимулюють вироблення ендорфінів – «гормонів щастя», що підвищують життєвий тонус і енергетичний рівень.

З психологічної точки зору, фізична активність допомагає знижувати рівень стресу, покращує якість сну та сприяє психічному благополуччю. Крім того, підвищення кровообігу у мозку під час тренувань позитивно впливає на когнітивні функції – пам'ять, увагу та концентрацію, що є важливим чинником успішності у навчанні (Євтушенко та ін., 2024).

Формування здорового способу життя, зокрема фізичної активності і позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, є важливим елементом організації фізичного виховання студентської молоді. Від ціннісних орієнтацій студента залежить його цілеспрямованість, життєва активність або, навпаки, пасивність. Розвинута система ціннісних орієнтацій у студентів спонукає їх до оздоровчих дій, дотримання здорового способу життя (Грибан, 2009).

Висновки. Здоровий спосіб життя є ключовим чинником успішного навчання, психоемоційного благополуччя та гармонійного розвитку молоді, а також є необхідною умовою для підтримання оптимального рівня фізичної підготовленості. Він формує міцний фундамент для занять спортом, підвищує працездатність, витривалість і сприяє гармонійному розвитку особистості.

Список використаної літератури

Андрес, А., Павлось, Р., Король, О., & Безгребельна, О. (2021). Здоровий спосіб життя в реаліях освітнього процесу із фізичного виховання студентів під час карантину. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (10(141), 11-14. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).02

Сасовська, В.І., & Грибан Г.П. (2024). Основи здорового способу життя студента. https://eprints.zu.edu.ua/12598/1/%D0%A1%D0%B0%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0%C2%B0_%282%29.pdf

Грибан, Г.П. (2009). *Життєдіяльність та рухова активність студентів*. Житомир: Вид-во Рута. 593.

Євтушенко, В.В., Шавель, Х.Є., Мацола, Н.П. (2024). Розвиток інноваційних форм і методів фізичної культури як засіб підвищення мотивації здобувачів освіти до активного способу життя. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 5 (178), 75-80. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).15

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Маргарита Мамешина, к.фіз.вих.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ОЦІНКА ЗДАТНОСТІ ДО ВІДЧУТТЯ РИТМУ ШКОЛЯРІВ 5-6-х КЛАСІВ

Вступ. Головне місце у розв'язанні проблеми компенсації дефіциту рухової активності, підвищенні функціональних можливостей організму, вдосконаленні життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширенні рухового досвіду відводиться фізичній культурі (Petrova et al., 2022). Вивчаючи закономірності формування рухової сфери дітей різного віку науковці особливу увагу приділяють розвитку координаційних здібностей (Мамешина та ін., 2023). Так, достатній рівень розвитку відносно самостійних видів координаційних здібностей сприяє освоєнню та формуванню різноманітних рухових дій, поліпшенню функціонального стану сенсорних систем, розвитку інших фізичних якостей. Для вдосконалення цього процесу наукова спільнота пропонує застосування засобів бадмінтону (Кузьменко & Любота, 2021); багаторівневу систему диференційованого навчання (Мамешина, 2018); заняття фризбі (Kuzmenko et al., 2025).

На наш погляд задля якісного процесу фізичного виховання необхідно здійснювати оцінювання та контроль рівня розвитку фізичних якостей, зокрема різні прояви координаційних здібностей, що і визначило напрям нашого дослідження.

Мета: визначити рівень розвитку здатності до відчуття ритму учнів 11-12 років.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури; педагогічне тестування; методи математичної статистики. У дослідженні приймали участь 26 учнів 5-х класів та 28 учнів 6-х класів. Здатність до відчуття ритму визначали *за допомогою тесту* «Ритмічне постукування руками» (кількість циклів*)*. Отримані дані порівнювали з нормативними оцінками (Сергієнко, 2010).

Результати дослідження та їх обговорення. Проведене порівняння результатів, що характеризують прояв здатності до відчуття ритму учнів 5-6-х класів у статевому аспектів (Табл. 1), виявив, що у дівчат показники достовірно кращі за дані хлопців (p<0,01; 0,001).

Таблиця 1

Порівняння середніх показників розвитку відчуття ритму учнів 11-12 років за статтю

Класи	5 **клас**		6 **клас**	
Стать	n	$\overline{X}$ ± m	n	$\overline{X}$ ± m
«Ритмічне постукування руками» (кількість циклів)				
Хлопці	12	4,41±0,31	12	6,16±0,36
Дівчата	14	7,00±0,33	16	9,06±0,33
t	3,63		4,37	
p	<0,01		<0,001	

Аналіз аналогічних даних у віковому аспекті (Табл. 2), свідчить про те, що показники, як хлопців так, і дівчат 6-х класів превалюють над результатами учнів 5-х класів і ці відмінності

носять достовірний характер (p<0,01; 0,001).

Таблиця 2

Порівняння середніх показників розвитку відчуття ритму учнів 11-12 років у віковому аспекті

Стать	**хлопці**		**дівчата**	
Класи	n	$\overline{X}$ ± m	n	$\overline{X}$ ± m
«Ритмічне постукування руками» (кількість циклів)				
5 **клас**	12	4,41±0,31	14	7,00±0,33
6 **клас**	12	6,16±0,36	16	9,06±0,33
t	3,63		4,23	
p	<0,01		<0,001	

Співставлення середніх показників виконання ритмічного постукування руками *з оціночною шкалою* (Сергієнко, 2010), встановило, що результати хлопців 5-х класів відповідають оцінці 2 бала, дівчат – 3 бала; учнів 6-х класів – 3 бала. Таким чином встановлено, що прояв здатності до відчуття ритму хлопців 11 років знаходиться на нижчому за середній рівні, дівчат 11-ти років та учнів 12-ти років – на середньому.

Висновки.

1. У результаті дослідження визначено нижче за середній рівень розвитку здатності до відчуття ритму у хлопців 11 років, середній рівень – у дівчат 11 років та школярів 12 років.

2. Порівняння за статтю виявило достовірно вищі результати у дівчат обох вікових груп (p<0,01; 0,001). У віковому аспекті спостерігається достовірне превалювання даних учнів 12 років над показниками школярів 11 років (p<0,01; 0,001).

Список використаної літератури:

Petrova, A., Bala, T., Masliak, I., & Mameshina, M. (2022). The effect of CrossFit exercises on the physical health level of 16–17-year-old boys. *Journal of Physical Education and Sport,* 22(4), 955-961.

Мамешина, *М.А.*, *Масляк*, *І.П.*, & *Жук*, В.О. (2023). Динаміка показників рівня розвитку спритності учнів 8-9-х класів під впливом різних видів рухової діяльності. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення, 151–158.

Кузьменко, І., & Любота, О. (2021). Застосування засобів бадмінтону у фізичному вихованні школярів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 5(28). С. 69−76.

Мамешина, М.А. (2018). Динаміка показників розвитку координаційних здібностей школярів 7−9-х класів під впливом багаторівневої системи диференційованого навчання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ, Вип. 10(104)18. С. 49−55.

Kuzmenko, I., Masliak, I., Mameshina, M., Bala, T., & Bykhun, N. (2025). The influence of ultimate frisbee exercises on the level of physical fitness of 15-16-year-old pupils. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport,* 29(1), 42-51.

Сергієнко, Л.П. (2010). Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти. 776 с.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Поліна Мартишова, здобувачка вищої освіти;
Тетяна Бала, к.фіз.вих., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ДЖАЗ-МОДЕРН ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ ВИД РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

Вступ. Сучасні підходи до фізичного виховання школярів орієнтуються не лише на розвиток фізичних якостей, а й на формування мотивації до рухової активності, естетичного сприйняття руху та позитивного емоційного досвіду (Мамедова, 2023). Одним із перспективних напрямів є використання танцювальної рухової активності, зокрема джаз-модерну. Наукові дані свідчать, що танцювальні програми сприяють розвитку фундаментальних рухових навичок, координації, рівноваги, пластичності та позитивно впливають на психоемоційний стан і соціальне функціонування дітей та підлітків (Tao et al., 2022; González-Devesa et al., 2025). Це дає підстави розглядати джаз-модерн як потенційно ефективний інноваційний засіб фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти.

Мета дослідження. Розглянути особливості розвитку та становлення джаз-модерну як інноваційного засобу фізичного виховання.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; контент-аналіз матеріалів з мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. На основі аналізу джерел встановлено, що джаз-модерн сформувався як синтез елементів класичного танцю, джаз-танцю та модерн-танцю, поєднуючи техніку ізоляції частин тіла, роботу з гравітацією, хвилеподібні рухи, зміни рівнів (низький – середній – високий) та імпровізацію. Історично джазовий танець сформувався як синтез афроамериканських народних і соціальних танців та європейських хореографічних традицій. Починаючи з початку XX століття, він розвивався у США як сценічний і технічно складний напрям, що згодом еволюціонував у сучасні форми джаз-танцю та джаз-модерну (History of Jazz Dance, 2015; Wikipedia – Jazz Danc). Такі характеристики обумовлюють комплексний вплив на опорно-руховий апарат, розвиток координаційних здібностей, моторного контролю, відчуття ритму й просторової орієнтації школярів. Доведено, що участь дітей у різних танцювальних програмах підвищує рівень статичної рівноваги, координації та базових моторних навичок, що в свою чергу підтверджує високу ефективність танцю як засобу фізичного виховання дітей (González-Devesa et al., 2025).

Дані наукових публікацій свідчать про те, що танцювальна активність (у тому числі сучасний танець та джазові техніки) сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості у дітей і підлітків й позитивно впливає на психічне здоров'я, знижуючи рівень стресу та підвищуючи емоційне благополуччя (Tao et al., 2022).

Аналіз літературних джерел свідчить, що застосування творчих танцювальних програм у початкових школах Великобританії позитивно впливає на розвиток когнітивних і комунікативних умінь, а також сприяє формуванню впевненості в собі й емоційній стійкості школярів (Van der Graaf et al., 2024). Оскільки джаз-модерн базується на творчій інтерпретації руху, роботі з простором, часом і динамікою, його методика повністю узгоджується з підходами творчого

танцю.

Таким чином, узагальнення теоретичних джерел підтверджує, що джаз-модерн відповідає сучасним вимогам до фізичного виховання школярів: він забезпечує різнобічний вплив на фізичний, емоційний і соціальний розвиток, підвищує мотивацію до занять фізичною культурою та створює умови для творчої активності дітей.

Висновки:

1. Джаз-модерн, як синтез джаз-танцю, модерн-танцю та класичної хореографії, поєднує технічну складність і творчість, що сприяє розвитку координації, моторного контролю та ритмічних умінь школярів.

2. Наукові дані підтверджують, що танцювальні програми, включно з джаз-модерном, покращують рівновагу, координацію, базові рухові навички та емоційне благополуччя дітей, що обґрунтовує його ефективність як інноваційного засобу фізичного виховання.

Список використаної літератури

Мамедова, І. С. (2023). *Формування мотивації учнів середніх класів до різних видів рухової активності* (Дисертація). Національний університет фізичного виховання і спорту України. https://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstreams/92c896b9-44e4-49ed-94ba-efc83add0176/download

Tao, D., Gao, Y., Cole, A., Baker, J. S., Gu, Y., Supriya, R., et al. (2022). The physiological and psychological benefits of dance and its effects on children and adolescents: A systematic review. *Frontiers in Physiology, 13*, 925958. https://doi.org/10.3389/fphys.2022.925958

González-Devesa, D., et al. (2025). Effects of dance programs on fundamental motor skills in preschool children: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Dance Medicine & Science*. https://doi.org/10.1177/1089313X251332424

Van der Graaf, P., Azevedo, L., El Zerbi, C., Landindome, P. N., & Watson, P. (2024). Implementing creative dance activities for primary school children to improve health and wellbeing: A qualitative study. *Perspectives in Public Health*. https://doi.org/10.1177/17579139241282549

History of Jazz Dance. (2015). *ArtsIntegration.com*. https://artsintegration.com/wp-content/uploads/2015/05/History-of-Jazz.pdf

Wikipedia contributors. (2024). *Jazz dance*. Wikipedia. https://en.wikipedia.org/wiki/Jazz_dance

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Ірина Масляк, к.фіз.вих, професор,
Єгор Кондауров, здобувач вищої освіти
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Вступ. Рухова активність є важливою складовою здорового способу життя студентської молоді, особливо в умовах воєнного стану, коли зростає рівень стресу, порушується режим навчання та обмежується доступ до спортивної інфраструктури. Українські науковці підкреслюють, що саме в період підвищеного психоемоційного навантаження рухова активність відіграє компенсаторну й стабілізувальну роль (Масляк та ін., 2025).

Сучасні дослідження засвідчують зміни у поведінкових моделях студентів: зменшується доступність традиційних форм рухової активності, натомість зростає роль індивідуальних і домашніх занять, спрямованих на зниження тривожності та відновлення емоційної рівноваги (Skrypchenko et al., 2025; Митчик та ін., 2023).

У цих умовах важливо вивчити, як змінюються мотиви, бар'єри та загальна залученість студентської молоді до рухової активності, щоб адаптувати освітні та оздоровчі програми до реалій воєнного часу.

Мета дослідження – проаналізувати специфіку рухової активності здобувачів вищої освіти та встановити ключові мотиваційні пріоритети й бар'єри.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, моніторинг інтернет-ресурсів, анкетування, методи математичної статистики.

Дослідження проводилось на базі Харківської державної академії фізичної культури. В них брали участь здобувачі вищої освіти 3 курсу спеціальності А4.

Результати дослідження та їх обговорення. Отримані результати засвідчують одностайність відповідей юнаків щодо частоти занять руховою активністю: усі (100%) займаються 1–2 рази на тиждень, що вказує на стабільний, але недостатній рівень активності. Мотиваційна сфера також є однорідною: 100% прагнуть покращити фізичну форму, а 75% – покращити стан здоров'я. Основним бар'єром для занять руховою активністю є брак часу, який відзначили усі (100%) юнаків; додатковою перешкодою виступає тривале спілкування у соціальних мережах (50%). Це вказує на поєднання високої мотивації з наявністю суттєвих часових і поведінкових обмежень.

Дані щодо дівчат демонструють значно вищу регулярність занять: 100% респонденток виконують фізичні вправи 3–4 рази на тиждень. Мотиваційні орієнтири мають оздоровчо-психоемоційний характер: усі (100%) назвали зняття розумової втоми й покращення стану здоров'я як ключові мотиви. Половина дівчат (50%) також прагне удосконалити фізичну форму. У структурі бар'єрів спостерігається рівний розподіл: 50% не відчувають жодних перешкод, 50% назвали нестачу часу, зумовлену навчальним навантаженням і домашніми обов'язками.

Порівнюючи відповіді здобувачів і здобувачок вищої освіти, можна виявити суттєві відмінності у частоті занять руховою активністю, мотиваційних орієнтирах та чинниках, що

перешкоджають регулярним заняттям. Щодо частоти занять руховою активністю, юнаки виявили одностайність: 100% займаються лише 1–2 рази на тиждень. На противагу цьому, дівчата продемонстрували значно вищу частоту занять: 100% респонденток зазначили 3–4 рази на тиждень. Мотиваційні пріоритети також демонструють певні гендерні відмінності. Для юнаків визначальними мотивами є покращення фізичної форми (100 %) та покращення стану здоров'я (75 %). У дівчат, навпаки, домінують мотиви, пов'язані з психоемоційним відновленням та оздоровленням: 100% зазначили зняття розумової втоми та покращення здоров'я. Естетичний компонент (удосконалення фізичної форми) для дівчат є менш значущим (50 %), ніж для юнаків, що вказує на різні акценти у ціннісному сприйнятті рухової активності. Аналіз перешкод до занять засвідчує протилежні тенденції. Усі юнаки (100%) відзначили брак часу як основну причину низької частоти занять, а половина з них (50%) також назвала надмірне спілкування в соціальних мережах. Серед дівчат ситуація більш збалансована: 50% не відчувають жодних перешкод, тоді як інші 50% вказують на нестачу часу, пов'язану з навчанням та домашніми обов'язками.

Такий аналіз підкреслює, що дівчата демонструють вищу регулярність та кращу збалансованість мотивацій, тоді як юнаки – нижчу частоту занять та більше перешкод, попри високу заявлену мотивацію.

Висновки. Здобувачів вищої освіти мають різний рівень залучення до рухової активності, мотиваційні орієнтири та характер перешкод. Юнаки виявляють нижчу регулярність занять і водночас високу орієнтацію на покращення фізичної форми, однак їхню активність стримують значні часові та поведінкові бар'єри. Дівчата демонструють більш стабільну систематичність виконання фізичних вправ, а їхня мотивація переважно пов'язана з оздоровленням і психоемоційним відновленням. Перешкоди для дівчат менш виражені й здебільшого зумовлені навчальним навантаженням. Загалом, дівчата характеризуються вищою активністю та більш збалансованим підходом до занять, тоді як юнаки потребують додаткових умов для подолання часу та поведінкових обмежень.

Список використаної літератури

Масляк, І., Мамешина, М., Кузьменко, І., Бала, Т., Бихун, Н., & Петрова, А. (2025). Вплив родини на мотивацію здобувачів освіти ЗВО до занять фізичною культурою та спортом. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, *5(192)*, 101–105. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).22

Skrypchenko, I., Dorofieieva, O., Yarymbash, K., Strykalenko, Y., & Tyshchenko, V. (2025). *Dynamics of physical activity and lifestyle of students during the war period in Ukraine.* URL: https://doaj.org/article/4422e9d09d344ae4a04dc15ebc7c4849

Митчик, О. П., Тарасюк, В. Й., & Мороз, М. С. (2023). Фізичне виховання студентів в умовах обмеження рухової активності. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*, Вип. 1, 110–115. https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2023.1.16

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Віталій Михайличенко (здобувач вищої освіти)
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

РІВЕНЬ ПРОЯВУ ОКРЕМИХ ВИДІВ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ 8-х КЛАСІВ

Вступ. Недостатня популярність здорового способу життя серед школярів, гіподинамія призводять до зниження рівня фізичної підготовленості (Кузьменко, Любота, 2025). Фізична підготовленість це показники розвитку основних рухових якостей (Бала, Петрова, 2025).

Наукові дослідження доводять, що успішне оволодіння новими руховими діями та їх вдосконалення залежить, в першу чергу від координаційних здібностей (*Мамешина*, *та ін.* 2023). Підлітковий вік є сприятливим для розвитку усіх форм прояву координаційних здібностей, безпосередньо рівноваги й координованості рухів (Бугайова, Мамешина, 20224). Тож актуальним залишається питання щодо проведення оцінювання рівня розвитку окремих її видів задля планування та своєчасного корегування змісту уроків, визначення адекватного навантаження, підвищення інтересу та зацікавленості школярів до покращення результатів досягнень упродовж навчального року.

Мета дослідження – *визначити* рівень розвитку здатності до статичної рівноваги та координованості рухів у підлітків 14 років.

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

У дослідженні брали участь 26 школярів 8-го класу (13 хлопців та 13 дівчат).

Рівень розвитку здатність до підтримки статичної рівноваги досліджували за методикою Бондаревського (с); здатність до координованості рухів – тесту Копилова «Десять вісімок» (с).

Отримані дані порівнювали з оціночною шкалою (Сергієнко, 2010).

Результати дослідження та їх обговорення. *Проведене порівняння середньо статичних результатів з нормами* (Сергієнко, 2010), свідчить про те, що показники прояву здатності до координованості рухів та прояву здатності до статичної рівноваги, як хлопців так, і дівчат відповідають оцінці 2 бала, що дорівнює нижчому за середній рівню.

Проведений аналіз даних у статевому аспектів (Табл. 1), виявив, що хлопці показали кращі результати ніж дівчата, за всіма досліджуваними параметрами, і ці відмінності носять достовірний характер (p<0,01; 0001).

Таблиця 1

Порівняння показників розвитку окремих проявів координаційних здібностей учнів 8-х класів за статтю

Показники / Стать	Статична рівновага за методикою Бондаревського (с)		Тест Копилова «Десять вісімок» (с)	
	n	$\overline{X}$ ± m	n	$\overline{X}$ ± m
Хлопці	13	50,15±0,75	13	13,76±0,25
Дівчата	13	46,69±0,65	13	14,91±0,12
t	3,45		4,05	
p	<0,01		<0,001	

Висновки.

1. У результаті дослідження виявлено нижчий за середній рівень розвитку здатності до координованості рухів та прояву здатності до статичної рівноваги у школярів 8-х класів.

2. У статевому аспектів спостерігається достовірне домінування показників хлопців над даними дівчат за обома досліджуваними параметрами ($p<0,01$; 0,001).

Список використаної літератури

Кузьменко, І. Любота, О. (2025). Рівень розвитку окремих фізичних якостей школярів 16 років в умовах дистанційного навчання. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 266–273.

Бала, Т., & Петрова, А. (2025). Лакрос як інноваційний вид рухової активності у фізичному вихованні школярів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 274–279.

Мамешина, *М.А.*, *Масляк*, *І.П.*, Жук В.О. (2023). Динаміка показників рівня розвитку спритності учнів 8-9-х класів під впливом різних видів рухової діяльності. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення, 151–158.

Бугайова, А., Мамешина, М. Рівень розвитку статичної рівноваги школярів 12 років. *Матеріали II Всеукраїнської наукової конференції «Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини».* 2024. 172-173.

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

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Олександр Орлов, к. пед. н., доцент, Заслужений тренер України
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
Київ, Україна

РАЦІОНАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ПРОЦЕСУ ЗАНЯТЬ ЄДИНОБОРСТВАМИ В ОСВІТНІХ УСТАНОВАХ

Вступ. Метою освіти як світоглядного феномену, особливо в старших класах середньої школи та у закладах фахової передвищої й вищої освіти, є розвиток і формування гармонійної особистості у фізичному та ментальному вимірах – соціально й професійно активної, національно свідомої, здатної протягом життя до самовдосконалення і усвідомлення своєї ролі у збереженні та захисті державних цінностей.

З цієї позиції заняття єдиноборствами можуть бути одним із ключових засобів розвитку фізичних та когнітивних якостей учнів і студентів; вони сприяють формуванню відповідальності у прийнятті рішень, вихованню активної громадянської позиції та орієнтації молоді на здоровий спосіб життя (Орлов, 2025).

Мета дослідження полягає у визначенні системоутворювальних видів єдиноборств та основних методологічних підходів до організації занять фізичною культурою в закладах освіти.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення результатів наукової й науково-методичної літератури, нормативних документів, а також інформаційних ресурсів мережі Інтернет, що стосуються проблематики окресленої наукової розвідки.

Результати дослідження та їх обговорення. Зміст дисципліни «Фізична культура» у сучасних умовах її викладання в закладах освіти різного рівня має бути спрямований на формування в учнів і студентів ключових компетентностей: соціальних, мотиваційних, функціональних, когнітивних, технологічних, професійно-прикладних та особистісних. Саме ці компетентності забезпечують подальший розвиток важливих для професійної діяльності особистісних якостей і відображають ієрархію вимог до фізкультурно-спортивної діяльності (Deng et al., 2023).

Реалізація зазначених принципів повинна враховувати вік (етап онтогенетичного розвитку) та індивідуальні характеристики кожного окремого учня чи студента. Основними принципами побудови навчальної програми виступають безперервність, цілісність освітнього процесу та особистісно орієнтоване його спрямування (Nogg et al., 2021). Водночас використання єдиноборств як системоутворювального чинника у процесі занять фізичною культурою має бути безпечним і сприяти збереженню та покращенню показників здоров'я та якості життя.

На нашу думку, що узгоджується з позицією інших дослідників (Орлов, 2025; Артюшенко та ін., 2025; Lyakhova et al., 2025), зазначеним критеріям у найбільшій мірі відповідають східні єдиноборства (Орлов, 2025; Vickerman et al., 2015) та їх попередники – східні бойові мистецтва (Orlov et al., 2025). Їх вирізняє комплексність розвитку фізичних якостей, високий рівень формування ментальних, виховних, патріотично зорієнтованих та вольових характеристик, а також навичок командної взаємодії із збереженням емпатійності. Важливою є й можливість подальшого практичного застосування їх компонентів у реальному житті (техніки самозахисту, придатність для виконання бойових завдань у ЗСУ, в діяльності військовослужбовців, поліцейських, співробітників СБУ тощо).

Висновки. Аналіз сучасної наукової літератури свідчить, що східні єдиноборства та їхні класичні попередники − східні бойові мистецтва (дзю-дзюцу, сумо, окінава-те) − є значно більш прийнятними для впровадження у навчальний процес з фізичного виховання як у закладах загальної середньої освіти, так і в коледжах та університетах.

Натомість такі види, як змішані єдиноборства, бойовий гопак, Спас, боротьба на пасках та інші, попри високу видовищність і позитивний вплив на національно-патріотичну свідомість, характеризуються підвищеною жорсткістю технічних дій та такими особливостями локомоцій, які можуть мати негативний вплив на здоров'я та психоемоційний стан здобувачів освіти. Це знижує їхню практичну придатність як інструменту формування системи самозахисту в реальних життєвих умовах, а тому робить їх менш доцільними для широкого впровадження у процес фізичного виховання в закладах освіти різного рівня.

Список використаної літератури

Орлов, О. І. (2025). Новітні напрями до викладання фізичної культури у старшокласників: аналітичний підхід. *Академічні візії, 47*, 1-14. https://doi.org/10.5281/zenodo.17305504

Deng, A., Zarrett, N., Moon, J., & Sweeney, A. M. (2023). Changing trajectory of daily physical activity levels among at-risk adolescents: Influences of motivational mechanisms. *BMC Public Health, 23*(1), 2089. https://doi.org/10.1186/s12889-023-16949-1

Nogg, K. A., Vaughn, A. A., Levy, S. S., & Blashill, A. J. (2021). Motivation for physical activity among U.S. adolescents: A self-determination theory perspective. *Annals of Behavioral Medicine, 55*(2), 133-143. https://doi.org/10.1093/abm/kaaa037

Орлов, О. І. (2025). До проблеми вибору виду єдиноборств під час занять фізичною культурою в старшій школі. *Єдиноборства, 3*(38), 5-18. https://doi.org/10.15391/ed.2025-4.01

Артюшенко, А. О., Вербицький, В. А., & Орлов, О. І. (2025). Особливості методики підготовки юнаків 14–15 років, які займаються змішаними єдиноборствами. *Єдиноборства, 3*(37), 70-76. https://doi.org/10.15391/ed.2025-3.10

Lyakhova, N. A., Orlov, O. I., Masol, V. V., Rudenko, L. M., Lukjanchenko, M. I., Maksymiak, V. M., & Atamas, O. A. (2025). Preservation and restoration of students' mental health during the war through the use of rationally organized motor activity. *Acta Balneologica, LXVII*(4[188]), 275-281. https://doi.org/10.36740/abal202504106

Vickerman, P., Walsh, B., & Money, J. (2015). Planning for an inclusive approach to learning and teaching. In: S. Capel & M. Whitehead (Eds.), *Learning to teach physical education in the secondary school: A companion to school experience*, 156-170. Routledge. https://www.taylorfrancis.com/books/mono /10.4324/9781315767482/l

Orlov, O., Skalski, D. W., Grygus, I., & Tsyhanovska, N. (2025). Doskonalenie metod nauczania Ju-jitsu w szkołach wyższych: Podręcznik. *Starogard Gdański–Równe.* https://doi.org/10.5281/zenodo.17351883

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Павло Садовський
Національної академії Служби безпеки України,
Київ, Україна

НАПРЯМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ В УМОВАХ ДІЇ ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ

Вступ. Служба безпеки України (СБУ) є спеціальним державним органом, який забезпечує безпеку держави, захист конституційного ладу, територіальної цілісності та суверенітету України. На СБУ також покладаються завдання у межах визначеної законодавством компетенції: захист економічного, науково-технічного і оборонного потенціалу України, законних інтересів держави та прав громадян від розвідувально-підривної діяльності іноземних спеціальних служб, посягань з боку окремих організацій, груп та осіб, а також попередження, виявлення, припинення та розкриття кримінальних правопорушень проти миру і безпеки громадян України, тероризму, корупції та організованої злочинної діяльності у сфері управління і економіки та інших протиправних дій, які безпосередньо створюють загрозу життєво важливим інтересам України. Співробітники СБУ виконують широкий спектр завдань, пов'язаних із боротьбою з тероризмом, контррозвідувальною діяльністю, захистом державної таємниці та боротьбою з організованою злочинністю. Їх оперативно-службова діяльність здійснюється в екстремальних умовах, під дією низки стрес-чинників та супроводжується значними фізичними та психологічними навантаженнями. З початку повномасштабного вторгнення в Україну російського агресора коло повноважень СБУ значно розширилося, що вимагає вдосконалення не тільки професійних знань, умінь та навичок, а й високого рівня фізичної підготовленості фахівців, зокрема й курсантів сектору безпеки – майбутніх співробітників СБУ.

Мета дослідження. З'ясувати на теоретичному рівні напрями вдосконалення фізичної підготовленості курсантів сектору безпеки в умовах дії правового режиму воєнного стану.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Метою фізичної підготовки майбутніх співробітників СБУ є збереження здоров'я та фізичної активності, забезпечення фізичної готовності до виконання завдань службової (оперативно-службової) діяльності, всебічний розвиток фізичних якостей, набуття теоретичних та методичних знань, формування професійно-прикладних та життєво важливих умінь і навичок, необхідних для виконання службових завдань. Питаннями вдосконалення фізичної підготовки співробітників СБУ, у тому числі й курсантів сектору безпеки, займалися вчені (Івахно, 2024; Польща & Лопаєва, 2024). Разом із тим, аналіз чинної системи фізичної підготовки у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання, де здійснюється підготовка курсантів сектору безпеки, свідчить про наявність низки проблем, що не дозволяють певною мірою забезпечити досягнення мети фізичної підготовки майбутніх співробітників СБУ: низький рівень фізичної підготовленості та фізичного розвитку вступників (через недостатню ефективність функціонування фізичного виховання у школах; масовий виїзд випускників шкіл за кордон під час війни); низька ефективність традиційних занять з фізичної підготовки (через постійні повітряні тривоги, необхідність організації освітнього процесу в дистанційному режимі або в умовах тимчасового роззосередження); недостатній обсяг фізичних навантажень, спрямованих на розвиток основних фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості) та формування професійно-прикладних рухових навичок (у влучній стрільбі, метанні гранат, прикладному плаванні, подоланні перешкод) у курсантів сектору безпеки (через великий обсяг (понад 70%) занять з рукопашного бою). Подібні проблеми існують в закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання інших силових структур і відомств

України. Крім цього, нагальною є необхідність врахування досвіду підготовки фахівців сил безпеки і оборони країн-членів НАТО, де засоби різних видів спорту широко використовують для підготовки особового складу. Зважаючи на викладене, доцільним є впровадження в систему фізичної підготовки майбутніх співробітників СБУ новітніх видів спорту, які одночасно з розвитком фізичних якостей курсантів, сприяли б формуванню їх професійно-прикладних рухових навичок, необхідних для ефективного здійснення службової діяльності.

Сучасним і достатньо ефективним засобом фізичної підготовки курсантів сектору безпеки під час навчання в умовах воєнного стану може бути поліатлон – національний, визнаний в Україні неолімпійський вид спорту, що включає в себе такі дисципліни: біг на короткі дистанції, плавання у відкритих та закритих басейнах, метання гранати, стрільба з пневматичної зброї, підтягування на перекладині (літній поліатлон); лижні перегони, стрільба з пневматичної зброї (зимовий поліатлон) (Юр'єв та ін., 2021; Андрес, 2006; Пристінський & Лаврентьєв, 2016). Сучасний поліатлон – це комплексні спортивні багатоборства, метою яких є всебічний розвиток основних функціональних систем, фізичних якостей і прикладних навичок курсантів. Крім того, наявність визнаних на державному рівні класифікаційних нормативів, що дають можливість курсантам виконувати спортивні розряди і отримувати спортивні звання до «Майстра спорту України» включно, значно сприятиме залученню курсантів сектору безпеки до систематичних занять.

Висновки. З'ясовано, що ефективним напрямом удосконалення фізичної підготовленості курсантів сектору безпеки є впровадження і застосування сучасних видів спорту, які одночасно з розвитком фізичних якостей курсантів, сприяли б формуванню їх професійно-прикладних рухових навичок, необхідних для ефективного виконання завдань за призначенням. На нашу думку, впровадження занять з поліатлону з урахуванням року навчання та рівня фізичного стану курсантів дозволить забезпечити високий рівень фізичної готовності майбутніх співробітників СБУ до ефективного виконання оперативно-службових завдань.

Список використаної літератури

Андрес, А. С. (2006). Удосконалення фізичної підготовки багатоборців військово-спортивного комплексу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Львів, 20 с.

Івахно, О.В. (2024). Особливості організації фізичної підготовки курсантів національної академії служби безпеки України. *Збірник тез доповідей II наук.-практ. конф. «Сучасні проблеми фізичної підготовки в силових структурах України»* (21 березня 2024 року). Харків : Вид-во НАНГУ, 77-80.

Польща, І.О., & Лопаєва, О.М. (2024). Роль і місце фізичної підготовки силових структур в умовах воєнного стану. *Збірник тез доповідей II наук.-практ. конф. «Сучасні проблеми фізичної підготовки в силових структурах України»* (21 березня 2024 року). Харків : Вид-во НАНГУ, 109-111.

Пристінський, О. В., & Лаврентьєв, О. М. (2016). Військово-спортивне багатоборство у системі комплексної підготовки фахівців правоохоронних органів. *Сучасні технології в сфері фізичного виховання, спорту та валеології :* Збірн. наук. праць X міжн. Інтернет наук. метод. конф. Вип.10: Національна академія Національної гвардії України, 240-246.

Юр'єв, С. О., Михнюк, О. В., Родіонов, М. О., Нікітін, А. М., Биков, Р. Г., Полозенко, Д. П., Підопригора, М. В., & Арефьєва, Л. П. (2021). Роль та місце військово-прикладних видів спорту у фізичній підготовці майбутніх офіцерів Збройних Сил України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 5 (136) 21, 149-152. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).36

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Олександр Топорков, к.фіз.вих
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна
Тетяна Гриньова, к.фіз.вих, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

СТРАТЕГІЯ ТА ТАКТИКА ПРОХОДЖЕННЯ СКЛАДНИХ ДІЛЯНОК МАРШРУТУ У ГІРСЬКОМУ ТУРИЗМІ

Вступ. Гірський туризм як вид екстремального спорту вимагає від учасників не лише високого рівня фізичної та технічної підготовки, а й уміння вибудовувати оптимальні стратегічні та тактичні рішення під час проходження складного рельєфу. Ефективне управління маршрутом, своєчасна оцінка ризиків та раціональний розподіл ресурсів визначають успішність спортивного походу та безпеку його учасників (Гриньова & Топорков, 2022; Гриньова та ін., 2021).

Мета дослідження. Дослідити стратегію та основні тактичні дії туристських груп під час проходження складних ділянок маршруту у гірському туризмі.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури щодо стратегії та тактики туристів на складних ділянках маршруту у гірських спортивних походах.

Результати дослідження та їх обговорення. У горах туристи завжди бажають щоб перешкоди були безпечними, з можливістю їхнього швидкого проходження при мінімальних зусиллях. Але це дуже суб›єктивно, оскільки безпечних перешкод у горах немає і присутність певної міри ризику необхідно враховувати завжди, навіть у походах низької категорії складності. Безпека завжди розрахована на мінімальний поріг ризику, на який готові учасники. Але іноді учасники усвідомлено йдуть на проходження небезпечних перешкод заради випробування своїх можливостей на складних ділянках маршруту (Топорков & Гриньова, 2022).

Перед виходом на маршрут необхідно максимально дізнатися все про складні ділянки і перешкоди та варіанти їх проходження. Після отримання такої інформації розробляється стратегія походу та його тактичний план.

Стратегія у гірському туризмі – це система заздалегідь спланованих рішень, спрямованих на досягнення кінцевої мети походу з урахуванням особливостей рельєфу, погодних умов, фізичного стану групи та обмежень за часом. До ключових стратегічних компонентів належать: маршрутне планування (визначення оптимального маршруту з урахуванням категорії складності, місць можливих ночівель, запасних варіантів виходу); розподіл етапів (розрахунок навантаження по днях та учасникам, визначення ділянок підвищеної складності – скельні, осипні, льодові зони); метеорологічна стратегія (прогнозування погодних змін та вибір «вікна безпеки» для проходження ключових перевалів та сходжень); ресурсне планування (розподіл продуктів харчування, спорядження та енергетичних ресурсів залежно від протяжності маршруту) (Гриньова та ін., 2021).

Тактика – це сукупність рішень, які приймаються безпосередньо в процесі руху на маршруті. Вона включає: тактику адаптації, тактику розвідки небезпечних ділянок, тактику руху на маршруті, тактику страховки та тактику командної взаємодії.

На маршруті необхідно постійно стежити за погодою, а також за фізичним станом групи, її акліматизацією, адаптацією до висоти заради розуміння ступеню втоми учасників. При підході до визначальних перешкод на маршруті група має бути повністю готова до безаварійного їх проходження. Перед проходженням складної перешкоди обов'язково необхідно провести розвідку, обробити ділянку («вирубати» щаблі, провісити перила), визначити місця для організації надійної страховки. Все це необхідно зробити у світлий час доби. Якщо ділянка дуже складна і передбачається технічна робота на цілий день, то наступного дня проходження такої ділянки необхідно почати до світанку, щоб закінчити проходження до темряви. Це набагато краще, ніж починати зі світанком і закінчувати в темряві на тлі втоми, що накопичилася. Також необхідно передбачити місця аварійної ночівлі у разі не проходження складної ділянки у запланований час.

Взаємодія групи, також один із найважливіших моментів роботи на маршруті. Кожен учасник групи повинен чітко знати, що він робить у конкретний час на конкретній ділянці, оскільки керівник не може знаходитися одночасно скрізь. Для цього необхідно проводити додаткові щоденні наради з визначенням завдань для кожного учасника та стратегії групи на день (Топорков & Гриньова, 2022).

Висновки. Стратегія і тактика – нерозривно взаємопов'язані елементи успішності гірського походу. Грамотне стратегічне планування визначає загальну стійкість маршруту, а тактична гнучкість забезпечує його безпечне та ефективне проходження. Розвиток цих напрямів у системі підготовки туристів сприяє підвищенню рівня безпеки та спортивної майстерності учасників.

Список використаної літератури

Гриньова, Т., & Топорков, О. (2022). Значення компонентів технічної підготовленості у гірському туризмі. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXII Міжнародної науково-практичної конференції*, 170-172. http://repo.khdafk.com.ua/xmlui/handle/123456789/76

Гриньова, Т., Топорков, О., & Мулик, К. (2021). *Методичні рекомендації щодо проведення змагань з гірського спортивного туризму*. ХДАФК.

Топорков, О., & Гриньова, Т. (2022). Людський фактор як причина нещасних випадків в горах. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту: збірник наукових праць*, (6), 106-116. http://journals.uran.ua/cvs_konf/issue/archive

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Ольга Шевченко, канд. пед. наук, доцент
Центральноукраїнський державний
університет імені Володимира Винниченка
Кропивницький, Україна

МУЗИЧНО-РИТМІЧНЕ ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ ЯК ЗАСІБ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ

Вступ. На сучасному етапі розвитку українського суспільства формується оновлена система фізичного виховання, яка ґрунтується на ціннісних орієнтирах фізичної культури та спрямована на всебічний і гармонійний розвиток особистості, утвердження здорового способу життя й збереження фізичного та психічного здоров'я людини.

Актуальність питання збереження здоров'я молоді зумовлена наявністю низки стійких суперечностей на практико-методичному рівні. Зокрема, відзначається недостатня розробленість комплексного підходу до вдосконалення здоров'язбережувальних технологій у процесі навчання в закладах загальної середньої освіти.

Водночас спостерігається потреба в покращенні стану здоров'я учнівської молоді, тоді як дієві механізми впливу на нього поки що відсутні. Невирішеними залишаються ключові індивідуальні та соціальні аспекти збереження здоров'я підростаючого покоління, а також бракує ефективних критеріїв і показників для оцінювання результативності впровадження відповідних організаційних та методичних заходів у кожному закладі освіти (Ващенко & Свириденко, 2009).

Мета дослідження полягає у визначенні основних завдань музично-ритмічного виховання дітей на початковому етапі навчання гімнастики художньої.

Для вирішення поставленої мети нами були застосовані наступні **методи дослідження:** аналіз літературних джерел, спостереження, узагальнення передового досвіду провідних тренерів України.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз науково-педагогічної літератури дозволив з'ясувати, що вікові особливості розвитку хореографічно-гімнастичних здібностей у дітей нерозривно пов'язані з етапами загального становлення особистості. Ранній прояв здібностей свідчить про наявність природних передумов для їх подальшого розвитку. Це складний і багатогранний процес, що ґрунтується на природних задатках, умовах навчання й виховання, а також на формуванні спеціальних умінь. Кожен етап розвитку музично-ритмічних здібностей школярів має свій зміст, форми, структуру, рівень підготовленості та складність рухових дій, комплексів і систем, а також образів руху. Виразні засоби хореографічного мистецтва являють собою музично організовану й образно виразну систему рухів.

Музичний ритм завжди є виразником емоційного змісту музики. Почуття музичного ритму можна визначити, як здатність активно переживати музику і внаслідок цього точно відчувати виразність тимчасового процесу музики.

Тобто, ритм, з позиції психології, визначається, як засіб емоційно-рухового впливу, який виявляє естетичний вплив на дитину, а саме відтворює почуття естетичної насолоди (Шевченко & Шевченко, 2012).

Музика має унікальну здатність моделювати емоційний стан людини. Завдяки різним

музичним прийомам можна впливати на дитячий організм на фізіологічному рівні, а також на вищі й нижчі психічні рівні сприйняття. Функціональна музика – тобто спеціально підібрані музичні композиції, спрямовані на стимуляцію та регуляцію роботи різних систем організму і його психічного стану – дає змогу на тлі позитивних емоцій і ритмічних імпульсів значно активізувати навчально-тренувальний процес, підвищити працездатність та уникнути психічного перевантаження.

Вплив музики пояснюється тим, що ритмічні звукові коливання нерозривно пов'язані з відчуттям руху. Тому, виконуючи рухові дії під музичний супровід, дитина мимоволі формує слухомоторну координацію, яка полегшує виконання рухів. Фізіологічна природа емоцій, що виникають під дією музики, пов'язана з поширенням збудження із зони гіпоталамуса на всі системи організму (Нєворова, 2007). Саме в гіпоталамусі зароджується емоційне збудження, проте в емоційне реагування залучається весь організм разом із його системами та периферійними органами, що зумовлює:

- емоційне збудження, яке запускає ту моторну активність організму, що може задовольнити актуальну потребу;
- забезпечення рухової діяльності шляхом перебудови роботи внутрішніх органів;
- емоційне підсилення активності рецепторних апаратів (органів чуття), які беруть участь у процесах, спрямованих на задоволення виниклих потреб.

Висновок. Таким чином, здійснюється переключення функціонального стану організму на нові рівні життєдіяльності відповідно до емоційного. Під час роботи позитивні емоції знижують об'єктивні і суб'єктивні симптоми втоми, стимулюють увагу, сприйняття, пам'ять, мислення, уяву. Емоційна активізація приводить до підвищення можливостей організму, викликає натхнення, творче піднесення, вольові команди.

Список використаної літератури

Ващенко, О., & Свириденко, С. (2009). Здоров'язберігаючі технології: сутнісна характеристика. *Здоров'язберігаючі технології в навчальному закладі. К.: Шк. світ*, 5-12.

Шевченко, О. В., & Шевченко, А. О. (2012). *Ритміка і хореографія з основами гімнастики художньої [Навчальний посібник].* Кіровоград: Центр оперативної поліграфії, 252 с.

Нєворова, О. В. (2007). *Оздоровча спрямованість і шляхи оптимізації фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку [Методичний посібник].* Кіровоград: РВВ КДПУ ім.. В. Винниченка, 100 с.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Людмила Шестерова к. фіз. вих., професор; Топчій Л. М., магістрантка
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, Харків, Україна

КОЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ ЯК МЕТОД ПІДВИЩЕННЯ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Вступ. Метод колового тренування, що характеризується високою ефективністю та раціональним використанням часу, представляє значний інтерес як один із перспективних підходів до розвитку силових якостей у студентської молоді.

Дослідження Магльованого і ін. (2005), Дубинської & Петренко (2016), Єрмакова і ін. (2016), Гаркавенко & Шестерової (2023) торкаються окремих аспектів колового тренування у спортивній підготовці або у загальноосвітній школі, тоді як специфіка його використання для розвитку силових здібностей здобувачів закладів вищої освіти залишається недостатньо вивченою.

Мета дослідження: розробити та науково обґрунтувати застосування колового тренування для розвитку силових здібностей здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, тестування, методи математичної статистики.

У дослідженні взяли участь 28 здобувачів вищої освіти Горлівського регіонального інституту Університету «Україна» (м. Київ), віком 19-20 років Було сформовано відносно однорідні за складом контрольна і експериментальна групи (по 14 осіб у кожній). В рамках дослідження експериментальна група займалася за програмою із застосуванням методу колового тренування. Заняття зі здобувачами освіти контрольної групи проводилися на основі базової програми з дисципліни «Фізичне виховання».

Результати дослідження та їх обговорення. На початку та наприкінці дослідження було проведено тестування з метою визначення рівня розвитку силових здібностей здобувачів освіти. Аналіз показників максимальної сили м›язів спини, рук, грудей та ніг; силової витривалість м›язів рук, живота та кору здобувачів освіти експериментальної та контрольної груп на початку дослідження достовірності відмінностей не мали ($p>0,05$).

Програма колового тренування для експериментальної групи була розроблена з урахуванням принципів поступовості, систематичності та індивідуалізації. Символ колового тренування включав 8 станцій, на яких виконувалися вправи для розвитку сили різних м›язових груп. Час роботи на кожній станції поступово збільшувався з 30 с на початку експерименту до 45 с наприкінці, час відпочинку між станціями становив 15 с. Кількість кіл за одне заняття збільшувалася з 2 до 4 залежно від місяця занять та ступеня переносимості здобувачами освіти запропонованих навантажень.

Програма занять для здобувачів освіти контрольної групи базувалася на класичних методах силової підготовки. Заняття включали вправи з обтяженнями, що виконувалися у 3-4 підходах по 8-12 повторень з відпочинком 2-3 хвилини між підходами.

Обидві групи займалися двічі на тиждень по 60 хвилин, при цьому структура заняття

включала 10-хвилинну розминку, 40-хвилинну основну частину та 10-хвилинну заключну частину. Інтенсивність навантажень регулювалася індивідуально залежно від підготовленості кожного здобувача освіти. Контроль за реакцією на навантаження здійснювався через моніторинг ЧСС та суб›єктивних відчуттів здобувачів освіти.

Протягом дослідження показники силових здібностей здобувачів освіти експериментальної групи стабільно зростали протягом усього дослідження. Так, наприкінці дослідження результати в підтягуванні на перекладині збільшилися на 54,9%, в жимі лежачи – на 23,4%, у присіданні з обтяженням – на 20,9%, у згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи від підлоги за 1 хвилину – на 48,7%, у підніманні тулуба в сід з положення лежачи за 1 хвилину – на 44,4%, у тесті «планка» – на 58,9%. Статистична обробка результатів дослідження показала, що майже у всіх тестах спостерігалася достовірність відмінностей на рівні $p \leq 0,05$.

Висновки.

До змісту експериментальної методики з використанням методу колового тренування, яка враховувала специфічні умови проведення занять з фізичного виховання у ЗВО та характеризувалася комплексним впливом на різні м›язові групи, включалися спеціально підібрані вправи, з чітко регламентованими параметрами навантаження, методами контролю та корекції навчально-тренувального процесу.

Експериментальна перевірка ефективності запропонованої методики показала її значну перевагу над традиційними підходами до розвитку силових здібностей здобувачів вищої освіти. Результати педагогічного експерименту засвідчили статистично достовірне покращення майже всіх показників силової підготовленості здобувачів освіти експериментальної групи.

Список використаної літератури

Магльований, А. В., Мартин, В. Д., Ревін, П. П. (2005) *Силова підготовка студентів та школярів: навчально-методичний посібник*. Львів, 108 с.

Дубинська О. Я., Петренко Н. В. (2016) *Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості.* (566 с.) Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка.

Єрмаков, С. С., Носко, М. О., Маслов, В. М., Гришко, Л. Г. (2016) Застосування тренажерів при технічній та фізичній підготовці волейболістів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету.* 139 (1). 66-69.

Гаркавенка, О., Шестерова, Л. (2023) Вплив занять силового фітнесу на показники силових здібностей людини. *Наука, освіта та суспільство: світові тенденції та регіональний аспект: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції*, 76-78.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Тарас Щур, аспірант
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна
Сергій Романчук, д. н. з фіз. вих. і с., професор
Національна академія сухопутних військ ім. П. Сагайдачного
Львів, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОГНЕМЕТНИКІВ У ПІДГОТОВЦІ ДО СУЧАСНОГО БОЮ

Вступ. Сучасний бій характеризується високою динамікою, багатовимірністю дій та широким застосуванням високотехнологічного озброєння (Романчук, С.В, & Шлямар, І.Л. 2013). В умовах інтенсивного ведення бойових дій, зміни обстановки та впливу екстремальних факторів особливого значення набуває рівень фізичної підготовленості військовослужбовців, що безпосередньо забезпечують виконання спеціальних завдань (Романчук та ін., 2018). Однією з таких категорій є вогнеметники – військовослужбовці, діяльність яких вимагає високого рівня розвитку сили, витривалості, координації та стійкості до психофізіологічних перевантажень (Романчук, С.В. 2013).

Фізична підготовка вогнеметників має специфічну спрямованість, оскільки включає елементи, пов'язані з перенесенням важкого спорядження, точністю рухів під час прицілювання, діями в умовах високих температур та диму, а також швидким переміщенням у змінній тактичній обстановці (Воронцов та ін., 2017). Від ефективності фізичної підготовки залежить не лише результативність виконання завдань, а й збереження життя та здоров'я особового складу (Кирпенко та ін., 2015).

Потреба у науковому обґрунтуванні системи фізичної підготовки вогнеметників у контексті сучасного бою зумовлює актуальність даного дослідження.

Метою дослідження є визначення особливостей фізичної підготовки вогнеметників у підготовці до сучасного бою та обґрунтування напрямів удосконалення спеціальної фізичної підготовки з урахуванням вимог бойової діяльності, технічних характеристик зброї та умов сучасного поля бою.

Методи дослідження. У процесі дослідження застосовано комплекс взаємопов'язаних методів:

- Теоретичний аналіз і узагальнення – для вивчення науково-методичної літератури з питань фізичної підготовки військовослужбовців спеціальних підрозділів, у тому числі вогнеметників.
- Порівняльний аналіз – для зіставлення професійно-прикладних вимог до вогнеметників і військовослужбовців інших спеціальностей.
- Спостереження та опитування – для виявлення основних труднощів під час виконання навчально-бойових завдань, що потребують фізичної витривалості та сили.
- Педагогічне тестування – для оцінювання рівня розвитку основних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкісно-силових показників, координації).
- Метод експертних оцінок – для визначення пріоритетних компонентів спеціальної

фізичної підготовки за участю досвідчених інструкторів.

Результати дослідження та їх обговорення. Отримані результати свідчать, що специфіка діяльності вогнеметників формує унікальні вимоги до їх фізичної підготовленості. Основними характеристиками бойової діяльності є:

- перенесення і застосування зброї вагою до 20 кг;
- дії у засобах захисту, що обмежують рухливість та вентиляцію;
- виконання завдань у високотемпературному середовищі;
- необхідність швидкого пересування, зміни позицій та прицільного вогню в обмежений час.

З урахуванням цих факторів встановлено, що основними фізичними якостями вогнеметника є:

- загальна та силова витривалість, що забезпечує тривале виконання дій у бронежилеті й зі спорядженням;
- динамічна сила – для підйому, утримання і прицілювання зі зброєю;
- швидкість і спритність – для маневрування під час зміни позиції;
- координація рухів і стабілізація корпусу – для точності при пострілі;
- стійкість до температурних та стресових факторів.

Результати педагогічного експерименту, проведеного з військовослужбовцями підрозділів вогнеметників, показали, що включення до тренувального процесу вправ гирьового спорту, функціональних маршів із навантаженням і спеціальних вправ на стабілізацію корпусу позитивно впливає на бойову готовність. Зокрема:

- середні показники силової витривалості зросли на 18,4%;
- швидкісно-силові якості – на 15,6%;
- час проходження смуги перешкод у повному спорядженні скоротився на 12,7%;
- кількість помилок під час імітації пострілу після фізичного навантаження зменшилася на 23%.

Таким чином, систематичне використання функціональних і гирьових вправ, поєднаних із маршами та вправами на стійкість корпусу, є ефективним засобом підвищення спеціальної працездатності вогнеметників (Rolyuk та ін., 2016).

Удосконалення програми фізичної підготовки має ґрунтуватися на принципах варіативності, специфічності та поступовості навантажень. Доцільно включати:

- комплекси з гирями (ривок, поштовх, свінг, турецький підйом);
- тренування з вантажем 10–20 кг (імітація бойового спорядження);
- інтервальні кардіо-навантаження для підвищення стійкості до гіпоксії;
- координаційні вправи (зміна положення тіла, прицілювання після руху);
- адаптаційні вправи до температури — короткочасна робота в умовах теплового впливу під контролем медичного персоналу.

У підсумку встановлено, що оптимальний рівень фізичної готовності вогнеметника формується через поєднання загальнорозвивальних, силових і спеціально-прикладних вправ, спрямованих на розвиток стійкості організму до екстремальних умов сучасного бою.

Висновки.

1. Фізична підготовка вогнеметників є складовою професійної готовності та безпосередньо

впливає на ефективність бойових дій.

2. Основними напрямами вдосконалення підготовки є розвиток силової витривалості, стабілізації корпусу, координації та термостійкості.

3. Доцільним є впровадження функціонально-гирьового комплексу вправ, який поєднує силову, швидкісну і витривалу складові.

4. Практичні результати підтверджують, що системна спеціальна фізична підготовка дозволяє зменшити втому, підвищити точність дій і скоротити час виконання бойових завдань.

5. Подальші дослідження варто спрямувати на розроблення нормативів і критеріїв оцінювання спеціальної фізичної підготовки вогнеметників у реальних умовах сучасного бою.

Список використаної літератури

Воронцов, О, Романчук, С, Ролюк, О, & Яворський, А. (2017) Фізичні навантаження військовослужбовців у сучасному бою. *Український журнал медицини, біології та спорту*.;6;6(90):47–52. DOI: 10.26693/jmbs02.07.047

Кирпенко, В, Романчук, В, & Романчук, С. (2015) Спеціальна фізична підготовка як засіб підвищення ефективності професійної діяльності військовослужбовців Сухопутних військ. *Фізична активність, здоров'я і спорт*.;4(22):12–8.

Романчук, С.В, Федак, С.С, & Лашта, В.Б, та ін. (2018) Фізичне виховання курсантів на етапі базової підготовки: навч.-метод. посіб. Львів: НАСВ;. 79 с.

Романчук, С.В, & Шлямар, І.Л. (2013) Взаємозв'язок фізичної і професійної підготовки курсантів, які навчаються за спеціальністю «Управління діями механізованих підрозділів». В: Сучасний стан та перспективи розвитку фізичної підготовки військовослужбовців в системі бойового навчання військ (сил) Збройних сил та інших силових структур України. *Матеріали наук.-метод. конф*.; 28–29 листопада. Київ: МОУ;, с. 64–9.

Романчук, С.В. (2013) Теоретико-методологічні засади фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних сил України *[дисертація].* Львів;. 540 с.

Rolyuk, A, Romanchuk, S, Romanchuk, V, Boyarchuk, A, Kyrpenko, V, & Afonin, V, et al. (2016) Research on the organism response of reconnaissance officers on the specific load of military exercises. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016;16;1:132–5. doi:10.7752/jpes.2016.01022.

HISTORICAL, THEORETICAL AND METHODICAL ASPECTS OF THE MODERN SYSTEM OF TRAINING ATHLETES

Valentyna Dranus
Ph.D. student
Doctoral School of Physical Education and Sport Science,
National University of Science and Technology "Politehnica" of Bucharest,
University Center Pitesti
Pitesti, Romania

Luminita Ionela Georgescu
Ph.D. in medicine, professor
Department of Physical Education and Sport,
Doctoral School of Physical Education and Sport Science,
National University of Science and Technology "Politehnica" of
Bucharest, University Center Pitesti
Pitesti, Romania

Vladimir Potop
Doctor of Science in Physical Education and Sport, professor
Department of Physical Education and Sport,
Doctoral School of Physical Education and Sport Science,
National University of Science and Technology "Politehnica" Bucharest,
University Center Pitesti
Pitesti, Romania

DETERMINING THE FUNCTIONAL SOMATIC PROFILE IN JUNIOR FEMALE FOILISTS

Introduction. The functional somatic assessment is essential for optimizing training, as anthropometric parameters, muscular strength and functional capacity directly influence technical-tactical efficiency in fencing. The anthropometric profile and explosive strength differentiate performance levels between elite and sub-elite fencers (Ntai et al., 2017), while the morphological characteristics in junior female foilists reflect both developmental stage and training adaptations (Norjali et al., 2018). Cardiovascular responses and rapid recovery are relevant indicators of training, being closely associated with foil-specific performance (Bhatt et al., 2021; Hekiert et al., 2022, 2025). The inter-weapon and inter-level differences highlight the need for individualized training (Abdollah et al., 2014; Chung & Lee, 2017).

Purpose of the study. This study aims to characterize the anthropometric, functional and strength profile of junior female foilists, providing useful benchmarks for selection and training program design.

Methods of research. The study evaluated a group of eight junior female foilists from the Romanian National Fencing Team. Testing protocol included anthropometric measurements, segmental strength assessment using dynamometry (palmar flexors, scapular girdle and lumbar support girdle) and analysis of exercise functional capacity through heart rate monitoring in supine position, standing upright, exercising and recovery conditions. All procedures were conducted in a standardized framework with the support of Prof. Pavel Liviu Paul.

Research results and their discussion. The somatic profile of junior female foilists reflects a high degree of homogeneity, with an average height of 167 cm and body mass of 56 kg, values comparable to those reported for young fencers at national and international levels (Ntai et al., 2017).

The moderate variability of BMI (≈16%) highlights pubertal development and biological maturation, aspect confirmed in U16 athletes (Norjali et al., 2018). Strength testing indicates a well-developed functional level, consistent with findings in performance fencers as for upper-limb and lumbar strength (Abdollah et al., 2014). This points out the importance of neuromuscular capacities for executing foil-specific actions. Cardiovascular parameters reveal a stable physiological profile, with an appropriate response to physical effort (HR 152 bpm, SBP 160 mmHg) and rapid recovery, in line with data from tests conducted on female fencers (Bhatt et al., 2021; Hekiert et al., 2022; Hekiert et al., 2025). Overall, the results indicate a functional somatic profile aligned with the demands of junior foil fencing, confirming the integrated role of anthropometric, functional and strength characteristics in fencing performance (Chung & Lee, 2017).

Conclusions. The junior foilists exhibit a homogeneous somatic profile, with average height and body mass values appropriate for their age and stage of biological development. The strength capacities of the upper limbs and lumbar region, along with a stable cardiovascular response and rapid recovery, indicate efficient physiological adaptations to the specific demands of foil fencing. Integrating anthropometric, strength and functional parameters provides objective benchmarks for the selection, monitoring and individualized training of athletes, thereby supporting performance in youth fencing.

A list of used literature

Abdollah, S., Khosrow, E., & Sajad, A. (2014). Comparison of anthropometric and functional characteristics of elite male Iranian fencers in three weapons. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 26(1), 11-17.

Bhatt, M., Krishnan, A., Sharma, V., Guru, C., Sharma, D., Jhajharia, S., & Singh, K. (2021). Physiological Profile Versus Fencing Performance in Elite Indian Male Fencers. *Medical Research Archives*, 9(3), 1-10.

Chung, J. W., & Lee, K. H. (2017). A comparison of physique and physical fitness between different level in Korea elite fencers. *Exercise Science*, 26(1), 40-48.

Hekiert, B., Prokopczyk, A., O'Driscoll, J., & Guzik, P. (2025). Physiological Distinctions Between Elite and Non-Elite Fencers: A Comparative Analysis of Endurance, Explosive Power, and Lean Mass Using Sport-Specific Assessments. *Life*, 15(10), 1622.

Hekiert, B., Prokopczyk, A., Sokołowski, M., Klimczak, J., & Guzik, P. (2022). The fencing endurance test is associated with a ranking position in the national classification and body composition analysis in elite female fencers. *Archives of Budo*, 18, 235-240.

Norjali, R., Mostaert, M., Pion, J., & Lenoir, M. (2018). Anthropometry, physical performance, and motor coordination of medallist and non-medallist young fencers. *Archives of Budo*, 14, 33-40.

Ntai, A., Zahou, F., Paradisis, G., Smirniotou, A., & Tsolakis, C. (2017). Anthropometric parameters and leg power performance in fencing. Age, sex and discipline related differences. *Science & Sports*, 32(3), 135-143.

HISTORICAL, THEORETICAL AND METHODICAL ASPECTS OF THE MODERN SYSTEM OF TRAINING ATHLETES

MSc Slađana Martinović
University of Montenegro
Faculty of Sport and Physical Education

WHICH PLAYERS HAVE THE FASTEST SHOOTING VELOCITY: A COMPARISON OF POSITIONS IN HANDBALL

Introduction: According to available scientific literature and previous research findings, throwing velocity represents one of the key indicators of performance efficiency in modern handball. Although it is well known that technical preparation and motor abilities affect shot execution, fewer studies have examined the extent to which different playing positions achieve variations in ball throwing velocity. Understanding these differences may significantly contribute to planning a more position–specific training process (Wagner & Müller, 2008; Gorostiaga et al., 2005; Debanne & Laffaye, 2011).

Purpose of the study: To determine which playing position in handball achieves the highest throwing velocity and to examine differences between backs, wings, and pivots.

Methods of research. The sample included 45 professional female handball players with an average age of 18.0 ± 2.7 years. Participants were divided into three positional groups: backs, wings, and pivots. Throwing velocity was assessed using four standardized shooting tests: throwing velocity from 7 m, from 9 m, from 9 m with a three-step dribble, and from 9 m with a three-step pass. Ball velocity was measured using a Doppler radar system (StalkerPro Inc., Plano, TX, USA). To determine differences between groups, MANOVA and ANOVA procedures were applied.

Research results and their discussion. Data analysis showed statistically significant differences in throwing velocity depending on the playing position. The highest values were recorded among backs, which is expected considering their offensive role and frequent long-distance shooting. Pivots achieved moderate values, while wings demonstrated the lowest throwing velocities, likely due to the different biomechanical and morphological demands associated with their position.

Conclusion. Playing position is a significant factor influencing throwing velocity in handball. Backs achieve the highest ball throwing speeds, while wings and pivots exhibit distinct performance profiles corresponding to their specific positional demands. The obtained results may serve as a basis for individualized training planning and more precise application of technical–tactical models in the preparation of female handball players.

A list of used literature

Debanne, T., & Laffaye, G. (2011). Predicting the throwing velocity of the ball in handball with anthropometric variables and isotonic tests. Journal of Sports Sciences, 29(7), 705-713.

Gorostiaga, E. M., Granados, C., Ibanez, J., & Izquierdo, M. (2005). Differences in physical fitness and throwing velocity among elite and amateur male handball players. International Journal of Sports Medicine, 26(03), 225-232.

Wagner, H., Buchecker, M., Von Duvillard, S. P., & Müller, E. (2010). Kinematic comparison of team handball throwing with two different arm positions. International Journal of Sports Physiology and Performance, 5(4), 469-483.

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Анатолій АБДУЛА, к.фіз.вих, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

КОНТРОЛЬ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛЬНИХ АРБІТРІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Вступ. Початковий етап підготовки футбольного арбітра є ключовим періодом формування фундаментальних рухових якостей, необхідних для подальшої професійної діяльності. Саме в цей час закладаються основи загальної та спеціальної фізичної підготовленості, від якої залежить здатність арбітра підтримувати високий темп гри, швидко приймати рішення та ефективно переміщуватися полем протягом усього матчу. Однак сучасна практика підготовки в Україні все ще характеризується низкою проблем, зокрема невідповідністю існуючих тестів рівню фізичного розвитку арбітрів-початківців, що ускладнює об'єктивну оцінку їх функціональної готовності (Дердо & Абдула, 2019).

Мета дослідження: визначити особливості контролю фізичної підготовленості футбольних арбітрів на етапі початкової підготовки та обґрунтувати необхідність адаптації тестування під реальний їх рівень.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, нормативних документів IFAB, FIFA, UEFA та УАФ; порівняльний аналіз існуючих тестових протоколів для футбольних арбітрів.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізична підготовка на стартовому етапі має переважно загально-розвивальний характер та спрямована на формування базових фізичних якостей: загальної та спеціальної витривалості, швидкості, координації, спритності і здатності до швидкої зміни напрямку руху. На цьому рівні арбітри засвоюють техніку лінійного та змішаного бігу, принципи переміщення під кутом, оптимальні траєкторії руху та темпо-ритмічні особливості суддівської роботи.

Разом із тим, важливою проблемою початкового етапу є невідповідність вимог стандартних тестів (Yo-Yo Intermittent Recovery, FIFA CODA, 40-метровий спринт) реальному рівню підготовленості більшості новачків (Правила гри у футбол, 2024). Тести FIFA розраховані на арбітрів високої кваліфікації, які мають сформований фундамент витривалості та швидкісно-силових якостей. Для арбітрів-початківців така система тестування є надмірно складною, що призводить до:

- заниження реальних результатів та хибної оцінки їх фізичного потенціалу;
- високого ризику перевтоми та травматизації;
- демотивації на ранніх етапах навчання;
- неможливості коректно планувати подальшу індивідуальну підготовку.

У зв'язку з цим необхідно формувати адаптовану систему тестів, яка відповідає можливостям арбітрів-початківців і дозволяє поступово переходити до вимог FIFA/UEFA (Ніколаєнко, 2023). Доцільно використовувати:

- спрощені варіанти інтервальних тестів на витривалість (легкий Yo-Yo Start Level, модифікований Cooper Test 6–8 хв);

- тести на базову координацію та зміну напрямку (Illinois Agility Test у полегшеному форматі);
- 10-20-метрові спринти замість 40-метрових;
- оцінювання техніки бігу, а не лише кінцевого часу;
- функціональні проби (ЧСС у спокої, відновлення після навантаження), що дозволяють фіксувати прогрес без перевищення безпечних навантажень (Cunningham & Rix-Lièvre, 2024).

Таке тестування не лише точніше відображає рівень фізичного стану арбітра-початківця, а й слугує інструментом грамотного планування тренувального процесу та поступового переходу до професійних нормативів.

Висновки. Початковий етап фізичної підготовки футбольних арбітрів повинен спиратися на поступовість, доступність та індивідуалізацію навантажень. Систематичне використання адаптованих тестів дозволяє коректно оцінювати фізичну готовність новачків, уникати перевантаження та створювати оптимальні умови для подальшого розвитку витривалості, швидкісних якостей і координації. Впровадження відповідних методичних підходів сприятиме формуванню фундаментальної рухової бази та забезпечить ефективне входження арбітра у систему професійної підготовки.

Список використаної літератури

Дердо В. Г., & Абдула А.Б. (2019). *Правила гри у футбол*. Методично-практичні коментарі для фахівців та початківців. Інформаційні матеріали IFAB, FIFA, UEFA, ФФУ. Київ, 226.

Правила гри у футбол 2025/26. IFAB, 2024, 227.

Ніколаєнко, В. (2023). Особливості підготовки арбітрів для дитячо-юнацьких футбольних змагань. *Молодь і спорт*, № 5, 29-31.

Cunningham, I., & Rix-Lièvre, G. (2024). Referee training and development. *Encyclopedia of sport management*, 793-796. URL: https://doi.org/10.4337/9781035317189.ch462.

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Руслан Адамович, Заслужений тренер України з рукопашного бою
Комплексна ДЮСШ м. Чернівці,
м. Чернівці, Україна
Олег Ольховий, д.фіз.вих., професор
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З РУКОПАШНОГО БОЮ

Вступ. За результатами аналізу наукових джерел встановлено, що результати підготовки у рукопашному бої (РБ) суттєво залежать від індивідуальних фізичних, фізіологічних та генетичних якостей спортсменів, їхніх вроджених здатностей, а також медико-біологічного стану (Костюкевич, 2007; Платонов, 2021; Чернозуб та ін., 2019; Чернозуб та ін., 2020).

Мета дослідження: удосконалення тренувального процесу спортсменів, що спеціалізуються у РБ з дозованим контактом з супротивником, шляхом корекції навантажень з урахуванням показників функціонального стану.

Методи дослідження. Застосовано теоретичні методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичних джерел, опитування.

Результати дослідження та їх обговорення. Для розроблення структури та змісту тестового тренування з РБ з дозованим контактом з супротивником, на основі існуючих програм з РБ, було розроблено анкету, з використанням якої було проведене опитування 30-ти тренерів з РБ. З яких 15-ть мають звання Заслужений тренер України з РБ. Розроблена анкета відрізняється тим, що опитуваним запропоновано готові блоки відповідей на кожне запитання та відсотковий розподіл обсягу навантаження на кожний з чотирьох видів підготовки (Чернозуб та ін., 2019).

Аналіз отриманих результатів показав, що 40±8,9% тренерів з РБ в основній частині тренувальних занять використовують складну структуру підготовки (третій із запропонованих варіантів), що включає численні фактори впливу на організм спортсмена. Зокрема, вони вважають, що найбільше часу (35%) слід приділяти інтегральній підготовці, що передбачає одночасне вдосконалення технічної майстерності та індивідуальний розвиток швидкісних та силових показників під час навчальних, коригуючих і змагальних спарингів. Загалом, для сприяння підвищенню функціональних можливостей організму спортсменів на розвиток фізичної підготовки, як загальної, так і спеціальної, відводиться 30% часу. Найменшу частку тренувального часу (15%) займає вивчення бойових прийомів та вдосконалення технічних навичок (Чернозуб та ін., 2019; Чернозуб та ін., 2020).

За результатами аналізу анкет встановлено, що лише 26,6±8,1% тренерів з РБ застосовують найбільш розповсюджений, четвертий варіант структури основної частини тренувального заняття. У цій структурі тактико-технічна підготовка займає 40% загального часу основної частини заняття, по 25% часу виділяється на підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки та морально-вольової стійкості, а на розвиток фізичних якостей виділяється лише 10% часу.

Разом з цим, 20±7,3% тренерів, які брали участь в опитуванні, для підвищення рівня

тренованості спортсменів вважають найбільш ефективним перший варіант структури основної частини, який широко розповсюджений в більшості видів спорту. У цьому варіанті на тактичну підготовку припадає 45% загального часу, на фізичну – 30% та на технічну – 25%.

Отримані в ході анкетування дані свідчать, що лише 13,4±6,1% респондентів застосовують другий варіант структури тренувального заняття, що також широко представлений в науковій літературі з єдиноборств, в якому на тактичну підготовку припадає 30% загального часу, на фізичну – 25%, спеціальну фізичну – 25% та на технічну – 20% (Чернозуб та ін., 2019; Чернозуб та ін., 2020).

Таким чином, майже 60% тренерів з РБ застосовують найбільш відомі за науково-методичною літературою варіанти структури основної частини занять та співвідношення компонентів підготовки, про що свідчать отримані результати дослідження. Водночас 40% респондентів у основній частині тренувальних занять використовують багатофакторну структуру підготовки та її компоненти.

Висновки. У підсумку, зважаючи на професійні думки тренерів можна зробити висновок, що в РБ використовується значна кількість різних варіантів тактичної, технічної та фізичної підготовки, співвідношення яких впливає на структуру тренування. Водночас, дана варіативність методів тренування свідчить не лише про особливості підготовленості самих тренерів, володіння ними методиками оцінки функціональних змін в організмі внаслідок тренувань та знанням механізмів корекції навантажень, але й відсутність узагальненої структури тренувального заняття в РБ, комплексної системи контролю та управління тренувальним процесом.

Список використаної літератури

Костюкевич, В. М. (2007). *Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації*. Вінниця: «Планер», 273.

Платонов, В. М. (2021). *Сучасна система спортивного тренування*. Підручник. Київ: Перша друкарня, 672.

Чернозуб, А., Адамович, Р., & Штефюк, І. (2019). Наукове обґрунтування структури та змісту тренувального навантаження спортсменів, які спеціалізуються у рукопашному бої. *Український журнал медицини, біології та спорту,* 4, 5(21), 395-402.

Чернозуб, А., Потоп, В., Адамович, Р., Штефюк, І., & Шерстюк, Л. (2020). Особливості структури тренувального заняття з РБ та механізмів його корекції. *Український журнал медицини, біології та спорту,* 5(4), 484-491.

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Ігор Бейгул, к.фіз.вих, доцент
Олена Бейгул, к.фіз.вих, доцент
Павло Мельник, здобувач гр. ФІС-23-1д
Дніпровський державний технічний університет
Кам'янське, Україна

РОЗВИТОК СТРИБУЧІСТІ У ДІТЕЙ 7-8 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Вступ. Як зазначають науковці (Корносенко, 2025; Худолій & Єрмаков, 2011; Худолій та ін., 2015; Slobodanka Dobrijević et al., 2020) стрибучість у спортивній гімнастиці – це вибухова сила ніг, яка дозволяє гімнасту виконувати високі та потужні стрибки. Це одна з ключових фізичних якостей, що вимагає значної сили, швидкості та координації для успішного виконання акробатичних елементів у повітрі. Стрибучість також проявляється у вільних вправах, де спортсмени використовують силу відштовхування для високих стрибків і комбінацій. Без належного рівня розвитку стрибучості неможливо досягти у спортивній гімнастиці високих спортивних результатів.

У зв'язку з цим, на наш погляд, розвитку стрибучості треба приділяти увагу з раннього віку. У нашій роботі ми зробили спробу розробити та експериментально перевірити методику розвитку стрибучості у юних гімнастів віком 7-8 років.

Мета дослідження: дослідити розвиток стрибучості у дітей 7-8 років, що займаються спортивною гімнастикою.

Методи дослідження: теоретичні; емпіричні; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Педагогічний експеримент проводився на базі ДЮСШ №4, м. Каменське у спортивної секції спортивної гімнастики. В експерименті взяли участь 18 гімнастів віком 7-8 років. Експеримент тривав упродовж чотирьох місяців. На основі попереднього тестування було сформовано дві групи, експериментальну та контрольну, по 9 осіб, що мають приблизно однакову стрибучість.

Зразковий комплекс вправ, який ми використовували в експериментальній групі:

1. Стрибки на височину, зі швидким відштовхуванням двома ногами, 15 разів, 3 повторення.

2. Стрибки з матів. Мати укладені на відстані 0,5 м, по три стрибки на кожному маті, 3 повторення.

3. Стоячи обличчям до опори вистрибування нагору з постановкою махової ноги на опору, 10-15 повторень, пауза відпочинку 1 хвилина, 3 повторення.

4. Швидке піднімання – спуск по гімнастичній стінці, 3 повторення по 5 разів, пауза між повтореннями 40-60 с.

5. З положення лежачи на спині в щільному угрупованні різким перекатом вперед встати в упор присів і стрибок вгору. Стрибок виконується як з обох ніг, і з однієї почергово, 3 повторення по 30 разів, відпочинок між повтореннями 50 с.

6. Стрибки вгору сходами сходового прольоту на двох ногах одночасно або з ноги на ногу

(вправа виконується потоковим методом 3 повторення з відпочинком 1 хв.).

7. Юні гімнасти розташовуються по колу діаметром 10м з відривом 1 м один від одного. Гімнаст, що стоїть усередині кола з мотузкою, за сигналом починає швидко обертатися навколо осі, обертаючи мотузку по колу над землею. Гравці підстрибують над мотузкою, уникаючи зіткнення з нею. При торканні мотузки гімнаст стає ведучим. Виграє той, котрий жодного разу не був ведучим.

За результатами експерименту можна констатували, що гімнасти експериментальної групи перевершили гімнастів контрольної групи. Так, стрибок у довжину з місця у гімнастів експериментальної групи покращився на 14,1 см ($p<0,01$), що становило приріст – 10,7%, а в контрольній групі – 6,4 см ($p>0,05$), що становило приріст – 4,84%.

Висновки. Таким чином, проведений педагогічний експеримент дозволяє зробити висновок, що експериментальна методика з використанням спеціальних комплексів вправ досить ефективна для розвитку стрибучості і її можна використовувати в навчально-тренувальному процесі підготовки юних гімнастів.

Список використаної літератури

Корносенко, О.К. (2025). *Основи теорії й методики викладання гімнастики*. Навч.-метод. посіб. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 190. http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/26171

Худолій, О.М., & Єрмаков, С.С. (2011). Закономірності процесу навчання юних гімнастів. *Теорія та методика фізичного виховання*, 5, 3-18, 35-41. http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFV_2011_5_2.

Худолій, О., Карпунець, Т., & Іващенко, О. (2015). Структурна модель рухової підготовленості юних гімнасток 6-8 років. *Теорія та методика фізичного виховання*, 4, 3-10. http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFV_2015_4_2.

Slobodanka Dobrijević, Marko Ćosić, Sonja Kocić, Stevan Grujić, & Lidija Moskovljević. (2020). Series The development of motor abilities of young athletes and gymnasts in the initial preparation phase. *Physical Education and Sport*, 18(2), 497-507. https://doi.org/10.22190/FUPES200323047D.

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Дмитро Боцуляк, аспірант
Олена Мітова, д.фіз.вих, професор
Навчально-науковий інститут
«Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»
Українського державного університету науки і технологій
Дніпро, Україна

СТАН ІНТЕГРАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ 16-20 РОКІВ У КОМАНДАХ СУПЕРЛІГИ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ АНКЕТУВАННЯ

Вступ. Останніми роками науковцями зі спортивних ігор та психології спорту (Sushko et al., 2019; Чжан, & Безмилов, 2024) було проведено низку досліджень на контингенті спортсменів, які перебували на достатньо проблемному у системі багаторічної підготовки етапі – етапі підготовки до вищих досягнень. Інтегральна підготовленість є синергетичним проявом усіх видів підготовленості під час ігрової та змагальної діяльності у баскетболі, й її значущість підвищується з підвищенням рівня кваліфікації команди (Мітова & Шевяков, 2023). У попередніх дослідженнях (Мітова & Боцуляк, 2025) нами проаналізовано причини та наслідки невдалої або тривалої адаптації гравців 16-20 років до команд суперліги у баскетболі. На основі аналізу науково-методичної літератури (Мітова & Боцуляк, 2024) виявлено чинники, що впливають на зниження інтегральної підготовленості баскетболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. У зв'язку з різним рівнем адаптації до нових команд, зменшенням тривалості ігрового часу, що проводить молодий гравець на майданчику під час офіційних ігор, виявленими чинниками, що знижують адаптації до змагальних та тренувальних умов у топових командах, актуальним є проведення анкетування молодих баскетболістів щодо визначення їх індивідуальних особливостей інтегральної підготовленості на етапі підготовки до вищих досягнень, саме у той період, коли вони перейшли до професійної команди, змінили тренера та партнерів по команді.

Мета дослідження: виявити сильні та слабкі сторони інтегральної підготовленості та психологічного стану молодих гравців 16-20 років у командах суперліги з баскетболу на етапі підготовки до вищих досягнень на основі анкетування.

Матеріал і методи дослідження. Проведено анкетування та проаналізовано анкети 29 баскетболістів 16-20 років, які виступають за команди суперліги України з баскетболу сезонів 2024/2025 рр. та 2025/2026рр. Нами було модернізовано анкету О. Мітової (2004 року), що містила 30 питань та від 4 до 8 варіантів відповідей. Анкета була розроблена на платформі Googl forms «Анкета щодо самооцінки сильних та слабих сторін підготовленості та психологічного стану молодих гравців 16-20 років у командах суперліги https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScPbQ1bIrEVE4hF7gsqivtLGBe3Na1MWjwYwtxYr6XtGGddw/viewform. Для математичного аналізу результатів дослідження використовувалися стандартні статистичні методи із застосуванням пакету прикладних програм Excel 2007.

Результати дослідження. На основі анкетування виявлено сильні та слабкі сторони інтегральної підготовленості та психологічного стану молодих гравців 16-20 років у командах суперліги з баскетболу на етапі підготовки до вищих досягнень. Визначено самооцінку гравцями своїх невдалих виступів, станів після зроблених на майданчику помилок, особливостей взаємовідносин з тренером, лідерами команди та однолітками в побуті, на тренуваннях та під час офіційних ігор, наявності або відсутності зміни ігрового амплуа та його впливу на ефективність змагальної діяльності, приналежність до збірних команд тощо.

Висновки. Отримані результати дослідження можуть стати підґрунтям під час розробки

структури та змісту, а також технології впровадження інтегральної підготовки та забезпечать можливість враховувати індивідуальні особливості кожного молодого гравця та командну специфіку ігрових видів спорту.

Список використаної літератури

Sushko, R., Vysochina, N., Vorobiova, A., Doroshenko, E, Pastuhova, V. & Vysochin, F. (2019). Psychological selection in game sports on the basketball example. *Journal of Physical Education and Sport,* 19 (3), 250, 1708-1714.

Чжан, Ці & Безмилов, М. М. (2024). Пріоритетна значущість факторів для відбору баскетболістів різного амплуа на етапі підготовки до вищих досягнень. Науковий часопис НПУ імені М.П. *Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 4(177), 190-196.

Мітова, О. О. & Шевяков, О. В. (2023). *Забезпечення інтегральної підготовки молодих гравців у командних видах спорту з позицій психології праці*. Навчальний посібник. Дніпро: ПДАФКіС, ТОВ Дріант, 232.

Мітова, О., & Боцуляк, Д (2025). Причини та наслідки невдалої психологічної адаптації як складової інтегральної підготовленності гравців 16-20 років до команд суперліги у баскетболі на етапі підготовки до вищих досягнень. *Спортивні ігри*, 1(35), 40-48. doi:https://doi.org/10.15391/si.2025-1.

Мітова, О., & Боцуляк, Д. (2024). Чинники, що впливають на зниження інтегральної підготовленості баскетболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. *Спортивний вісник Придніпров'я,* 3, 162-170. doi:10.32540/2071-1476-2024-3-162.

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Євген Бугайов, к.фіз.вих.
Олександр Полівода, аспірант
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

КОМПЛЕКСНИЙ АНАЛІЗ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ТАКТИЧНИХ МАНЕР ВЕДЕННЯ ПОЄДИНКУ КВАЛІФІКОВАНИХ КІКБОКСЕРІВ

Вступ. У багаторічній підготовці кікбоксерів різних індивідуальних тактичних манер («темповики», «ігровики», «силовики») часто застосовують подібні техніко-тактичні засоби та типові моделі навантаження, хоча переможна стратегія суттєво залежить від стилю ведення бою. Для «темповиків» визначальними є висока щільність дій і серійність, для «ігровиків» - робота на дистанції, маневр і зміна ритму, для «силовиків» – акцентні удари руками й ногами та нав'язування обмінів у вигідні моменти. Відео- та нотаційний аналіз поєдинків дає змогу кількісно оцінювати внесок темпу, контролю дистанції, структури комбінацій «руки-ноги», частоти контратак і точності завершень у підсумок бою (Коробейніков та ін., 2015; Мартинюк та ін., 2023; Мартинюк, 2023).

На ранніх етапах підготовки зазвичай розділяють розвиток фізичних якостей і техніки, не профілюючи тренування під індивідуальну тактичну манеру, що знижує ефективність переходу «підготовка-результат». Для кваліфікованих кікбоксерів характерні стилезалежні профілі швидкісно-силової, аеробно-анаеробної та техніко-тактичної готовності. Комплексний аналіз індивідуальних тактичних манер – через поєднання кількісних (темп, серійність, співвідношення ударів руками та ногами, частка контратак) і якісних показників (керування дистанцією, варіативність, ефективність рішень) – дозволяє виявити закономірності формування майстерності та обґрунтувати індивідуалізовані засоби і методичні прийоми, оптимізуючи структуру мікро- й мезоциклів і підвищуючи результативність змагальної діяльності (Мулик та ін., 2019; Chen et al., 2013).

Мета дослідження: розглянути питання щодо комплексного аналізу індивідуальних особливостей тактичних манер ведення поєдинку кваліфікованих кікбоксерів.

Методи дослідження. Огляд літературних джерел; педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Наше дослідження спрямоване на аналіз тренувального процесу кваліфікованих кікбоксерів з урахуванням їхніх індивідуальних тактичних манер ведення поєдинку. Спостереження здійснювались у підготовчому періоді протягом трьох мезоциклів: втягувального, базового (ЗФП) та базового (СФП). Спортсменів було профільовано на три стилі: темповики, ігровики та силовики. Зміст підготовки диференціювався відповідно до стилю: для темповиків – інтервальні навантаження й високощільна робота (ударні серії руками й ногами у стійкому темпі); для ігровиків – ситуативні вправи з варіюванням дистанції, ритму та обманних дій (малі ігрові формати, варіативні спаринги з партнерами різних антропометрій), для силовиків – переважно анаеробно-потужні протоколи з акцентом на кругові, акцентні удари та короткі вибухові серії (важкі снаряди, робота з медболами, еластичними джгутами, штангою та гирями). Для об'єктивізації динаміки застосовували нотаційний відеоаналіз (темп, серійність, співвідношення «руки та ноги», частка контратак і точність), а також фізіологічні показники (ЧСС, HRR-1, вибрані індекси HRV, суб'єктивне навантаження RPE).

Науково-практичні індикатори за стилями (цільові зони):

- темповик (середня та ближня дистанція, високий ритм): темп ударних дій 18-24/хв, середня довжина серії 3-6, частка активного часу у раунді ≥55-60%, відношення «удари руками:

ударам ногами» 1,2-1,6, точність ≥35–45%; ЧСС у роботі 85-95% HRmax, лактат 10-14 ммоль на л наприкінці раунду; ключові якості – RSA, вибухова сила, силова витривалість.

- ігровик (маневр, зміна ритму, контроль дистанції): щільність фінтів та варіювань 8-12/хв, середня довжина серії 2-4 з частими змінами рівнів, час сенсомоторного рішення у тестах вибору ≤300-350 мс, точність ≥40-50%, співвідношення «руки: ноги» 0,8-1,2. HR 80-90% HRmax, лактат 8-12 ммоль на л, ключові якості – варіативність тактики, переключення уваги, економізація рухів (високий HRR-1).

- силовик (середня та ближня дистанція, акцент на імпульсі): темп 10-14 на хв, серії 2-3 з високою питомою потужністю, частка кругових та вертикальних ударів у завершеннях ≥50%, індекси сили удару (за інерціометрією та відеометрією) – висока пікова швидкість кінцівки, зростання імпульсу на важких снарядах. ЧСС 90–97% HRmax, лактат 12-16 ммоль на л, ключові якості – максимальна та швидкісна сила, контрастне (комплексне) тренування.

Висновки. Диференціація підготовки кікбоксерів за індивідуальними тактичними манерами з опорою на наведені референтні зони (темп, структура серій, точність, ЧСС та лактат, когнітивно-перцептивні показники) дозволяє більш акцентовано добирати засоби ЗФП та СФП у межах мезоциклів, підвищувати ефективність змагальної діяльності та зменшувати ризики перевантаження.

Список використаної літератури

Коробейніков, Г. В., Аксютін, В .В., & Смоляр, І. І. (2015). Зв'язок стилів ведення поєдинку боксерів із психофізіологічними характеристиками. *Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова,* 9, 33-37 http://nbuv.gov.ua/UJRN/PPMB_2015_9_7.

Мартинюк, Ю. Є., Джим, В. Ю., & Гребньова, І. В. (2023). Порівняльний аналіз силових поодиноких ударів руками у кваліфікованих боксерів різних типів манер ведення двобою. Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. *Драгоманова, Серія 15. Науково-педагогічні* проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*,* 5(164), 95-100. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).21.

Мартинюк, Ю. Є. (2023). Аналіз психофізіологічних показників у кваліфікованих боксерів різних типів манер ведення двобою. Фізичне виховання та спорт*,* 4, 118-126. https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-4-14.

Мулик, В. В., Шестак, Ю. С., & Окунь, Д. О. (2019). Використання спеціальних боксерських споряджень у загальній фізичній підготовці юних боксерів 15-16 років. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова,* 11(119), 184-189 http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2019_11_43.

Chen, Y-C., Tseng, T-C., Hung, T-H., Hsieh, C. C., Chen, F-C., & Stoffregen, T. A. (2013). Cognitive and postural precursors of motion sickness in adolescent boxers. *Gait & Posture,*38(4), 795-799. https://doi.org10.1016/j.gaitpost.2013.03.023.

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Павло Гагарін, аспірант, 1-й курс
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

НАПРЯМКИ ВИКОРИСТАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ В СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЄДИНОБОРЦІВ

Вступ. У сучасному спортивному середовищі успіх єдиноборців в змагальній діяльності дедалі більше визначаються не лише фізичною підготовкою, а й технологічною підтримкою тренувального процесу, якісним аналізом даних контролю та індивідуалізацією підготовки. Штучний інтелект (ШІ) відкриває нові можливості для оптимізації підготовки спортсменів-єдиноборців від аналізу техніки рухів до прогнозування результатів у змаганнях на основі моніторингу підготовленості.

Мета дослідження: вивчення основних напрямків застосування ШІ в спортивній діяльності єдиноборців.

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Під ШІ розуміють систему методів і алгоритмів (машинне навчання, глибоке навчання, комп'ютерний зір і т.п.), які дозволяють обробляти великі обсяги даних, робити прогнози або автоматично приймати рішення. У спортивній науці застосування ШІ охоплює моніторинг показників, аналіз рухів, тактичний аналіз, підтримку суддівства тощо. Дослідження показують, що в елітному спорті найчастіше використовуються підходи з обробки сигналів і зображень, а також моделювання і оптимізація тренувального процесу (Hammes et al., 2022). Єдиноборства відзначаються високою динамікою, контактністю, унікальними руховими, технічними і тактичними вимогами (Романенко та ін., 2021). Це створює специфічні умови для впровадження ШІ.

До основних напрямків використання ШІ у спортивній діяльності єдиноборців можна віднести: аналіз техніки, рухів і тактики; моніторинг підготовленості спортсменів; прогнозування результатів і стратегій підготовки; підтримка суддівства та оцінювання; персоналізовані тренувальні режими. За допомогою систем комп'ютерного зору та алгоритмів глибокого навчання можливо відслідковувати рухи спортсмена, порівнювати їх із еталоном, виділяти помилки в техніці, оцінювати ефективність прийомів (Quinn & Corcoran, 2022). Використання штучного інтелекту разом з датчиками («розумний» одяг) дає змогу відслідковувати навантаження, стомлення, ризики травм, відновлення. Це дозволяє створювати індивідуальні схеми підготовки і уникати перевантажень. У спортивній науці така функція визнається одним з ключових напрямів (Hammes et al., 2022). Алгоритми машинного навчання можуть обробляти дані про поєдинки, фізичні та технічні показники спортсменів. На їх основі прогнозувати ймовірність перемоги, оптимальний вибір тактики. Дослідження в сфері ММА показало застосування ML-алгоритмів для прогнозу результатів боїв (Yan et al., 2024). В єдиноборствах (тхеквондо, бокс) намагаються впровадити автоматизовані системи оцінювання ударів, таймінгу, траєкторій руху. Це може зменшити суб'єктивність суддівства і підвищити об'єктивність (Pietraszewski et al., 2025). Використовуючи дані спортсменів і алгоритми ШІ можна конструювати адаптивні тренувальні плани, що будуть відповідати особливостям конкретного спортсмена з урахуванням його технічних, фізичних, когнітивних показників.

Огляд останніх досліджень показує, що застосування ШІ у спорті зростає. Відзначено збільшення долі використання глибокого машинного навчання в спорті (Vec & Szabo, 2024). У дослідженні Pang (2024) зазначено, що в єдиноборствах зростає кількість досліджень, які

використовують позаестимацію (pose estimation) та аналіз дій спортсменів, а також, зазначено підвищення уваги до автоматизацію процесів оцінювання (Kachmar, 2020).

До переваг впровадження штучного інтелекту в спортивну діяльність належить: об'єктивність оцінювання; покращення технічної та тактичної підготовленості; зменшення ризику травм; ефективність аналізу та інтерпретації результатів контролю. Однак існують також і виклики: необхідність великої кількості якісних результатів моніторингу підготовленості, питання конфіденційності та етики обробки персональних даних спортсменів, пояснюваності алгоритмів ШІ (explainability), прийняття тренерами та спортсменами нових технологій (Hammes et al., 2022).

Висновки. ШІ в підготовці єдиноборців має значний потенціал для підвищення ефективності тренувального процесу, покращення техніко-тактичної підготовленості, моніторингу стану спортсмена та об'єктивного оцінювання його інтегральної підготовленості. Використання ШІ в спортивній діяльності єдиноборців є ваговим інструментом для підтримки обґрунтованих тренерських рішення щодо керування підготовкою.

Список використаної літератури

Hammes, F., Müller, E., & Hildebrandt, C. (2022).Artificial intelligence in elite sports - A narrative review of the state of research. *Frontiers in Sports and Active Living,* 4, 861466. https://doi.org/10.3389/fspor.2022.861466.

Романенко, В. В., Тропін, Ю. М., & Куліда, А. О. (2021). Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих тхеквондистів-юніорів. *Єдиноборства*, 3(21), 44-59. Доступно: https://journals.uran.ua/martial_arts/article/view/286205.

Quinn, E., & Corcoran, N. (2022). The automation of computer vision applications for real-time combat sports video analysis. *In 4th European Conference on the Impact of Artificial Intelligence and Robotics* (ECIAIR 2022), Oxford, UK, 162-171). Academic Conferences Limited. https://doi.org/10.34190/eciair.4.1.930.

Yan, S., Wang, H., & Lin, D. (2024). Artificial intelligence in UFC outcome prediction and fighter performance analysis. *ACM Transactions on Applied AI*, 3(2), 49. https://doi.org/10.1145/3696952.3696966.

Pietraszewski, P., Terbalyan, A., Roczniok, R., Maszczyk, A., Ornowski, K., Manilewska, D., Kuliś, S., Zając, A., & Gołaś, A. (2025). The Role of Artificial Intelligence in Sports Analytics: A Systematic Review and Meta-Analysis of Performance Trends. *Applied Sciences*, 15(13), 7254. https://doi.org/10.3390/app15137254.

Vec, V., & Szabo, P. (2024). Trends in real-time artificial intelligence methods in sports : a systematic review. *Deutsche Nationalbibliothek Research Reports*. https://d-nb.info/1353576833/34.

Pang, Y. (2024). Applications of artificial intelligence in martial arts: A survey. *Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers, Part P: Journal of Sports Engineering and Technology,* 238(3), 301-314. https://doi.org/10.1177/17543371241273827.

Kachmar, P. (2020). Artificial intelligence in sports: Trends analysis and forecast based on news articles (Master's thesis). *Ukrainian Catholic University.* Retrieved from https://er.ucu.edu.ua/bitstreams/50ebce7b-0bc2-4d5f-a7d6-8fee95834846/download.

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Юлія Голенкова, к.фіз.вих, доцент
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
Харків, Україна

Артем Бойко, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
Харків, Україна

МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ РЕАКЦІЇ У СУЧАСНОМУ БОКСІ

Вступ. Інноваційні підходи у підготовці боксерів набувають особливої актуальності в умовах зростаючої конкуренції у спорті та стрімкого розвитку науково-технологічного прогресу. Використання сучасних методик, технологій і засобів тренування сприяє підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу, оптимізації навантажень і формуванню нових моторних навичок (Чорна & Дробот, 2024; Купін & Голенкова, 2025). Швидкість реакції є однією з найважливіших психофізіологічних якостей, що визначає успішність змагальної діяльності боксерів. У процесі поєдинку спортсмен змушений миттєво реагувати на дії суперника, прогнозувати його наміри, обирати оптимальну відповідь і точно реалізовувати техніко-тактичні дії. Реакція на зовнішній подразник у боксі має складний характер і включає не лише сенсорне сприйняття, а й аналітико-синтетичну діяльність центральної нервової системи, швидкість передачі імпульсів, координацію рухів та рівень спеціальної підготовленості. У сучасних умовах спортивної підготовки розвиток швидкості реакції розглядається не ізольовано, а в тісному взаємозв'язку з іншими фізичними та психомоторними якостями – швидкісною силою, координацією, увагою, здатністю до антиципації (передбачення дій суперника). Актуальним є пошук науково обґрунтованих методичних підходів, які забезпечують цілісний розвиток реактивних здібностей боксерів різного віку та рівня спортивної майстерності, враховуючи індивідуальні психофізіологічні особливості спортсменів, обсяг і структуру тренувальних навантажень (Санжарова & Огарь, 2018; Ющук & Павленко, 2025).

Мета дослідження. Обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність методичних підходів до розвитку швидкості реакції у боксерів на етапі базової підготовки.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети було використано теоретичні методи (аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури з проблеми сенсомоторного розвитку спортсменів, порівняльний аналіз методик розвитку швидкості реакції у боксі та споріднених видах спорту); педагогічні методи (спостереження за тренувальним процесом, педагогічний експеримент, тестування динаміки показників реакції); психофізіологічні методи (використання реактометричних тестів для визначення латентного періоду простої, вибіркової та складної реакції на зорові та звукові сигнали; математико-статистичні методи (методи варіаційної статистики для оцінки достовірності змін і виявлення кореляцій між показниками).

Результати дослідження та їх обговорення. Отримані результати підтвердили, що швидкість реакції боксерів може бути суттєво покращена за умови системного використання вправ, спрямованих на одночасну стимуляцію сенсорної, моторної та когнітивної складових реакції. Ефективними виявилися вправи з використанням реакційних панелей, світлових індикаторів, інтерактивних тренажерів та спеціально модифікованих ігрових ситуацій, які

моделюють дії суперника. Застосування таких засобів сприяло підвищенню концентрації уваги, швидкості прийняття рішень та точності рухових відповідей. У ході експерименту встановлено, що після 8-тижневого циклу цілеспрямованих тренувань латентний період простої реакції у спортсменів експериментальної групи скоротився в середньому на 12,4%, а кількість точних відповідей на варіативні подразники зросла на 18,7%. Отримані зміни мали статистично достовірний характер ($p<0,05$). Аналіз показав, що систематичне включення вправ на розвиток реакції у структуру тренувального процесу не лише підвищує швидкість сенсомоторних відповідей, а й покращує координаційні можливості, загальну швидкісну підготовленість і тактичну гнучкість боксерів. Також відзначено позитивний вплив психорегуляційних технік (дихальні вправи, короткі візуалізації, самонавіювання) на стабілізацію нервово-м'язових реакцій і зниження впливу емоційного напруження під час виконання вправ на реакцію.

Висновки. Швидкість реакції у боксі є багатокомпонентною характеристикою, що визначається рівнем сенсомоторної координації, когнітивними процесами та психофізіологічною стійкістю спортсмена. Використання комплексних методичних підходів, які поєднують спеціальні вправи з технічними засобами тренування, вправи на варіативні подразники та психорегуляційні методики, забезпечує достовірне покращення показників реактивності боксерів. Впровадження розроблених підходів у тренувальний процес сприяє підвищенню ефективності техніко-тактичних дій, зниженню латентного періоду реакції та загальному зростанню спортивної результативності.

Список використаної літератури

Чорна, Є., & Дробот, К. (2024). Інноваційні методики для покращення фізичної підготовки боксерів, *Відповідальний редактор*, 182.

Купін, В. В., & Голенкова, Ю. В. (2025). Інновації в системі підготовки боксерів, *Редакційна колегія*, 441.

Санжарова, Н. М. & Огарь, Г. О. (2018). Оптимізація методики спеціальної швидкісно-силової підготовки юних кікбоксерів. *Єдиноборства*, 70-80.

Ющук, К., & Павленко, І. (2025). Розвиток швидкісно-силових якостей боксерів 15-16 років. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 1(141)*, 98-110. DOI 10.24139/2312-5993/2025.01/098-110.

ІСТОРИЧНІ, ІСТОРИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Валерій Голоха, ст. викладач
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ УПРАВЛІННЯ РОЗВИТКОМ СПОРТИВНОЇ ФОРМИ В БАГАТОРІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЄДИНОБОРЦІВ

Вступ. Закономірності розвитку спортивної форми на етапах багаторічної підготовки є причиною циклічного чергування періодів тренування (Пашкова, 2025). Існують різні формулювання поняття «спортивна форма», які принципово не відрізняються одна від іншої. Так, за Платоновим В.М. «спортивна форма – це певний стан спортсмена, який характеризується оптимальним рівнем його підготовленості та тренованості, що дозволяє йому досягати максимального результату у змаганнях. Цей стан включає інтеграцію фізичних, технічних, тактичних і психологічних якостей, які забезпечують ефективність змагальної діяльності» (Платонов, 2021).

З точки зору інших авторів спортивна форма представляє собою гармонічну єдність усіх компонентів оптимальної готовності спортсмена: технічної, тактичної, фізичної, психічної, інтелектуальної та інтегральної. Поняття «оптимальної» готовності справедливо тільки для конкретного циклу розвитку спортивної форми. У міру просування спортсмена по етапам багаторічної підготовки цей «оптимум» буде змінюватися.

Мета дослідження: проаналізувати фазові особливості, критерії та закономірності розвитку спортивної форми з метою вдосконалення системи управління багаторічною підготовкою єдиноборців

Методи дослідження. Аналіз спеціальної наукової літератури з питань з питань багаторічної підготовки спортсменів та управління спортивною формою.

Результати дослідження та їх обговорення. Основним показником спортивної форми є результати, які демонструє спортсмен на змаганнях. Важливе теоретичне і практичне значення має вибір кількісних критеріїв спортивної форми (Радченко, 2024): 1. Критерії прогресування; 2. Критерії стабільності.

Ці критерії дають найбільш достовірну інформацію у видах спорту з об'єктивними параметрами реєстрації (час, відстань, вага тощо). У загальному ж випадку стан спортивної форми можна впевнено діагностувати тільки при комплексному використанні її загальних критеріїв, які оцінюють окремі сторони підготовленості спортсмена і спеціалізованих методів функціонального контролю.

Розвиток спортивної форми проходить в 3 фази (Арзютов, 2000): придбання, стабілізації та часткової втрати. Спортивна форма в першій фазі розвивається у 2 етапи. На першому етапі підвищується рівень можливостей основних систем організму, формуються рухові навики та уміння, розвиваються фізичні якості та здібності. Вони є передумовою для специфічних змін, які наступають на другому етапі спортивної форми. Фазі стабілізації властива готовність спортсмена до високих досягнень на основі високого рівня спеціальної тренованості. Для фази тимчасової втрати спортивної форми характерні порушення спеціалізованих координаційних зв'язків та зниження рівня функціональних можливостей систем, від яких залежить прояв специфічних фізичних якостей тощо.

У відповідності з етапами розвитку спортивної форми тренувальний мікроцикл поділяється на 3 періоди: підготовчий, змагальний, перехідний. Підготовчий період відповідає фазі придбання спортивної форми, змагальний – її стабілізації, а перехідний – часткової втрати. Ці періоди представляють ніщо інше, як послідовні стадії процесу управління розвитком спортивної форми.

Висновки. Проведений аналіз літературних джерел дозволив зробити такі висновки. 1) Спортивна форма є динамічним, циклічно повторюваним станом оптимальної готовності спортсмена, що включає інтеграцію фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інтелектуальної підготовленості. Зміст цього «оптимуму» постійно змінюється в процесі багаторічної підготовки єдиноборців. 2) Розвиток спортивної форми проходить три послідовні фази: набуття, стабілізації та тимчасової втрати. Кожна фаза має свої морфофункціональні та психофізіологічні особливості й вимагає відповідного спрямування тренувального процесу. 3) Найоб'єктивнішими критеріями наявності спортивної форми в єдиноборствах є критерії прогресування та стабільності змагальних результатів. Проте через суб'єктивний характер оцінки в багатьох видах єдиноборств необхідним є комплексне використання педагогічних, медико-біологічних і психологічних методів контролю. 4) Класична тричленна структура річного макроциклу (підготовчий, змагальний і перехідний періоди) повністю відповідає фазам розвитку спортивної форми й є основою науково обґрунтованого управління багаторічною підготовкою єдиноборців. 5) Ефективне управління спортивною формою можливе лише за умови систематичного комплексного контролю та своєчасної корекції тренувальних програм з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена й етапу багаторічної підготовки.

Список використаної літератури

Пашкова, В.І. (2025). *Побудова тренувального процесу тхеквондистів 15-17 років протягом річного макроциклу*. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії, 233.

Платонов, В.М. (2021). *Сучасна система спортивного тренування.* К. Перша друкарня.

Радченко, Ю.А. (2024). Теоретико-методичні засади контролю та управління в єдиноборствах (на матеріалі рукопашного бою). *Olympicus,* 2, 174-183.

Арзютов, Г. (2000). *Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів (на матеріалі дзюдо)*. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня доктора пед. наук, 41.

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Вікторія Горіна, старший викладач
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ У СУЧАСНИХ УМОВАХ ПІДГОТОВКИ

Вступ. Сучасний Маунтінбайк (гірський велосипедний спорт) є одним із найбільш популяризованих видів велосипедного спорту у світі. МТВ представляє собою комплексну дисципліну, що вимагає від спортсмена високого рівня фізичної підготовки, технічної майстерності, швидкої реакції та здатності адаптуватися до різних умов траси.

Підготовка до змагань включає поєднання витривалості, координаційних навичок, швидкого прийняття рішень та психологічної стійкості (Горіна, 2024). При цьому сучасний календар змагань є насиченим, а рівень конкуренції постійно зростає, що підвищує вимоги до тренувального процесу та стимулює до пошуку оптимальних моделей підготовки.

Одним із ключових аспектів підготовки велосипедистів у МТВ є оптимізація тренувального процесу, яка передбачає раціональне поєднання різних видів навантажень, врахування індивідуальних особливостей спортсменів, використання цифрових технологій для контролю та оцінки функціонального стану, а також удосконалення структури тренувальних циклів.

У сучасних умовах тренери та спортсмени стикаються з викликами, що стосуються підвищення ефективності тренувань, скорочення періодів відновлення та зменшення ризику травматизму.

Мета дослідження: розробка ефективних підходів до оптимізації тренувального процесу велосипедистів у сучасних умовах підготовки, визначення оптимальної структури тренувальних циклів, а також оцінка можливостей застосування сучасних технологій контролю навантаження та функціонального стану спортсменів.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися загально прийняти методи дослідження: методи теоретичного аналізу і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні методи дослідження, обчислювальні, статистичні і інші методи кількісного аналізу представлення даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Для вирішення поставленого завдання було проведено дослідження, у якому взяли участь 10 велосипедистів 17-18 років, які спеціалізуються у МТВ. Дослідження показало, що індивідуалізація тренувального процесу є ключовим фактором підвищення ефективності підготовки велосипедистів у МТВ. Навантаження повинні підбиратися з урахуванням функціонального стану спортсмена, його фізичних можливостей, технічної підготовки та психологічної готовності до змагань.

Одним із важливих висновків є те, що високоінтенсивні інтервальні тренування є ефективним засобом розвитку анаеробної потужності та здатності витримувати зміни інтенсивності на трасі. Вони поєднуються з силовими вправами, спрямованими на розвиток вибухової сили, стабілізації корпусу та покращення координації рухів, що особливо важливо на технічно складних ділянках траси (Горіна & Гончаров, 2020).

Заняття на вдосконалення техніки на різних типах трас дозволяють спортсменам формувати

адаптивні навички, відпрацьовувати технічні прийоми у реальних умовах, що підвищує ефективність змагань. Варіативність умов тренувань (різний рельєф, покриття, погодні умови) сприяє розвитку здатності швидко приймати рішення та підвищує тактичну підготовку.

Сучасні технології контролю навантажень та функціонального стану дозволяють тренерам об'єктивно оцінювати роботу спортсменів і своєчасно коригувати тренувальні програми. Наприклад, використання потужних датчиків дозволяє контролювати роботу в різних зонах потужності, відстежувати стомлення та оптимізувати відновлення. Аналіз даних пульсомоніторингу і GPS-трекінгу дає змогу оцінити ефективність тренування, інтенсивність дистанції та точність проходження технічних елементів траси.

Дослідження показало, що комбінація інтервальних тренувань, швидкісно-силової підготовки, вдосконалення технічної підготовки, розвиток витривалості забезпечує найкращі результати у розвитку ключових фізичних та технічних якостей спортсменів. Позитивний ефект досягається також завдяки варіативності навантажень та адаптивній зміні умов тренування (Горіна & Горіна, 2023).

Висновки. Оптимізація тренувального процесу велосипедистів у МТВ є комплексним завданням, що включає індивідуалізацію навантажень, використання сучасних технологій контролю та удосконалення структури тренувальних циклів.

Системний підхід до оптимізації тренувального процесу сприяє стабільному зростанню спортивних результатів, зменшенню травматизму та підвищенню загальної спортивної готовності велосипедистів у МТВ.

Список використаної літератури

Горіна, В. В. (2024). Аналіз впливу фізичних та психологічних факторів на техніку спуску у МТВ. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи:* збірник тез [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 110-111. https://doi.org/10.15391/conf_KhSAPC_2024.

Горіна, В. В., & Гончаров, І. В. (2020). Дослідження рівня координаційних здібностей велосипедистів 10-11 років спеціалізації велосипедний мотокрос у підготовчому періоді. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту:* збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків, ХДАФК, 4, 13-20.

Горіна, В. В., & Горіна Є. І. (2023). Дослідження рівня швидкісно-силових здібностей велосипедистів 15-16 років, які спеціалізуються в МТВ. *Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики:* збірник тез (електронне видання). Харків, ХДАФК, 61-64.

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Інна Городинська, к.п.н., доцент
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
Миколаїв, Україна

ПЕРЕДУМОВИ РОЗВИТКУ ПАДЕЛУ В УКРАЇНІ

Вступ. На сучасному етапі розвитку «ракеточних» видів спорту в світі великої популярності набуває падел (Padel) – відносно новий для України вид спорту, який поєднує елементи гри в теніс і сквош й характеризується динамічністю, доступністю та соціальною привабливістю. Світова популярність паделу розпочалась з країн Європи (Іспанії, Італії, Швеції, Франції), Латинської Америки й набирає обертів в інших країнах світу, зокрема створюючи передумови для поширення цього виду спорту і в Україні.

Мета дослідження – дослідити історичні, соціально-економічні та організаційні передумови розвитку паделу в Україні

Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, даних офіційних сайтів мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Падел як окремий вид спорту був визнаний у другій половині XX століття, витоки якого, сягають ігрових практик таких «ракеткових» видів спорту як теніс, сквош, піклбол. Засновником гри в падел вважають Енріке Коркуеру, який в 1969 році в місті Акапулько (Мексика) зменшив тенісний майданчик на власній території та оточив його стінами, що дозволило грати з відскоком м'яча від стін. Такі зміни стали основною особливістю гри в порівнянні з іншими «ракетковими» видами спорту, зокрема тенісу (Шевченко, 2025).

Визнання перших офіційних правил гри у 1970-х роках, спричинило подальшого поширення паделу у країнах Латинської Америки та Європи. Великого значення у популяризації гри в Європі надано Іспанії, де падел розвивався як масовий оздоровчо-рекреаційний вид спорту. У подальшому саме Іспанія стала світовим центром розвитку паделу, розвиваючи спортивну інфраструктуру для підготовки спортсменів і тренерів, створюючи систему національних змагань.

Визначальним для розвитку паделу в світі було створення у 1991 році Міжнародної федерації паделу (FIP). Це був важливий етап інституалізації паделу як офіційного виду спорту, стандартизації офіційних правил гри, організації світових змагань, а також підтримка національних федерацій як у розвитку інфраструктури так і в організації турнірів на національному рівні. Саме с того періоду падл стрімко розвивається у більшості європейських країн, зокрема в України (з 2010 року).

На початку 20-х років XXI століття в Україні спостерігається зростання інтересу до нових, доступних та інноваційних видів спорту. Саме підвищення попиту населення України на масовий спорт і здоровий спосіб життя, надає паделу статусу – соціально орієнтований вид спорту, який поєднує фізичну активність, комунікацію та активний відпочинок. Зростання популярності активного дозвілля серед різних соціально-демографічних груп населення стимулює розвиток паделу в Україні (Каліта, & Продан, 2021).

Розвитку паделу в Україні також активно сприяє поява нових спортивних бізнес-проєктів, що спрямовані на створення сучасної інфраструктури для занять паделом. Комерціалізація масового спорту та розширення ринку спортивних послуг є однією із економічних передумов стрімкого розвитку паделу в Україні. Розвиток спортивних бізнес-ініціатив та будівництво багатофункціональних спортивних клубів створили умови для відкриття перших падел-клубів у Києві, Львові, Харкові, Одесі.

На сьогодні функціонують десятки спортивних клубів та спортивних центрів, що поєднують у своїй діяльності «ракеткові» види спорту, а саме: Padel Park Kyiv, Padel Arena Odessa, Padel Club Lviv, Padel Court Dnipro, Padel HUB та інші. Багато з них працюють за моделлю франчайзингових проєктів, що надає можливості бізнес-проєктам для обміну досвідом і залучення міжнародних інвестицій у спортивну інфраструктуру України.

Організаційні передумови розвитку паделу в Україні передбачають створення системи управління та налагодженої структури популяризації цього виду спорту на національному рівні. Саме в цьому напрямі було засновано Федерацію паделу України (ФПУ), діяльність якої, спрямована на розвиток організованої системи змагань, підготовку тренерів і суддів, популяризацію виду спорту. Вже з 2020 року в Україні систематично проводяться чемпіонати та кубки України з паделу, в яких приймають участь як члени національної федерації, так і спортсмени різних падел-клубів (Federation of Padel of Ukraine).

Однією з передумов у сучасному розвитку паделу є активна участь професійних і аматорських тенісистів у падел-турнірах різного рівня. Цей процес є закономірним, адже падел це різновид тенісу, має подібну техніко-тактичну складову, правила ведення гри, проте відрізняється власною динамікою, особливостями майданчика та характером відскоку м'яча. Участь тенісистів у падел-турнірах виконує дві важливі функції: з одного боку – сприяє зростанню рівня спортивної майстерності та якості змагань завдяки техніко-тактичного досвіду; з іншого – активно популяризує падел серед професійних спортсменів і аматорів.

Висновки. Розвиток паделу в Україні має багатогранний характер і обумовлений поєднанням світових тенденцій, зацікавленості та попиту суспільства, фінансових інвестицій та належного організаційного забезпечення. Подальше вдосконалення спортивної інфраструктури та науково-освітньої підтримки сприятиме становленню паделу як популярного виду спорту в країні.

Список використаних джерел

Federación Internacional de Pádel (FIP). (n.d.). History of padel. https://www.padelfip.com/history-of-pade

Kalita, L., & Prodan, V. (2021). Перспективи розвитку паделю в Україні [Prospects for the development of padel in Ukraine]. In Економіко-соціальні відносини в галузі фізичної культури та сфери обслуговування: Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції (pp. 124–126). Львів: Львівський державний університет фізичної культури.

Shevchenko, O.O. (2025). Основні характеристики ракеткових видів спорту: падел і піклбол [Main characteristics of racket sports: padel and pickleball]. In Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у закладах вищої освіти (pp. 57–60). Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України.

Federation of Padel of Ukraine. (2025). Історія розвитку паделю в Україні [History of padel development in Ukraine]. Retrieved October 24, 2025, from https://padel.org.ua

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Жанна Гращенкова, к.пед.н., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна
Сергій Бєлий, аспірант
Харківський національний університет внутрішніх справ
Харків, Україна

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ З ВИДУ СПОРТУ

Вступ. Узагальнену характеристику діяльності фахівців в галузі фізичної культури і спорту першого (бакалаврського) рівня вищої освіти представлено в стандарті вищої освіти з позиції її функціонального призначення, професійних умінь і навичок, затвердженим та введеним в дію Наказом міністерства освіти та науки України № 567 від 24 квітня 2019 року.

Наказом Національного університету фізичного виховання і спорту України від 19 вересня 2025 року № 408-заг., затверджено та введено в дію професійний стандарт «Тренер з виду спорту» (2025). Відповідно до якого: метою діяльності тренера – є управління технічною, тактичною і фізичною підготовкою спортсменів, розвитком функціональних можливостей організму, формуванням особистості та вихованням спортсменів, досягненням спортивних (змагальних) результатів в специфічних умовах конкретного виду спорту за напрямами: дитячого спорту, дитячо-юнацького спорту, резервного спорту, спорту вищих досягнень, професійного спорту, спорту ветеранів фізичної культури і спорту, спорту ветеранів війни, олімпійського спорту, неолімпійського спорту, службово-прикладного та військово-прикладного спорту, спорту осіб з інвалідністю та адаптивного спорту.

Зміст фахової підготовки майбутніх тренерів з обраного виду спорту мають відповідати зазначеним у стандартах вимогам (Жиденко & Паперник, (2023), на підставі яких ЗВО розробляють освітньо-професійні програми.

Мета дослідження: здійснити аналіз професійного стандарту та виокремити трудові функції тренера з виду спорту за професійними кваліфікаціями.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, нормативних документів, системний аналіз, узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. В професійному стандарті «Тренер з виду спорту» (2025) зазначені наступні професійні кваліфікації: асистент (помічник) тренера з виду спорту; тренер з виду спорту (фахівець); тренер з виду спорту (професіонал). Фахова підготовка майбутніх тренерів з обраного виду спорту має спиратися на трудові функції та компетентності за професійними кваліфікаціями зазначеними у професійному стандарті. Серед трудових функцій у стандарті виокремлені:

- організаційна та адміністративна діяльність;
- педагогічна та виховна діяльність;
- планування та організація навчально-тренувального процесу;
- проведення навчально-тренувальних занять;
- контроль, моніторинг, оцінка, відбір і корекція спортивної підготовки;

- підготовка, забезпечення та аналіз змагальної діяльності;
- створення безпечних умов під час тренувальної та змагальної діяльності спортсменів;
- використання інноваційних технологій у спорті;
- самоосвіта і професійний розвиток.

Основою підготовки сучасного тренера з виду спорту в закладах вищої освіти є забезпечення сталості розвитку теоретичного знання та практики в професійній сфері, які відображені в наповненні освітніх фахових програм. Їх регулярне оновлення з урахуванням професійного стандарту, дозволить сформувати навчальний контент, що сприятиме ефективному формуванню професійної компетентності сучасного фахівця. Важливо також встановити, які саме складові освітнього процесу потребують удосконалення для якісного перетворення навчання майбутніх тренерів з урахуванням потреб сучасної спортивної індустрії.

Проведений аналіз освітньо-професійної програми «Тренерська діяльність в обраному виді спорту» здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, галузі знань «Освіта/Педагогіка», спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» Харківської державної академії фізичної культури (2024) дозволив дійти висновків про необхідність оновлення змісту фахових компетентностей відповідно до професійного стандарту «Тренер з виду спорту» (2025).

Висновки. В процесі навчання в закладах вищої освіти освітні компоненти мають сформувати структуру компетентностей майбутніх фахівців, яка визначає їх здатність провадити якісну професійну діяльність з урахуванням вимог зазначених у нормативних документах. Затвердження та введення в дію професійного стандарту сприятиме удосконаленню змісту фахової підготовки майбутніх тренерів та подоланню багатьох суперечностей, що виникали через відсутність чітких меж розуміння змісту фахової підготовки тренерів з виду спорту.

Уточнення компетентностей, які мають сформуватися у майбутнього фахівця відповідно до професійного стандарту, дають змогу викладачам удосконалити зміст освітніх компонентів та викладати дисципліни, орієнтуючись на результати навчання відповідно до нормативних документів.

Список використаної літератури

Професійний стандарт «Тренер з виду спорту». (2025). https://register.nqa.gov.ua/uploads/0/824-trener_z_vidu_sportu.pdf

Жиденко, А., & Паперник, В. (2023). Професійна підготовка тренерів у галузі фізичної культури та спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова* 3К(162), 142–147. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).28.

Харківська державна академія фізичної культури. (2024). *Освітньо-професійна програма «Тренерська діяльність в обраному виді спорту» здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, галузі знань «Освіта/Педагогіка», спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».* https://khdafk.com.ua/navchalna-robota/osvitni-prohramy/.

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Валерій Гущин
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна
Микола Корчагін, к.фіз.вих., доцент
Національний юридичний університету імені Ярослава Мудрого,
Харків, Україна

АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ В ЄВРОПІ

Вступ. На сучасному етапі розвитку фізичної культури футбол є найбільш розповсюдженим видом спорту у світі. В Європі існує велика кількість різноманітних тенденцій щодо розвитку програм підготовки юних футболістів. Сучасна підготовка футболістів трансформувалася у високо інтегрований, науково обґрунтований та технологічно керований процес (Оклієвич та ін., 2025).

Мета дослідження: визначити сучасні підходи до підготовки юних футболістів в Європі.

Методи дослідження. Застосовано теоретичні методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасні дослідження свідчать, що в Європі існує велика кількість різноманітних тенденцій щодо програм підготовки юних футболістів.

На відміну від вітчизняної системи підготовки молодих футболістів, за кордоном виділяють наступні етапи та фази навчання технічним прийомам гри: підготовчий (8-9 років), початковий (10-11 років), етап розвитку (12-13 років) та заключний (13-14 років).

Наявність підготовчого етапу передбачена необхідністю розвитку таких сфер особистості дитини, як моторна, когнітивна та соціальна, які у майбутньому дозволять формувати необхідні здібності та навички. Для вирішення завдань підготовчого періоду дослідники пропонують широке використання рухливих ігор та технології «Small-Sides Games» (SSG). Проте, автори Vargas-Cuenca & Ávila-Mediavilla (2022) у своїх роботах зазначають про недостатню вивченість впливу зазначених методів на успішність підготовки юних гравців.

Початковий етап вивчення техніки та тактики гри у футбол визнається більшістю фахівців фундаментом подальшої професійної кар'єри гравця. За твердженням Pinheiro et al. (2014), спортивні тренування з молоддю повинні передавати освітні цінності шляхом розвитку механізмів особистого вдосконалення та поваги до суперників у сприятливому середовищі для всіх учасників.

За матеріалами проведеного дослідження, характерною рисою системи підготовки юних гравців за кордоном є поєднання фізичної, тактичної, технічної та ментальної підготовки починаючи з ранніх етапів становлення гравця (6-7 років) за допомогою інноваційних підходів та врахування вікових особливостей дітей цього віку.

Італійці Gaetano & Rago (2014), наголошують щодо важливості поєднання фізичного, психологічного та технічно-тактичного аспектів у високо інтенсивних періодичних тренуваннях (High Intensity Intermittent Training) молодих гравців.

Автори Garcia-Ceberino et al. (2019), порівнюючи відмінності методів навчання молодих

футболістів відзначали переваги програми підготовки, основою якої був тактичний ігровий підхід (TGA), що базується на аналітичному методі.

Висновки. Європейські фахівці виділяють чотири етапи навчання технічним прийомам гри в футбол: підготовчий, початковий, етап розвитку та заключний. Аналіз закордонного досвіду підготовки у футболі засвідчив широке використання сучасних технологій спортивної підготовки таких як: тактичний ігровий підхід (TGA), високо інтенсивні періодичні тренування (HIIT) та технології «Small-Sides Games» (SSG).

Список використаної літератури

Оклієвич, Н. О., Пітин, М. П., Човган, Р. Я., & Третяк, Д. Я. (2025). Закордонний досвід та практичні підходи до підготовки юних футболістів першого року навчання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 4(190), 120-125. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2025.04(190).24.

Vargas-Cuenca, G.M., & Ávila-Mediavilla, C.M. (2022). Juegos predeportivos como estrategia metodológica en la práctica del fútbol en adolescentes escolarizados. *Cienciamatria*, 8(3), 713-737. https://doi.org/10.35381/cm.v8i3.800.

Pinheiro, V., Camerino, O., & Richheimer P.J. (2014). El fair play en la iniciación deportiva, un estudio con entrenadores de fútbol. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreació*n, 25, 32-35. https://doi.org/10.47197/retos.v0i25.34471.

Gaetano, R., & Rago, V. (2014). Preliminary study on effects of hiit-high intensity intermittent training in youth soccer players. *Journal of Physical Education and Sport*, 14(2), 148.

Garcia-Ceberino, J. M., Feu, S., & S. J. Ibanes. (2019). Comparative Study of Two Intervention Programmes for Teaching Soccer to School-Age Students. *Sports*, 7, 74. https://doi.org/10.3390/sports7030074.

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Альфія Дейнеко, к.фіз.вих., доцент
Інна Красова, старший викладач
Михайло Марченков, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ФІЗИЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ТЕХНІЧНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ СТРИБКОВИХ ЕЛЕМЕНТІВ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Вступ. Загальновизнано, що фізична підготовка спортсменів є однією з провідних і водночас найскладніших проблем сучасної теорії та практики спорту. У кожному виді, зокрема в художній гімнастиці, рівень розвитку фізичної та технічної підготовленості визначає якість виконання рухів, стабільність виступів і конкурентоспроможність спортсменок на змаганнях (Платонов, 2021). У сучасних умовах, коли змагальні програми стають дедалі складнішими, а вимоги до технічної майстерності гімнасток постійно зростають, особливого значення набуває цілеспрямований розвиток фізичних якостей, рівень яких безпосередньо впливає на якість виконання елементів (Дейнеко та ін., 2021; Муллагільдіна, 2016). Оптимальний рівень розвитку сили, швидкісно-силових якостей, гнучкості та координації є необхідною передумовою ефективного оволодіння технікою, зокрема під час виконання стрибкових елементів, які належать до найвиразніших і найбільш складних вправ художньої гімнастики. Отже, поглиблене вивчення проблеми розвитку фізичних якостей у контексті вдосконалення техніки стрибкових елементів у художній гімнастиці відповідає сучасним тенденціям інноваційного підходу до тренувального процесу та вимогам до підготовки спортсменок високої кваліфікації.

Мета дослідження: виявлення фізичних детермінант, що зумовлюють технічну майстерність у художній гімнастиці та забезпечують високий рівень виконання складних стрибкових елементів.

Методи дослідження. Аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі «Інтернет», контент-аналіз теоретичних і методичних робіт (навчальних посібників, методичних матеріалів).

Результати дослідження та їх обговорення. У художній гімнастиці стрибки характеризуються трьома основними фазами: поштовхом, фазою польоту-безопорним положенням тіла, що виникає в результаті активного відштовхування від опори і приземленням (Муллагільдіна, 2016). Цей елемент має не лише технічне, а й естетичне значення, адже поєднує силу, координацію та виразність рухів. На відміну від легкоатлетичних, опорних чи прикладних стрибків, у яких основною метою є досягнення максимальної висоти, дальності або тривалості польоту, стрибкові елементи в художній гімнастиці спрямовані на створення художнього образу через поєднання технічної складності, граціозності та музикальності виконання. Саме тому важливим є не лише фізичний результат, а й пластичність руху, точність позицій тіла, виразність рук і голови під час польоту (Лучик, 2023). Техніка виконання стрибкового елемента вважається ефективною, якщо він характеризується достатньою висотою, тривалістю польоту та широкою амплітудою рухів. Однією з ключових фаз є відштовхування, оскільки саме в цей момент формується основна сила, що забезпечує піднімання тіла у повітря. Відштовхування повинно бути швидким, вибуховим і технічно точним, з повним розгинанням ніг у колінних і гомілковостопних суглобах. Саме потужність м'язів нижніх кінцівок, яка визначає ефективність

фази відштовхування, безпосередньо впливає на висоту, тривалість та амплітуду польоту. Так дослідження Kums et al. (2005) показали, що юні спортсменки в художній гімнастиці досягають значно вищих значень у вертикальних тестових стрибках порівняно з нетренованими однолітками, що свідчить про ефективність розвитку швидкісно-силової складової фізичної підготовленості. Велике значення має попередня підготовка до стрибка – розбіг, наскок або підскок, які дозволяють спортсменці набрати необхідну швидкість і створити оптимальні умови для максимального імпульсу відштовхування. Не менш важливим є активний рух махових ланок тіла (рук і ніг), що підсилює силу поштовху та впливає на висоту польоту (Муллагільдіна, 2016). Разом із тим, особливої уваги потребує стабілізація корпусу в момент відштовхування та у фазі польоту, що досягається завдяки добре розвиненій силі м'язів тулуба, координаційним здібностям і контролю над положенням тіла. Здатність до узгодження рухів і контролю положення тіла в польоті забезпечує точність фази приземлення, збереження амплітуди та естетичність виконання. Узагальнення літератури показує, що фізичні детермінанти – такі параметри, як силові можливості м'язів нижніх кінцівок, гнучкість, баланс і координація, виступають предикторами (чинниками, що визначають і прогнозують результативність) у художній гімнастиці (Gaspari et al., 2024). Зокрема, гнучкість (особливо здатність до великої амплітуди руху у тазостегнових суглобах) корелює зі стрибковими показниками та технікою виконання складних «стрибків у шпагат». Дослідження Donti et al. (2014) вказують на значний вплив рухомості у суглобах нижніх кінцівок на виконання стрибкових елементів. Таким чином, ефективне виконання цих елементів визначається поєднанням кількох фізичних детермінант: високим рівнем розвитку швидкісно-силових якостей, гнучкості, координації рухів, зокрема почуття ритму і просторової орієнтації. Саме достатній рівень комплексного розвитку цих характеристик забезпечує гімнастці можливість виконувати стрибки різної складності технічно досконало, динамічно і водночас естетично привабливо, що є вирішальним для досягнення високих спортивних результатів.

Висновки. Отже, вдосконалення стрибкових елементів у художній гімнастиці має бути спрямованим не лише на розвиток сили, швидкості та витривалості, а й на формування комплексу спеціальних фізичних якостей – фізичних детермінант, що безпосередньо впливають на результативність стрибкових елементів. Серед них особливе значення має експлозивна (вибухова) сила, яка забезпечує швидке нарощування м'язового зусилля та потужне відштовхування, визначаючи висоту, динамічність і виразність польоту; гнучкість, яка сприяє естетичності та точності виконання стрибків; координація, яка впливає на плавність рухів і збереження рівноваги, а контроль рухів дозволяє регулювати амплітуду, швидкість і ритм виконання елементів, підтримуючи правильну техніку, навіть у складних комбінаціях. Розвиток цих якостей у взаємозв'язку зі спеціальними вправами, максимально наближеними до техніки виконання стрибків, формує основу високих спортивних результатів і знижує ризик технічних помилок та травматизму.

Список використаної літератури

Платонов, В. М. (2021). *Сучасна система спортивного тренування*. К.: Перша друкарня.

Дейнеко, А. Х., Шевчук, О. К., & Авдасьова, Н. В. (2021). Характеристика координаційних здібностей як основи майстерності у художній гімнастиці. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*, 11(79), 117-125.

3. Муллагільдіна, А. Я. (2016). *Теорія та методика обраного виду спорту (художня гімнастика)*.

Харків: ХДАФК.

2. Лучик, О. А. (2023). *Формування стрибкової підготовленості спортсменок 10-11 років у художній гімнастиці.* Кваліфікаційна робота. Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича.

5. Kums, T., Ereline, J., Gapeyeva, H., & Pääsuke, M. (2005). Vertical jumping performance in young rhythmic gymnasts. *Biology of Sport*, 22(3), 237-246.

7. Gaspari, M., Bellafiore, M., Scifo, L., Traina, M., & Palma, A. (2024). Performance determinants in rhythmic gymnastics: The role of strength, flexibility, and coordination. *Sports*, 12(9), 248. https://doi.org/10.3390/sports12090248.

6. Donti, O., Tsolakis, C., & Bogdanis, G. C. (2014). Effect of flexibility training on jumping performance and range of motion in young female rhythmic gymnasts. *Journal of Sports Science and Medicine*, 13(1), 105-110.

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Ігор Дорошенко, Phd
Національний університет "Запорізька Політехніка"
Запоріжжя, Україна

СПОРТИВНА МІГРАЦІЯ У ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОМУ ТА АМАТОРСЬКОМУ ФУТБОЛІ

Вступ. Проблеми впливу факторів спортивної міграції є актуальними для практики сучасного футболу. Увагу фахівців привертає зазначена проблематика переважно на рівні кваліфікованих (Sobol et al., 2024) і висококваліфікованих спортсменів-професіоналів (Сушко & Мельник, 2019). Науковці зазначають, що на рівні дитячо-юнацького та аматорського футболу, фактори спортивної міграції також істотно впливають на ефективність і результативність змагальної діяльності футболістів (Сушко & Дорошенко, 2019; Дорошенко та ін., 2023). Це свідчить, що проблеми спортивної міграції залишаються актуальними і своєчасними науковими трендами у напрямі їх вивчення та практичного впровадження у практику багаторічної спортивної підготовки.

Мета дослідження: визначити ефективность багаторічної підготовки футболістів дитячо-юнацького віку та футболістів-аматорів на основі врахування факторів їх спортивної міграції.

Методи дослідження: аналіз узагальнення та систематизація даних наукової літератури та інформаційних джерел глобальної мережі «Internet»; узагальнення та систематизація матеріалів заявкових документів футболістів та їх профілів у відкритій базі даних Української асоціації футболу (https://start.uaf.ua/); педагогічні спостереження; методи математичної статистики. Контингент дослідження – показники 138 футболістів 2007-2008 років народження (вікова категорія спортсменів – U-17).

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз матеріалів заявкових документів юних футболістів та їх профілів у відкритій базі даних Української асоціації футболу свідчить, що в останні роки наявна тенденція до істотного підвищення показників спортивної міграції у футболістів дитячо-юнацького віку, які пройшли спортивний відбір до провідних футбольних Академій – «Шахтар» (Донецьк), «Динамо» (Київ), «Рух» (Львів). Для порівняльного аналізу показників визначено аналогічні показники спортивної міграції юних спортсменів футбольної школи «Металург» Запоріжжя.

З 39 юних футболістів футбольної Академії «Шахтар» (Донецьк), які брали участь у змаганнях дитячо-юнацької футбольної ліги України сезону 2023-2024 років – 11 футболістів є вихованцями Академії (28,21%). З 31 юного футболіста футбольної Академії «Динамо» (Київ), які брали участь у змаганнях дитячо-юнацької футбольної ліги України сезону 2023-2024 років – 15 футболістів є вихованцями Академії (48,39%). З 31 юного футболіста футбольної Академії «Рух» (Львів), які брали участь у змаганнях дитячо-юнацької футбольної ліги України сезону 2023-2024 років – 15 футболістів є вихованцями Академії (48,39%). З 37 юних футболістів футбольної школи «Металург» (Запоріжжя), які брали участь у змаганнях дитячо-юнацької футбольної ліги України сезону 2023-2024 років – 31 футболіст є вихованцем футбольної школи (83,78%).

Останнім часом фактори спортивної міграції дедалі частіше потрапляють у фокус уваги науковців і фахівців-практиків: тренерів з футболу, спортивних менеджерів і аналітиків, футбольних агентів і скаутів. Їх вплив на результативність змагальної діяльності та ефективність

системи багаторічного спортивного вдосконалення обумовлює необхідність корекції навчально-тренувального процесу. У свою чергу, це вимагає корекції системи управління підготовкою футболістів.

На матеріалах висококваліфікованих футболістів-професіоналів встановлено їх значущий вплив на систему багаторічного спортивного вдосконалення та визначено орієнтовні шляхи корекції тренувального процесу (Sobol et al., 2021). Аналогічні процеси відбуваються у дитячо-юнацькому та аматорському футболі. Прямі екстраполяції зазначених процесів є некоректними, але, наведені у дослідженні, результати і показники спортивної міграції у змаганнях Дитячо-юнацької футбольної ліги України, дають підстави стверджувати, що ігнорувати їх вплив на багаторічні систему підготовки практично неможливо.

Крім конкретних експериментальних матеріалів нашого дослідження показників спортивної міграції у дитячо-юнацькому футболі, звертаємо увагу фахівців на подальше збільшення зазначених показників на різних рівнях футбольних змагань: у національних чемпіонатах з футболу та футзалу серед студентських команд під егідою Всеукраїнської футбольної асоціації студентів, в аматорських змаганнях обласного та регіонального рівнів.

Висновки. На підставі вищезазначеного констатуємо наступне:

1. У сучасному футболі фактори спортивної міграції істотно впливають на навчально-тренувальний процес юних спортсменів і футболістів-аматорів, що призводить до необхідності корекції багаторічної спортивної підготовки.

2. Питання прямої екстраполяції факторів спортивної міграції висококваліфікованих футболістів на навчально-тренувальну діяльність юних спортсменів і футболістів-аматорів потребують розробки, апробації та практичного впровадження модифікованих технологій використання з урахуванням їх вікових і кваліфікаційних особливостей.

3. Перспективи подальших розвідок у зазначеному напрямі ґрунтуються на вивченні можливості застосування технології врахування факторів спортивної міграції у тренувальному висококваліфікованих футболістів у навчально-тренувальній діяльності юних футболістів і футболістів-аматорів.

Список використаної літератури

Sobol, E., Doroshenko, I., Svatyev, A., Doroshenko, E., Tsyganok, V., & Shamardin, V. (2024). Analysis of Factors of Sports Migration and the Effectiveness of Competitive Activity of Football Players. *Journal of Learning Theory and Methodology*, 5(1), 13-19. https://doi.org/10.17309/jltm.2024.5.1.02.

Сушко, Р.О., & Мельник, Д.М. (2019). Міграція у системі підготовки футболістів високої кваліфікації (на матеріалі чемпіонатів України). Науковий часопис НПУ імені М.П. *Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*, 10 (118), 135-141. https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/26994/Sushko.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Сушко, Р.О., & Дорошенко, Е.Ю. (2019). Технологія підготовки збірних команд у спортивних іграх з урахуванням чинників міграції. Спортивний вісник Придніпров'я, 3, 68-77. https://doi.org/10.32540/2071-1476-2019-3-068

Дорошенко, І., Сватьєв, А., Соболь, Е., Данильченко, С., & Дорошенко, Е. (2023). Сучасні

тенденції розвитку аматорського футболу в Україні. Спортивна наука та здоров'я людини, 1(9), 91-103. https://doi.org/10.28925/2664-2069.2023.16

Sobol, E., Svatyev, A., Doroshenko, I., Kokareva, S., Korzh, N., & Doroshenko, E. (2021). Formation of National Teams Taking into Account the Factors of Football Players' Club Migration. *Physical Education Theory and Methodology*, 21(4), 389-396. https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.4.15

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Тетяна Дух, к.фіз.вих., доцент
Львівський державний університет
фізичної культури імені Івана Боберського
Львів, Україна

ІНФОРМАТИВНІСТЬ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТРИБУНОК В ДОВЖИНУ ЗІ СПОРТИВНИМ РЕЗУЛЬТАТОМ

Вступ. Одним з найважливіших питань успішного управління тренувальним процесом, шляхів підвищення ефективності підготовки спортсменів є пошук раціональних форм планування тренувальних навантажень у річній та багаторічної підготовці легкоатлеток-стрибунок (Ахметов & Кутек, 2015; Платонов, 2021). На думку багатьох фахівців (Конестяпін та ін., 2016; Wang et al., 2021) ефективність тренувального процесу обумовлена методично правильним використанням основних засобів тренування та об'єктивною оцінкою ефективності використаних засобів.

Мета дослідження: з'ясувати ступінь взаємозв'язку показників фізичної та технічної підготовленості стрибунок у довжину зі спортивним результатом.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення емпіричних даних, педагогічні контрольні випробування, інструментальні методики (відео знімання та відео аналіз показників технічної підготовленості стрибунок у довжину) та методи математичної статистики (зокрема, кореляційний аналіз).

Результати дослідження та їх обговорення. У результатів проведеного дослідження нами встановлено високий рівень взаємозв'язку у показниках бігу на 30 м (r=-0,88), бігу на 60 м з високого старту (r=-0,75), стрибку у довжину з місця (r=0,72), потрійному стрибку з місця (r=0,78) та п'ятірному стрибку «скоком» з 6-ти бігових кроків (r=0,89) зі спортивним результатом (табл. 1). Це свідчить, що спортивний результат має взаємозв'язок із спеціальною силою, швидкістю та ритмом розбігу стрибунок. Кореляційний аналіз результатів показує середній рівень взаємозв'язку стрибка вгору за Аболаковим зі спортивним результатом (r=0,67).

У ході вивчення кореляційних взаємозв'язків часових характеристик стрибунок у довжину зі спортивним результатом з'ясовано, що тривалість опорних періодів не має статистично достовірного кореляційного взаємозв'язку зі спортивним результатом, окрім показника тривалості опорного періоду на останньому кроці розбігу (r=0,67).

Таблиця 1

Взаємозв'язок технічної та фізичної підготовленості стрибунок у довжину зі спортивним результатом

№	Показники	Коефіцієнт кореляції
1	Тривалість опорного періоду передостаннього останнього кроку розбігу	0,67
2	Тривалість відштовхування	0,75
3	Довжина 2-го передостаннього кроку розбігу	0,76
4	Довжина передостаннього кроку розбігу	0,64
5	Середня швидкість 2-х останніх кроків розбігу	0,80
6	Стрибок у довжину з місця	0,72
7	Потрійний стрибок з місця	0,78

8	Стрибок вгору за Аболаковим	0,67
9	П'ятірний стрибок з 6-ти бігових кроків	0,89
10	Біг 30 м	-0,88
11	Біг 60 м	-0,75

Примітка: r 10; 0, 95 = 0,58

Нами встановлено достовірний взаємозв'язок показника середньої швидкості 2-х останніх кроків розбігу зі спортивним результатом показників (r=0,80), взаємозв'язок показника тривалості відштовхування на бруску (r=0,75), а також довжиною 2-го передостаннього кроку розбігу (r=0,76).

Висновки. На підставі проведеного кореляційного аналізу можемо стверджувати, що найбільш інформативними показниками технічної підготовленості у стрибунок в довжину на етапі підготовки до вищих досягнень є довжина 2-го передостаннього кроку розбігу, тривалість відштовхування на бруску та середня швидкість 2-х останніх кроків розбігу. Серед показників фізичної підготовленості: стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок з місця, п'ятірний стрибок з 6-ти бігових кроків, біг 30 і 60 м.

Список використаної літератури

Ахметов, Р., & Кутек, Т. (2015). Моделювання спеціальної фізичної та технічної підготовленості кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються у легкоатлетичних стрибках. *Молода спортивна наука України*, 17-21.

Платонов, В.М. (2021). *Сучасна система спортивного тренування*. Підручник. Київ, Перша друкарня, 672. ISBN 978-966-2419-33-7.

Конестяпін, В.Г., Свищ, Я.С., Дунець-Лесько, А.В. та ін. (2016). *Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкісно-силових видах легкої атлетики*. Монографія. Наукове видання. Львів, ЛДУФК, 220.

Wang, Wei, Kozlova, E., & Kozlov, K. (2021). Technology for improving the technical skills of skilled long jumpers. *Sport Mont,* 19(2), 83-87. DOI 10.26773/smj.210914.

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Костянтин Єзик, аспірант
Олександр Півень к.фіз.вих., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

БІОМЕХАНІЧНА СТРУКТУРА ТЕХНІКИ ЖИМУ ШТАНГИ ЛЕЖАЧИ У ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ПАУЕРЛІФТЕРІВ: КІНЕМАТИКА, ДИНАМІКА ТА «STICKING REGION»

Вступ. Техніка жиму штанги лежачи у висококваліфікованих пауерліфтерів – це не лише «правильний рух», а оптимальне використання індивідуальних ресурсів атлета. Попри нормативність виконання вправи, на результат роблять внесок відмінності антропометрії та налаштувань техніки (ширина хвату, величина «арки», фіксація лопаток). Тому біомеханічна структура жиму штанги має розглядатися фазово: опускання, пауза й підйом із виділенням «sticking region» – ділянки відриву грифа від грудної клітки до першого мінімуму швидкості. Кінематичні параметри (траєкторія bar-path у фронтальній та сагітальній проєкціях, час до Vmax, довжина горизонтального зсуву) у поєднанні з динамічними (крива «сила-час», імпульс зусилля) відображають, наскільки раціонально спортсмен конвертує м'язове зусилля в підйом штанги, та де виникають втрати у «вузьких місцях» руху (Korkmaz & Harbili, 2015; Yezyk & Dzhym, 2024).

Ефективність у «sticking region» визначається взаємодією зовнішніх чинників (гравітація, реакція опор через стопи та спину на лаві) і внутрішніх механізмів (синергія грудних, передніх дельт і трицепсів, координація ланцюга «нижні кінцівки – тіло спортмена – плечовий пояс»). Попри наявність праць із техніки жиму, фазово-деталізований зв'язок помилок із кінцевою спроможністю виконати 1ПМ описаний фрагментарно. Актуальним є аналіз маркерів технічної надійності – стабільність bar-path, час до пікової швидкості, локальні мінімальні швидкості в «sticking», симетрія зусиль – як підстави для індивідуалізації хвату та пози та корекції слабких ланок. Такий підхід дозволяє перетворити кінематику і динаміку на прикладні критерії відбору вправ і навантажень, підвищуючи ймовірність успішного підходу на граничних вагах (Джим & Ленько, 2023; Канунов та ін., 2023; Платонов, 2020; Arauz et al., 2024; Cao et al., 2023).

Мета дослідження: визначити кінематичні (горизонтальний зсув і довжина bar-path, час до Vmax, мінімальна швидкість у «sticking region») та динамічні маркери (RFD, імпульс зусилля), що найточніше прогнозують успішне подолання «sticking» і результат 1ПМ у жимі лежачи висококваліфікованих пауерліфтерів.

Матеріали та методи: відповідно до методологічного підходу у вирішенні проблеми та поставлених завдань програма досліджень включала комплекс методів дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, метод математичної обробки отриманих даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Фазова структура жиму штанги лежачи у висококваліфікованих пауерліфтерів підчас дослідження була стабільною: контрольоване опускання 1,6±0,3 с, коротка пауза 0,42±0,08 с, підйом до фіксації 1,9±0,5 с. Траєкторія bar-path мала «J-криву» з горизонтальним зсувом 5,8±1,9 см (ROM по вертикалі 32-36 см), у нижній частині кут у ліктьовому суглобі становив 95-105°, горизонтальне відведення плеча 60-75°.

«Sticking region» локалізувався на висоті 6-10 см від грудної клітки, мінімальна швидкість тут дорівнювала 0,12±0,03 м/с, тривалість ділянки – 0,40±0,09 с. Успішні спроби вирізнялися меншим горизонтальним зсувом (на 18-25% компактніша траєкторія), швидшим досягненням пікової швидкості (tVmax 0,35±0,07 с, Vmax 0,30±0,06 м/с) і вищою крутизною початку кривої «сила-час» (RFD 4,5-6,2 кН/с у перші 200 мс; імпульс 360-480 Н·с). Кореляційний аналіз показав зв'язок результативності 1ПМ із мінімальною швидкістю в «мертвій крапці» (r=0,62), початковим RFD (r=0,58) та горизонтальним зсувом bar-path (r=-0,55). Практично значущим порогом успіху виявилися Vmin >0,14 м/с та горизонтальний зсув <6 см у поєднанні з жорсткою ретракцією лопаток і адекватною «аркою», що скорочувало тривалість «мертвої крапки» і підвищувало ймовірність завершення підйому на граничних кілограмах.

Висновок. У висококваліфікованих пауерліфтерів успішність жиму штанги лежачи визначається компактною траєкторією грифа (горизонтальний зсув <6 см), швидким виходом на пікову швидкість (t Vmax =0,35 с), вищою початковою швидкістю у «sticking region» (Vmin ≥0,14 м/с) і крутим приростом сили на старті підйому (RFD 4,5-6,2 кН/с). Поєднання цих параметрів скорочує тривалість «мертвої крапки» і підвищує ймовірність успішного підходу на граничних вагах. Практично це обґрунтовує акцент на ранню генерацію зусилля (RFD-орієнтовані вправи) та контроль за траєкторією грифу через жорстку ретракцію лопаток, адекватну «арку» і стабільний упор та поштовх ніх.

Список використаної літератури

Korkmaz, S., & Harbili, E. (2015). Biomechanical analysis of the snatch technique in junior elite female weightlifters. *Journal of Sports Sciences*, 34(11), 1088-1093. https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1088661.

Yezyk, K., & Dzhym, V. (2024). Peculiarities of the biomechanical structure of the bench press movements during performance by highly qualified powerlifters. *Physical Education and Sports*, 4, 147-155. https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-4-20.

Джим, В. Ю., & Ленько, Д. Є. (2023). Удосконалення спеціальної фізичної підготовки юних пауерліфтерів за допомогою різних тренажерних пристроїв в підготовчому періоді річного макроциклу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт),* 6(166), 59-64. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).12.

Канунов, Р. А., Джим, В. Ю., & Півень, О. Б. (2023). Аналіз технічних помилок при виконанні змагальної вправи поштовху класичного юними важкоатлетами на етапі попередньо-базової підготовки. *Фізичне виховання та спорт*, 1, 88-95. https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-1-12 .

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

Arauz, P., Garcia, G., & Llerena, J. C. (2024). Biomechanical analysis of the snatch technique for elite and varsity weightlifters. *Journal of Biomechanics*, 175, 112291. https://doi.org/10.1016/j.jbiomech.2024.112291.

Cao, W., Dan, L., Yan, J., Li, J., & Liang, Z. (2022). Kinematic Characteristics of Snatch Techniques in an Elite World-Record Holder of Weightlifting: A Case Study. *Applied Sciences,* 12(19):9679. https://doi.org/10.3390/app12199679.

Korkmaz, S., & Harbili, E. (2015). Biomechanical analysis of the snatch technique in junior elite female weightlifters. *Journal of Sports Sciences*, 34(11), 1088-1093. https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1088661.

Yezyk, K., & Dzhym, V. (2024). Peculiarities of the biomechanical structure of the bench press movements during performance by highly qualified powerlifters. *Physical Education and Sports*, 4, 147-155. https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-4-20.

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Ганна Жердєва, викладач
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ СТРУКТУРИ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ - ПЛАВЦІВ НА ЕТАПАХ ПОПЕРЕДНЬОЇ І СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Вступ. Спортивні досягнення у плаванні значною мірою залежать від рівня розвитку фізичних якостей спортсменів, зокрема від їхньої силової підготовки.

Силові можливості, які відображають здатність спортсмена проявляти робочі зусилля для подолання значних зовнішніх опорів, також впливають на максимальні швидкісні показники плавців.

Аналіз динаміки розвитку силових здібностей плавців, швидкості їх плавання та змін гідродинамічних параметрів техніки сприяє вдосконаленню методів силової підготовки спортсменів. Це досягається шляхом формування оптимальної структури силової підготовленості на різних етапах тренувального процесу.

Мета дослідження: дослідити динаміку показників структури силової підготовленості спортсменів-плавців на етапах попередньої та спеціалізованої базової підготовки.

Методи дослідження: вивчення та аналіз літератури, педагогічне спостереження, динамометрія, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. На етапі спеціалізованої базової підготовки найбільші показники сили тяги спостерігалися при плаванні в повній координації стилем брас (12,5±2,8 кг) і кролем на грудях (11,6±2,1 кг). При цьому сила тяги під час плавання лише руками кролем на грудях (10,1±1,5 кг) практично дорівнювала максимальній силі тяги, яка досягалася під час плавання в повній координації такими стилями, як кроль на спині (10,3±2,1 кг) і батерфляй (10,5±1,7 кг).

На етапі спеціалізованої базової підготовки спостерігається тісний взаємозв'язок між показниками силових характеристик для різних стилів плавання (Шинкарук, 2013). Це свідчить про те, що зі зростанням максимальних силових можливостей можна очікувати і підвищення максимальної швидкості плавання.

Результати кореляційного аналізу свідчать, що на етапі базової підготовки ключовим фактором для досягнення максимальної швидкості у плаванні є загальна силова підготовленість (Платонов, 2016). Водночас освоєння техніки плавання кролем на грудях виступає обмежувальним фактором для прояву неспецифічних силових здібностей у швидкісному плаванні.

Кореляційний аналіз максимальної швидкості плавання кролем на грудях та показників максимальної сили, проявлених у специфічних водних умовах, визначив характер взаємозв'язку між цими показниками. Встановлено, що на етапі попередньої базової підготовки максимальна швидкість плавання значною мірою залежить від розвитку силових можливостей м'язів ніг. Це зумовлюється методикою навчання спортивним способам плавання, яка спрямована на створення біодинамічних передумов через правильні рухи ногами. Максимальні тягові зусилля ногами суттєво впливають на формування загальної тягової сили при плаванні з повною

координацією рухів. У техніці кроль на спині, який освоюється після або паралельно з кролем на грудях, спостерігається позитивний зв'язок між максимальною швидкістю плавання та показниками тягової сили рук і загальної координації рухів (Крук та ін., 2023). На цьому етапі тренувань відсутність жорсткої залежності швидкості плавання від максимальної тягової сили конкретного способу підкреслює важливість комплексної силової підготовки юних спортсменів, адже це створює основу для подальшої спеціалізації.

Аналіз взаємозв'язку максимальної швидкості плавання та характеристик техніки спортивного плавання показав, що на етапі спеціалізованої базової підготовки найбільш важливим фактором є довжина кроку плавця. Цей показник відображає рівень силової та технічної підготовленості, а також темп рухів (r = 0,43). У плавців, які знаходяться на етапі попередньої базової підготовки, спостерігається негативний зв'язок між максимальною швидкістю плавання та часовими характеристиками гребка, такими як час циклу (r = -0,40), час проносу (r = -0,58), час досягнення першого піку реакції опори (r = -0,48) і час досягнення другого піку реакції опори.

Висновки. 1. У спортсменів на етапі попередньої базової підготовки виявлено значний зв'язок між максимальною швидкістю плавання і технічними характеристиками виконання кроль на грудях. Зокрема, такі показники, як час циклу (r = 0,41), час проносу руки (r = 0,59), час досягнення першого піку реакції опори (r = 0,49), а також імпульс (r = 0,50), мають виражену кореляцію.

2. На етапі спеціалізованої базової підготовки у плавців встановлено істотний позитивний зв'язок між максимальною швидкістю плавання і кроком у всіх спортивних способах плавання (рівень кореляції: r = 0,70; r = 0,64; r = 0,65; для брасу - r = 0,39). Також простежується зв'язок з динамічними параметрами техніки плавання різними способами, як кролем на спині (r = 0,48) і батерфляєм (r = 0,40).

3. Неспецифічний прояв силових здібностей плавців демонструє кореляцію з максимальною швидкістю плавання всіма спортивними способами тільки на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Список використаної літератури

Шинкарук, О. (2013). *Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті. Навчальний посібник,* 136. https://reposit.uni-sport.edu.ua/server/api/core/bitstreams/a6fe488e-6137-4614-84f5-57733533e75d/content.

Платонов, В. (2016). Загальна теорія підготовки спортсменів: історія розвитку, методологія побудови, сучасний стан. *Наука в олімпійському спорті,* 3, 75-104. http://nbuv.gov.ua/UJRN/NOS_2016_3_11.

Крук, М., Одноворченко, І., Курилло, Т., Цуд, І., & Іщенко, С. (2023). Особливості планування багаторічної підготовки у спортивному плаванні. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* Серія 15, 2(160), 124-129. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).26.

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІАСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Владислав Журавко, аспірант
Запорізький національний університет
Запоріжжя, Україна

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ПЕДАГОГІЧНОЇ СИСТЕМИ КОДОКАНУ ЯК ІННОВАЦІЙНОЇ МОДЕЛІ МОРАЛЬНО-ЕТИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Вступ. У сучасному світі, де освіта дедалі більше орієнтована на формування компетентної, етично зрілої та соціально відповідальної особистості, особливого значення набувають педагогічні системи, що поєднують фізичний, інтелектуальний та моральний розвиток. Однією з таких є педагогічна система Кодокану, заснована Джігоро Кано в 1882 році. Кодокан став не лише школою дзюдо, а й лабораторією освітніх інновацій, у якій фізичне виховання поєднано з морально-етичною філософією. Кано розглядав спорт як засіб формування гармонійної особистості, що діє відповідно до принципів взаємної користі та максимального використання енергії.

Мета дослідження: аналіз концептуальних засад педагогічної системи Кодокану як інноваційної моделі морально-етичного виховання, а також визначення її значення для сучасної педагогіки та системи фізичного виховання.

Методи дослідження. У роботі використано історико-генетичний, порівняльно-історичний метод, а також системно-структурний підхід, що дозволив розкрити зміст і функції Кодокану як цілісної педагогічної системи. Застосування контент-аналізу джерел, праць Джігоро Кано та сучасних досліджень у сфері спортивної педагогіки дало змогу простежити еволюцію його освітньої концепції.

Результати дослідження та їх обговорення. Кодокан як педагогічна система базується на ідеї поєднання фізичного тренування і морального виховання. Дзюдо в інтерпретації Кано є не лише бойовим мистецтвом чи видом спорту, а виступає педагогічною технологією, спрямованою на виховання характеру, самодисципліни, поваги до інших і прагнення до вдосконалення (Bowman, 2019). Основні принципи системи – «seiryoku zenyo» (раціональне використання енергії) та «jita-kyoei» (взаємна користь і процвітання). Вони відображають гуманістичну основу виховання, у якій фізична досконалість є лише інструментом духовного зростання.

Інноваційність педагогічної системи Кодокану полягає у створенні інтегративної моделі освіти, яка поєднує східну традицію з модерними ідеалами спорту (Carr, 1993). Кано впровадив у тренувальний процес принципи систематичності, науковості, виховного партнерства між учителем і учнем. Він перетворив фізичне виховання на засіб морального вдосконалення, а спорт – на інструмент формування соціальної відповідальності. У цьому аспекті Кодокан можна розглядати як інноваційну модель морально-етичного виховання, що передбачає розвиток не лише тілесної, а й духовної культури особистості.

Сучасна педагогіка може використати досвід Кодокану для оновлення змісту фізичного виховання, спрямовуючи його не лише на досягнення результатів, а й на формування ціннісних орієнтацій, емоційного інтелекту та моральної рефлексії не лише для дорослих, а й у вихованні дітей дошкільного віку для формування чеснот і моральних навичок (Krauze et al., 2024).

Висновки. Педагогічна система Кодокану є унікальним явищем у світовій освітній

практиці, що поєднує фізичну культуру, моральне виховання та соціальну філософію. Її концептуальні засади відображають цілісний підхід до формування особистості, заснований на принципах взаємоповаги, гармонії та самовдосконалення. У цьому контексті Джігоро Кано можна назвати реформатором національної педагогічної думки (Symons & Obayashi, 2024). Кодокан продемонстрував, що спорт може стати ефективним засобом морально-етичного виховання, якщо він ґрунтується на гуманістичних цінностях і педагогічній системності. Розуміння та адаптація цих принципів у сучасному освітньому просторі відкриває можливості для формування нової культури навчання, у центрі якої – відповідальна та духовно зріла особистість.

Список використаної літератури

Bowman, P. (2019). Martial arts and media supplements. In *Deconstructing martial arts,* Cardiff University Press, 61-74. https://doi.org/10.2307/j.ctvv41849.8.

Carr, K. G. (1993). Making way: War, philosophy and sport in Japanese "Judo." *Journal of Sport History, 20*(2), 167-188. http://www.jstor.org/stable/43609931.

Krauze, J., Aleksandrovs, A., & Keire, L. (2024). Actualization of Dzigoro Kano's judo philosophy for virtue education in preschool children. *In Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference* , 2, 27-36. https://doi.org/10.17770/sie2024vol2.7825.

Symons, H., & Obayashi, T. (2024). The influence of Kanō Jigoro: From higher education to the Japanese Olympic movement. In H. Macnaughtan & V. Postlethwaite (Eds.), *Handbook of sport and Japan,* Amsterdam University Press, 202-217. https://doi.org/10.2307/jj.21126160.19.

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Сергій Журід, к.фіз.вих, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ЗАЛЕЖНІСТЬ РЕЗУЛЬТАТУ ГРИ ВІД СТРУКТУРИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗБІРНИХ КОМАНД, ЯКІ БРАЛИ УЧАСТЬ У ЧЕМПІОНАТІ ЄВРОПИ З ФУТБОЛУ У 2024 РОЦІ

Вступ. Аналіз змагальної діяльності у командних ігрових видах спорту, зокрема у футболі, посідає провідне місце у визначенні результативності та ефективності всієї системи підготовки спортсменів. Зміст навчально-тренувальних програм висококваліфікованих футболістів значною мірою зумовлюється повнотою й достовірністю інформації, отриманої внаслідок системного контролю за їхньою змагальною діяльністю (Мітова, 2022).

Науковці й практики Абдула та ін. (2024), Журід & Без'язичний (2021), Костюкевич та ін. (2023), Лебедєв & Перцухов (2020) визначають змагальну діяльність як інтегральний показник, що акумулює результати багатофакторного процесу підготовки спортсменів, тоді як спортивний результат розглядається як один із ключових критеріїв ефективності навчально-тренувального процесу.

Удосконалення індивідуальної майстерності футболістів неможливе без об'єктивної та комплексної інформації про техніко-тактичні дії гравців. Її наявність дає тренерові змогу якісніше здійснювати аналіз ігрових ситуацій, проводити настановчу роботу перед наступними матчами, а також вибудовувати індивідуальні плани підготовки, спрямовані на усунення виявлених недоліків у грі (Абдула, 2021).

Відомий тренер В.В. Лобановський (Базилевич, 2011) підкреслював: «У футболі можливо реалізувати лише те, що піддається вимірюванню. Саме тому у практиці застосовуються методики, де рівень майстерності, з огляду на його багатофакторний характер, оцінюється на основі кількісних показників, що характеризують окремі компоненти підготовки».

Мета дослідження: визначити відмінності у модельних характеристиках змагальної діяльності збірних команд чемпіонату Європи 2024 року, які виграли, програли та зіграли унічию та фактори, які їх визначають.

Методи дослідження. Змагальна діяльність збірних команд оцінювалась за 32 показниками, включаючи середній вік основного складу. Даними для дослідження слугували результати 22 виграних, 22 програних та 26 зіграних унічию матчів чемпіонату Європи 2024 року. Для аналізу використано методи вивчення науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, аналіз змагальної діяльності за відеозаписами, а також методи математичної статистики, зокрема t-критерій Стьюдента та факторний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. Встановлено, що збірні команди, які перемогли, достовірно більше володіли м'ячем ($p<0,05$), виконували більше ударів по воротах ($p<0,05$), зокрема у площину воріт ($p<0,001$) та з меж штрафного майданчика ($p<0,01$). Вони також частіше здійснювали передачі ($p<0,05$), серед яких позитивні ($p<0,05$), та мали вищий коефіцієнт ефективності передач у третій зоні поля ($p<0,05$). В інших показниках істотних відмінностей між командами-переможцями та переможеними не виявлено. Порівняння команд, що виграли та зіграли унічию, показало: воротарі команд з нічийним результатом частіше

здійснювали сейви (p<0,05), тоді як переможці частіше застосовували обведення суперників (p<0,05).

Висновки. Відмінності факторного аналізу змагальної діяльності футбольних команд, які брали участь у іграх чемпіонату Європи з футболу у 2024 році у виграних, програних і зіграних внічию матчах мають, на нашу думку, бути покладені на розробку раціональних та ефективних засобів та методів тренування для розвитку та вдосконалення певних сторін змагальної підготовленості.

Змагальна діяльність є провідним показником спортивної майстерності команд. Кількісно-якісні характеристики ігор чемпіонату Європи 2024 року визначають рівень техніко-тактичної підготовленості футболістів та зумовлюють результат матчу. Виявлені відмінності у структурі змагальної діяльності доцільно враховувати при розробленні ефективних тренувальних програм.

Список використаної літератури

Мітова, О. О. (2022). *Теоретико-методичні основи контролю в командних спортивних іграх у процесі багаторічної підготовки.* Монографія. Дніпро.

Абдула, А. Б., Журід, С. М., Коваль, С. С., Перцухов, А. А., & Лебедєв, С. І. (2024). *Теорія та методика обраного виду спорту (футбол): навчальний посібник для здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура та спорт.* Харків: ХДАФК.

Журід, С. М., & Без'язичний, Б. І. (2021). *Теорія та методика обраного виду спорту (футбол).* Харків: ХДАФК.

Костюкевич, В. М., Войтенко, С. М., & Стасюк, І. І. (2023). *Контроль у футболі: навчальний посібник.* Вінниця: ТВОРИ.

Лебедєв, С. І., & Перцухов, А. А. (2020). *Теорія та методика обраного виду спорту (футбол): конспект лекцій (для студентів 2 курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт).* Харків: ХДАФК.

Абдула, А. Б. (2021). Особливості виконання передач м'яча кращими командами Прем'єр та Першої ліги України з футболу. *Слобожанський науково-спортивний вісник, 3*(83), 41-46.

Базилевич, О. П. (2011). *Організація гри при підготовці футболістів високої кваліфікації: методичний посібник.* Київ: Український письменник.

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Юлія Заболотня, здобувач 4 курсу кафедри одноборств
Наталя Бойченко, к.фіз.вих., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

СТАВЛЕННЯ ТРЕНЕРІВ ДО ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ У ЄДИНОБОРСТВАХ

Вступ. Сучасна система фізичного виховання дедалі активніше впроваджує принципи інклюзії, що передбачає залучення дітей з особливими освітніми потребами до спільних занять зі здоровими однолітками (Болдирєва, 2012; Когут та ін., 2025). Особливу роль у цьому процесі відіграють єдиноборства, такі як дзюдо та самбо, які сприяють розвитку самоконтролю, дисципліни, комунікативних навичок та соціалізації дітей (Пилипчук & Скрипка, 2021). Проте тренери часто стикаються з труднощами у підборі засобів і методів роботи з дітьми, що мають порушення здоров'я.

Мета дослідження: визначити ставлення тренерів до інклюзивного навчання у єдиноборствах та проаналізувати основні труднощі, з якими вони стикаються під час роботи з дітьми з особливими освітніми потребами.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; анкетне опитування.

Результати дослідження та їх обговорення. У дослідженні використано анкетування, що дозволило виявити погляди тренерів щодо інклюзивного навчання, особливостей роботи з дітьми з ООП та оцінити їхній практичний досвід. Усього було опитано 20 тренерів із різних регіонів України, які викладають дзюдо та самбо. Переважна більшість респондентів (95%) представляли дзюдо, решта (5%) – самбо. Середній стаж тренерської діяльності становив 17,5 року, що свідчить про високий рівень професійного досвіду учасників дослідження. Географічно вибірка охоплювала переважно м. Харків і Харківську область (58% опитаних).

Анкета мала на меті з'ясувати: рівень обізнаності тренерів щодо роботи з дітьми з ООП; особливості їхнього практичного досвіду та труднощі, що виникають під час тренувального процесу; ставлення до інклюзивного навчання; оцінку впливу занять дзюдо та самбо на фізичний, соціальний і психологічний розвиток дітей. Анкета складалась із 18 запитань, об'єднаних у чотири блоки: загальні дані (вид спорту, стаж, регіон); досвід роботи з дітьми з ООП (типи порушень, труднощі, методики); оцінка впливу занять (фізичний, соціальний, психологічний аспекти); емоційне сприйняття інклюзії (ставлення, комунікація, емоції, побоювання).

Серед 20 опитаних тренерів 19 (95%) викладають дзюдо, 1 (5%) – у вільній боротьбі. Стаж роботи варіюється від 7 до 30 років (у середньому – 17,5 року). Половина тренерів (50%) мають досвід роботи з дітьми з ООП.

Серед типів порушень здоров'я, з якими працювали тренери, найчастіше зазначалися: порушення слуху, мовлення, дитячий церебральний параліч, розлади аутистичного спектра, синдром гіперактивності та астма.

Чотири з десяти тренерів (40%) повідомили про наявність труднощів, серед яких: недостатня обізнаність щодо особливостей дітей із різними порушеннями; труднощі у доборі засобів і методів тренування; проблеми соціальної адаптації дітей у групі.

Більшість респондентів (83%) зазначили використання додаткових засобів і методів, що

сприяють адаптації тренувального процесу до потреб дітей з ООП.

Усі опитані (100%) відзначили позитивний вплив занять дзюдо та самбо на фізичний стан дітей з ООП, зокрема на розвиток координації рухів, просторової орієнтації та м'язового контролю. Також усі тренери підкреслили значний соціальний ефект занять – підвищення впевненості у собі, формування дисципліни, покращення комунікативних навичок та розвиток морально-вольових якостей.

До основних переваг інклюзивних занять віднесено: підвищення самооцінки та впевненості дітей; стабілізацію психологічного стану; покращення комунікабельності; розвиток фізичних можливостей.

Більшість тренерів (73%) позитивно оцінюють вплив інклюзивного підходу на колектив, відзначаючи розвиток у дітей толерантності, доброзичливості й взаємопідтримки. Разом із тим, частина респондентів (40%) наголошує на доцільності попередньої індивідуальної підготовки дітей з ООП перед інтеграцією в основну групу.

У роботі з такими дітьми тренери найчастіше відчувають радість, задоволення та гордість за досягнення вихованців. Водночас фахівці усвідомлюють необхідність підвищеної уваги до безпеки та контролю тренувального процесу через можливість підвищеного ризику травм.

Отримані результати свідчать про високий рівень мотивації та позитивне ставлення тренерів до інклюзивних практик у єдиноборствах. Дзюдо та самбо розглядаються ними як ефективні засоби фізичного й соціального розвитку дітей з ООП.

Водночас серед ключових проблем визначено: недостатній рівень спеціальних знань та методичних матеріалів; обмежену взаємодію з психологами, дефектологами й реабілітологами; відсутність системної підготовки тренерів до інклюзивної діяльності.

Вирішення зазначених проблем можливе шляхом розроблення навчально-методичних програм, упровадження курсів підвищення кваліфікації та створення міждисциплінарних команд підтримки інклюзивного спорту.

Висновки. Тренери з дзюдо та самбо демонструють позитивне ставлення до інклюзії та усвідомлюють її значення для розвитку дітей з ООП. Заняття єдиноборствами мають виражений позитивний вплив на фізичний, соціальний та психологічний розвиток таких дітей. Основними бар'єрами залишаються дефіцит спеціальних знань, відсутність адаптованих методик та потреба у співпраці з фахівцями допоміжних спеціальностей. Подальший розвиток інклюзивного спорту потребує удосконалення тренерської освіти та поширення практичного досвіду інклюзивного навчання у бойових видах спорту.

Список використаної літератури

Болдирєва, В. Е. (2012). Інтеграція та інклюзія як основні моделі навчання дітей з особливими освітніми потребами. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*, 9, 10-17.

Когут, І. О., Гончаренко, Є. В., Кропивницька, Т. А., Маринич, В. Л., Матвєєв, С. Ф., Шитікова, Є. А., Крушинська, Н. М., & Бекар, С. В. (2025). *Адаптивний спорт*. Навч.-наоч. посіб. К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, 228 с.

Пилипчук, О. П., & Скрипка, І. М. (2021). Методика проведення фізкультурно-оздоровчих занять з елементами дзюдо для дітей з особливими освітніми потребами. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15*, 83-87. http://orcid.org/10.31392/NPU-nc.series 15.2021.1(129).18.

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Івченко Катерина, студентка III курсу
УДУНТ «ННІ Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»
Дніпро, Україна
Івченко Оксана, к. фіз. вих., доцент
УДУНТ ННІ Український державний хіміко-технологічний університет
Дніпро, Україна

ІСТОРИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ТА НАПРЯМИ ВПРОВАДЖЕННЯ УСПІШНИХ МІЖНАРОДНИХ ПІДХОДІВ У РОЗВИТОК КІННОГО КОНКУРУ В УКРАЇНІ

Вступ. Відомо, що кінний спорт, зокрема конкур, є одним із найдавніших і водночас найбільш технічно складних та видовищних видів спортивної діяльності (Базилевич, 2022; Івченко & Івченко, 2023). Його розвиток у світі пройшов довгий шлях від військової підготовки кавалеристів до високотехнологічної олімпійської дисципліни. Для України, де традиції конярства і кінного спорту мають глибоке історичне коріння, питання інтеграції сучасних міжнародних підходів до тренування, утримання коней і підготовки спортсменів є надзвичайно актуальним (Івченко & Івченко, 2023; Котик, 2023). Аналіз історичного шляху конкуру в Україні та осмислення потенціалу адаптації досвіду країн-лідерів (Німеччини, Нідерландів, США, Великої Британії) дозволяє визначити перспективні напрямки його розвитку.

Мета дослідження: проаналізувати історію становлення конкуру в Україні та визначити перспективи впровадження провідних міжнародних практик у вітчизняну систему підготовки спортсменів і розвиток інфраструктури.

Методи дослідження. Історико-генетичний метод, для відтворення етапів становлення конкуру в Україні; порівняльно-аналітичний метод, для зіставлення української моделі розвитку з моделями провідних країн світу; аналіз фахових публікацій, нормативних документів та матеріалів міжнародних федерацій.

Результати дослідження та їх обговорення. Історія розвитку кінного конкуру в Україні нерозривно пов'язана з військово-спортивними традиціями кінної підготовки, що активно формувалися у XIX-XX ст. Після набуття Україною незалежності розвиток конкуру відзначався нерівномірністю, що було зумовлено економічними труднощами, скороченням державного фінансування та зменшенням кількості кінно-спортивних баз (Базилевич, 2022; Krupa et al., 2025).

Аналіз сучасного стану показав, що в Україні зберіглася достатньо сильна осередкова система розвитку конкуру, так наприклад у Києві, Львові, Харкові, Дніпрі та Одеській області активно функціонують школи олімпійського резерву та приватні клуби, які забезпечують якісну підготовку спортсменів різного рівня (Івченко & Івченко, 2023; Котик, 2023). Проте інфраструктура залишається фрагментованою: частина баз не відповідає сучасним стандартам Міжнародної федерації кінного спорту (FEI), що обмежує проведення змагань високого рівня та впливає на конкурентоспроможність українських спортсменів на міжнародній арені.

Порівняння з країнами-лідерами у конкурі, представленому у Рис.1. засвідчує, що їхня ефективність ґрунтується на комплексних багатоетапних системах розвитку. Наприклад, у Німеччині та Нідерландах ключовим елементом виступає взаємодія між державними структурами, федераціями, приватними клубами та племінними організаціями, що забезпечує

стабільне фінансування та високий рівень селекційної роботи (Івченко & Івченко, 2023; Івченко & Івченко, 2023). У США вагомим чинником є розвинута індустрія приватних тренувальних центрів, високий рівень маркетизації спорту та широкі можливості залучення інвестицій у утримання коней і підготовку спортсменів (Базилевич, 2022; Котик, 2023).

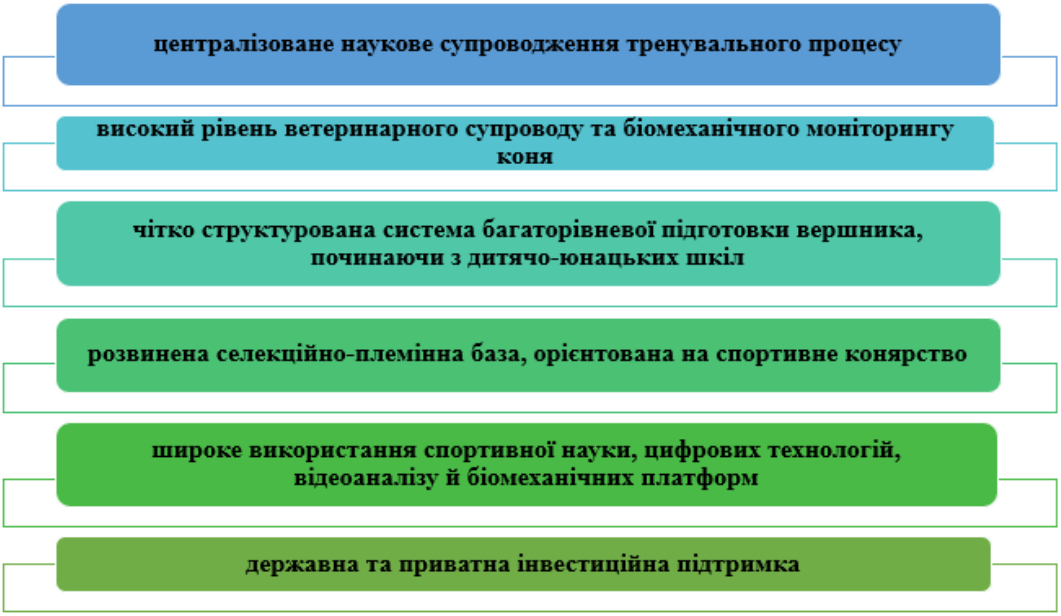


Рис. 1. Аналіз чинників, що визначають ефективність провідних систем розвитку конкуру в країнах-лідерах (Івченко & Івченко, 2023; Krupa et al., 2025)

Для України перспективними є:

- упровадження європейської системи ліцензування тренерів та спортсменів;
- створення національного племінного реєстру спортивних коней, адаптованого до FEI;
- розвиток регіональних тренувальних центрів, обладнаних сучасними манежами і тренажерами;
- розширення міжнародної участі українських спортсменів у турнірах рівнів CSI*-CSI5*;
- інтеграція концепцій наукового менеджменту підготовки коня і вершника.

Отримані результати підтверджують, що потенціал для розвитку конкуру в Україні є значним, проте його реалізація можлива лише за умови системної трансформації організаційної, матеріальної та методичної складових.

Тож, Україні необхідно реформувати систему фінансування кінного спорту, зокрема шляхом посилення державно-приватного партнерства та створення умов для розвитку спеціалізованих тренувальних центрів, здатних забезпечити виконання міжнародних стандартів. Також актуальним є впровадження європейських підходів до підготовки тренерів і суддів, підвищення вимог до ветеринарного забезпечення, розвиток системи селекції спортивних коней та розширення участі українських спортсменів у міжнародних навчально-тренувальних програмах (Базилевич, 2022; Івченко & Івченко, 2023).

Висновки. Становлення конкуру в Україні має тривалу історію, сповнену як періодів піднесення, так і етапів занепаду, що було зумовлено соціально-економічними та політичними чинниками. Сучасний розвиток дисципліни демонструє наявність потенціалу, але його

реалізація потребує глибокого реформування існуючої системи. Аналіз міжнародного досвіду свідчить, що найуспішніші моделі розвитку конкуру засновані на синергії державної підтримки, приватних інвестицій, наукового супроводу, ефективної селекції та високих стандартів тренувального процесу. Для України пріоритетним є адаптація цих підходів з урахуванням національних умов, що дозволить зміцнити інфраструктуру, підвищити якість підготовки спортсменів і конкурентоспроможність українського кінного спорту на міжнародній арені.

Список використаної літератури

Базилевич, О. (2022). Кінний спорт в Україні: історичні аспекти та сучасний стан. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 12, 45-52.

Івченко, О. М., & Івченко, К. М. (2023). Аналіз вітчизняної навчальної програми з кінного спорту. Всеукраїнська інтернет-конференція здобувачів вищої освіти і молодих учених «*Україна – світ: діалог культур*» (До Міжнародного дня філософії), 22 листопада. Дніпро: ДВНЗ УДХТУ. 22 листопада 2023 р. м. Дніпро, 167-170. ISBN 978-617-8234-13-3.

Івченко, К. М., & Івченко, О .М. (2023). Актуальні питання сьогодення у кінному спорті в Україні. *Збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, присвяченій 123 річниці Національного університету «Запорізька політехніка»* «*Сучасний оздоровчий фітнес як інноваційна форма організації навчального процесу здобувачів вищої освіти*». 23-24 листопада 2023року м. Запоріжжя, 40-44.

Котик, І. (2023). Перспективи розвитку олімпійських дисциплін кінного спорту в Україні. *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова*. *Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури,* 6, 72-78.

Krupa, W., Topczewska, J., Garbiec, A., & Karpinski, M. (2022). Is the welfare of sport horses assured by modern management practices?. *Animal Science and Genetics*, 18(1).

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Людмила Канунова, к.фіз.вих.
Руслан Канунов, к.фіз.вих.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ПОМИЛКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ПРИ ВИКОНАННІ ЗМАГАЛЬНИХ ВПРАВ У ВАЖКІЙ АТЛЕТИЦІ

Вступ. За останні роки дослідження біомеханічного аналізу змагальних вправ у важкій атлетиці проливає світло на ключовий аспект техніки виконання цих вправ – траєкторію руху штанги. Тривимірна картина цього руху, суттєво впливаючи на результат, є складною узагальнюючою кривою, які включають зовнішні впливи (силу тяжіння, опір тертя, реакцію опори тощо) та внутрішні фактори (м'язові сили, координаційні вміння, фізіологічний стан атлета).

Створення ефективного тренувального процесу вимагає ретельного вивчення структури рухів та фізичних якостей, які визначають формування рухових навичок. Без належної технічної підготовки неможливо досягти високих результатів у важкій атлетиці (Канунов та ін., 2023). Отже, розуміння типових помилок, які допускають юні спортсмени, дозволяють тренерам своєчасно їх виправляти.

Мета дослідження: здійснити аналіз типових помилок юних спортсменів при виконанні змагальних вправ у важкій атлетиці.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, нормативних документів, системний аналіз, узагальнення, педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз науково-методичної літератури, програми з важкої атлетики для ДЮСШ показав, що для більш чіткого уявлення про структуру руху при виконанні вправ, у важкій атлетиці, вправи розділяють на складові частини (Олешко та ін., 2011). Щоб ретельніше дослідити ривок класичний та помилки які допускають юні спортсмени при його виконанні, вправу розділяють на основні частини, які послідовно виконуються одна за одною: старт, підйом до підсіду, підсід з наступним вставанням. Кожна частина має свої періоди та фази. Таке розподілення дає змогу більш чітко уявити структуру руху під час виконання вправи (Олешко та ін., 2023).

В ході педагогічного спостереження за навчально-тренувальним процесом юних штангістів 12-13 років, у фазі старту найпоширенішею помилкою є:

- непрогнутий тулуб (зігнутий), наслідком якої є – неправильне прийняття стартового положення, через що спортсмен виконує попередній розгін штанги і відбувається ранній підрив, що не дозволяє штанзі вийти на оптимальну висоту для підсіду;

- зміна ширини хвату, і як наслідок - важкоатлету важко зафіксувати вагу в підсіді і він втрачає можливість прикласти найбільш можливе зусилля при підйомі штаги (при занадто вузькій ширині хвату, спортсмену необхідно прикласти більше зусиль для вильоту штанги на оптимальну висоту для її фіксації в сіді).

У фазі підйому до підсіду найпоширенішею помилкою є:

- зігнута спина, наслідком чого атлету не вдається виконати попередній розгін штанги та відбувається її ранній підрив (це не дозволяє штанзі вийти на оптимальну висоту для підсіду);

- не витримування тяги у попередньому розгіні штанги (через зміну кутів в колінних та тазостегнових суглобах під час відриву від помосту), спортсмен затягує підрив і штанга в фазі підсіду знаходиться позаду атлета і може впасти за голову;

- не витримування тяги в амортизаційній частині ривка (через зміну кутів в колінних та тазостегнових суглобах під час відриву штанги від помосту), через що відбувається ранній підрив, що не дозволяє штанзі вийти на оптимальну висоту для підсіду;

- на фінальному розгині спортсмен недостатньо високо піднімається на носки та намагається при підриві задіяти м'язи верхніх кінцівок, внаслідок чого штанга не вилітає на достатню висоту і атлету важко зафіксувати снаряд в сіді.

У фазі підсіду з наступним вставанням типовими помилками є:

- розслаблення м'язів спини та недостатнє включення в роботу м'язів верхніх кінцівок при фіксації, через що атлету важко спіймати рівновагу при вставанні і штанга може впасти вперед або назад, а у багатьох випадках не відбувається її фіксація;

- вставання після підсіду виконується з недостатньо напруженими м'язами тулуба (цей рух має здійснюватися переважно зусиллям м'язів – розгиначів ніг в колінних суглобах, при збереженні прогнутого положення тулубу), внаслідок чого спортсмену важко спіймати рівновагу при вставанні і штанга може впасти вперед або назад.

Висновки. Необхідно зазначити, що найбільш впливовими на результат в ривку є помилки в стартовому положенні та під час підйому до підсіду. Юним спортсменам, які допускали таки помилки на початкових фазах вправи, було складно їх виправити. У більшості випадках, допущення таких помилок, приводило до того, що важкоатлети як правило не змогли втримати штангу в подальших частинах вправи, також змушені були прикладати надмірні зусилля для фіксації, і вагу не зараховували.

Список використаної літератури

Канунов, Р.А., Джим, В.Ю., & Півень, О.Б. (2023). Кореляційний взаємозв'язок між основними елементами техніки поштовху класичного та морфологічними показниками і показниками фізичної підготовки, що забезпечують їх виконання юними важкоатлетами 12 років. Фізичне виховання та спорт, 4, 100-109. https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-4-12.

Олешко, В.Г., Пуцов, О.І., & Ткаченко, К.В. (2011). *Важка атлетика: робоча програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, училищ олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності.* Київ. https://hovufks.org.ua/wp-content/uploads/.pdf.

Олешко, В., Коробейніков, Г., Шинкарук, О., Антонюк, О., & Жирнов, О. (2023). Особливості кінематики поштовху штанги від грудей у кваліфікованих важкоатлетів різної статі та груп вагових категорій. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective,* 1, 109-114. https://doi.org/10.31891/pcs.2023.1.17.

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Любов Клочко, к.фіз.вих.с., доцент
Галина Кружило, к.п.н., доцент
Класичний приватний університет,
Запоріжжя, Україна

СУЧАСНІ ОСОБЛИВОСТІ ВДОСКОНАЛЮВАННЯ ТЕХНІКИ БІГА НА НАДДОВГІ ДИСТАНЦІЇ

Вступ. Марафонський біг один із старіших видів спорту, за якими були затверджені офіційні правила змагань, і були включені в програму самих перших олімпійських ігор 1896 року. У бігу на наддовгі дистанції досягнення високих результатів визначається виконанням великого об'єму тренувальної роботи достатньої інтенсивності протягом ряду років, причому тренувальні навантаження рік у рік зростають. При 305-320 тренувальних днях у річному циклі це близько від 30 км до 50 км у день; у змагальному періоді, особливо на етапі безпосередньої предзмагальної підготовки, відбувається зниження бігового об'єму. Тому можна вважати, що бігові тренувальні навантаження стабілізуються на рівні 7-8 тис. км у рік і подальше поліпшення спортивного результату в бігу на 42 км 195 м буде відбуватися за рахунок інтенсифікації тренувального процесу. Аналіз зміни параметрів тренувального навантаження показує, що при досягненні бігунами-марафонцями оптимальних для себе об'ємів бігу деякі показники знижуються (загальний об'єм, кількість стартів і ін.), інші підвищуються (Платонов, 2015).

Мета дослідження: полягає щоб в марафонському бігу тренувальне навантаження можна міняти за рахунок збільшення бігу в аеробно-анаеробній зоні при збереженні досягнутого загального об'єму бігу.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Характерною рисою тренування марафонця є виконання бігових тренувальних навантажень із досить високою інтенсивністю, причому біг із планованої змагальною швидкістю повинен включатися в тренування на всіх етапах цілорічного циклу.

Біг на наддовгі дистанції триває тривалий час при збереженні досить високої середньої швидкості (5,50-5,20 м/с), основною вимогою до техніки стає економічність. В бігу на наддовгі дистанції для збільшення економічності слід зменшувати величину вертикальних коливань – це трохи скорочує час польотної фази й збільшує час опори, що сприяє зменшенню кута відштовхування, а отже, збільшенню швидкості бігу.

У бігунів які спеціалізуються в марафонському бігу довжина кроку (140-165 див) залежить від швидкості бігу рельєфу місцевості, довжини ніг, силової підготовленості спортсмена. Нога на опору повинна опускатися зверху на передню частину стопи з наступним опусканням на всю стопу можливо ближче до проекції ОЦТТ на опорі. У марафонців не виражений рух, що загрібає, при постановці на опору, тому візуально їх біг відрізняється м'якістю й розслабленістю рухів (Костюкевич, 2007).

Відштовхування починається після виведення проекції ОЦТТ уперед за площу опори, без акценту на повному випрямленні ноги в колінному суглобі. Після відриву стопи від опори нога, згинаючись у колінному суглобі, проноситься вперед, при цьому згинання в колінному суглобі

менше й підйом стегна нижче, чим у бігу на більш короткі дистанції.

У марафонців руки згинаються в ліктьових суглобах під кутом 90±10-15, рухаються в переднезаднем напрямку по малій амплітуді в ритмі із частотою кроків, тулуб тримається прямо (можливий незначний нахил уперед), голова на лінії, що продовжує тулуб. При зміні профілю траси змінюється техніка.

На підйомі збільшується нахил тулуба вперед, нога чітко ставиться на передню частину стопи, більш пружно, ніж на рівнині; зменшення довжини кроку для збереження швидкості компенсується підвищенням частоти. На спуску тулуб ухвалює вертикальне положення, незначно збільшується довжина кроку (Товт та ін., 2014).

До тренувань і змаганням у бігу на наддовгі дистанції спортсмени переходять, як правило, після оволодіння «школою бігу (тренування й участь у змаганнях) на середні й довгі дистанції» у юнацькому і юніорському віці. Тому вони вже володіють технікою спортивного бігу. У процесі тренувальних навантажень, спрямованих на підготовку до бігу на наддовгі дистанції, у бігунів удосконалюється техніка біга, її економічність і ефективність; відбувається адаптація опорно-рухового апарата до твердого ґрунту (шосе); оптимізуються навички бігу по різному рельєфу місцевості (спуски, підйоми, повороти) (Кутек & Вовченко, 2022).

Варто спрямувати на більш цілеспрямоване застосування тренувального процесу, тому що вдосконалювання техніки біга на наддовгі дистанції стало невід'ємною частиною системи підготовки висококваліфікованих бігунів і при цьому вони показують високі спортивні результати.

Висновки. Постійне чергування твердого ґрунту (шосе), біг на доріжці стадіону, м'якого ґрунту (ліс) – одне із правил технічної підготовки бігуна на наддовгі дистанції.

Кожна спортсменка або спортсмен повинні вивчити реакції організму на власному досвіді для більш ефективного використання позитивного тренувального ефекту даної підготовки.

Список використаної літератури

Платонов, В. М. (2015). *Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті.* Київ: Олімпійська література. https://www.researchgate.net/publication/315656923_Sistema_podgotovki_sportsmenov_v_olimpijskom_sporte_Obsaa_teoria_i_ee_prakticeskie_prilozenia.

Костюкевич, В. М. (2007). *Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації.* Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 273 с. https://vspu.edu.ua/faculty/sport/kafgame/np/p1.pdf.

Товт, В. А., Ляховець, Л. О., Ляховець-Булеца, К. М., & Степчук, Н. В. (2014). *Основи теорії спорту для всіх*. Методичний посібник. Ужгород : Говерла, 94-101. https://dspace.uzhnu.edu.ua/items/cf673586-ac51-48e6-8818-f1f0e4b57028.

Кутек, Т. Б., & Вовченко, І. І. (2022). *Основи теорії і методики спортивної підготовки*. Навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 108. https://eprints.zu.edu.ua/.

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Сергій Котляр, к.фіз.вих, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

АНАЛІЗ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ ПРОВІДНИХ КРАЇН СВІТУ ТА УКРАЇНИ

Вступ. Підготовка кваліфікованих лижників-гонщиків у сучасному спорті визначається не лише індивідуальними зусиллями спортсмена, а й системним підходом, який включає наукове планування, технологічне та матеріальне забезпечення, науково-методичну підтримку. У провідних країнах світу – Норвегії, Швеції, США, Фінляндії, Німеччині, Франції та Італії – сформовано високоефективні моделі та умови для підготовки, що забезпечують стабільний результат спортсменів на найвищому міжнародному рівні (Котляр та ін., 2020).

У той же час, українська система підготовки відчуває об'єктивні труднощі, пов'язані з недостатнім фінансуванням, обмеженим доступом до сучасних технологій та війною, яка відбувається з 2014 року. Аналіз порівняльних особливостей тренувальних систем дає можливість виявити сильні та слабкі ланки, запропонувати шляхи оптимізації підготовки лижників-гонщиків в Україні.

Мета дослідження: провести порівняльний аналіз методик підготовки кваліфікованих лижників-гонщиків у провідних країнах світу та Україні.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури (статті з баз Scopus, PubMed, Web of Science, офіційні звіти FIS, NIF, Olympiatoppen); порівняльний аналіз тренувальних макроциклів; систематизація даних щодо структури навантажень (LIT, MIT, HIIT, SIT); аналіз використання технологій (GPS, HRV, Catapult, SkiErg, VR); вивчення організації тренувального процесу, наукового супроводу та інфраструктури; методи математико-статистичного опрацювання результатів дослідження.

Дослідження охоплювали період 2020-2025 рр., дані зібрані з офіційних сайтів національних федерацій, наукових центрів та міжнародних організацій (FIS, IBU).

Результати дослідження та їх обговорення. На основі зібраної нами інформації, що стосовно побудови тренувального процесу кваліфікованих лижників-гонщиків в річному макроциклі, нами було виявлено, що в провідних країнах світу домінує полярна модель тренувань: LIT (60-75% ЧСС max): 75-80%; MIT (75-90%): <5%; HIIT (90-95%): 10-12%; SIT (>95%): 5-8% (Stöggl & Sperlich, 2022).

Найвищий рівень дотримання цієї моделі зафіксовано в Норвегії, Швеції та Фінляндії, де спортсмени досягають найвищих показників VO□max (75-80 мл/кг/хв) (FIS World Cup Official Site, 2025; Norwegian Olympic Sports Centre (NIF), 2024; Swedish Olympic Committee, 2024).

В Україні переважають тренування в LIT (80-85%), але частка MIT становить 10-12%, а HIIT/SIT – лише 4-6%, що призводить до недостатньої анаеробної продуктивності (Sandbakk, & Holmberg, 2022).

Річний об'єм тренувального навантаження у лижників провідних країнах складає 900-1100 год, з піковим навантаженням у підготовчому періоді (червень-серпень): 16-22 год на тиждень,

з великою часткою спеціальною лижною/лижоролерною підготовкою (Sandbakk, & Holmberg, 2022).

Українські лижники досягають величин об'єм 600-750 год, що на 30% менше, це обмежує формування міцної аеробної бази та формування спеціальних швидкісно-силових якостей (FIS World Cup Official Site, 2025).

Лижники провідних країн світу в підготовчий період активно використовують підготовку у середньогір'я (Geilo, Vuokatti, livigno, Falun, Canmore та інші) або в спеціальних лижних тунелях, а українці застосовують лижоролери та крос з імітацією лижних ходів (основні тренувальні бази Тисовець, Буковель, Яворів з висотою до 900 м) .

Спортсмени Скандинавії, Західної Европи, Північної Америки мають доступ до HRV-моніторингу, аналізу крові (гемоглобін, лактат, креатинкіназа, феритин, тропонін), GPS, AI-платформ (Catapult, Spiio, CoachAI, Polar Flow) (Buchheit, 2014).

В Україні науковий супровід є фрагментарним, без системного контролю за станом спортсменів (недостатнє фінансування, особливо спортсменів юнацького віку).

Висновки. Провідні лижні країни світу використовують науково обґрунтовану полярну модель тренувань, що забезпечує максимальну адаптацію аеробної системи та розвиток анаеробних показників. Україна відстає за обсягом навантажень, структурою тренувань, рівнем технологічного забезпечення та наукового супроводу.

Список використаної літератури

Котляр, С.М., Сидорова, Т.В., & Овсяннікова, О.Ю. (2020). Удосконалення підготовки лижників-гонщиків на етапі спеціалізованої підготовки. *Науковий часопис Нац. Пед. ун – ту імені М.П. Драгоманова. серія 15, Науково – педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт),* 1, (121)19, 45-53. ISSN 2311-2220. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2019.1(121)20.09.

Stöggl, T., & Sperlich, B. (2022). Training Intensity Distribution in Elite Cross-Country Skiers. *Frontiers in Physiology*, 13, 1-15. DOI: 10.3389/fphys.2022.887654

FIS World Cup Official Site. (2025). *Training Guidelines and Athlete Profiles*. 2025. Available at: https://www.fis-ski.com.

Norwegian Olympic Sports Centre (NIF) (2024). *Annual Report on Elite Athlete Development*. Oslo, 2024. Available at: https://www.nifs.no.

Swedish Olympic Committee. (2024). *Olympiatoppen Annual Report 2024*. Stockholm. Available at: https://olysweden.se.

Sandbakk, Ø., & Holmberg, H. C. (2022). The Physiology of XC Skiing and Biathlon. *Sports Medicine,* 52, 3, 401-418. DOI: 10.1007/s40279-021-01573-4.

Buchheit, M. (2014). Monitoring training status with HR measures // *Frontiers in Physiology,* 5, 1-11. DOI: 10.3389/fphys.2014.00073.

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Тетяна Кравчук, к.п.н., доцент
Оксана Гринченко, здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня
Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди
Харків, Україна

РОЗВИТОК ФУНКЦІЇ РІВНОВАГИ У ГІМНАСТОК ЗАСОБАМИ ПІЛАТЕСУ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Вступ. Здібність до збереження рівноваги є базовою координаційною здібністю в художній гімнастиці, а рівень її розвитку визначає якість техніки та постуральний контроль при виконанні складних елементів (Сосіна та ін., 2012). Система Пілатесу, завдяки активації м'язів-стабілізаторів і вдосконаленню нейром'язової координації, розглядається як ефективний засіб цілеспрямованого впливу на механізми статичної та динамічної рівноваги (Тодорова & Косянчук, 2024; Sivrika et al., 2024). Попри наявність досліджень щодо ефективності використання вправ Пілатесу в спорті, ефективність їх інтеграції в процес тренування юних гімнасток потребує емпіричної перевірки.

Мета дослідження: перевірити ефективність використання вправ Пілатесу для розвитку функції рівноваги у гімнасток на етапі базової підготовки.

Методи дослідження: аналіз літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики (t-критерій Стьюдента). Оцінювання статичної рівноваги здійснювалося за допомогою тесту Бондаревського із відкритими та закритими очима, динамічну рівновагу ми оцінювали при виконанні чотирьох поворотів на гімнастичній лаві.

У дослідженні взяли участь 18 гімнасток 8-10 років (ЕГ=9; КГ=9) із досвідом занять художньою гімнастикою не менше трьох років. Тривалість експерименту – 4 місяці. Протягом цього часу для дівчат експериментальної групи в якості розминки двічі на тиждень пропонувалися вправи за системою Пілатес. Ці вправи були адаптовані до віку спортсменок і специфіки художньої гімнастики (вправи на стабілізацію центру ваги тіла, рівновагу на нестійких опорах, контроль положення кінцівок, дихальні патерни). Контрольна група тренувалася за стандартною програмою.

Результати дослідження та їх обговорення. Комплекс вправ Пілатесу для проведення експерименту був побудований таким чином, щоб забезпечувати спочатку активацію опорно-рухового апарату потім здійснювати цілеспрямоване навантаження на розвиток координаційних здібностей. Завершувався вправами на відновлення спортсменок. Так, перша частина комплексу (10-15 хвилин) була спрямована на активацію глибоких м'язів стабілізаторів, мобілізацію суглобів і налаштування дихання. Використовувалися вправи низької інтенсивності у положеннях лежачи або сидячи: «The Hundred», «Spine Twist Supine», «Pelvic Clock», «Breathing with lateral expansion». Основна увага – на стабілізації таза, контролі рухів і формуванні правильної постуральної установки. Наступна частина комплексу (20-30 хвилин), яку можна назвати основною, мала на меті безпосередньо розвиток рівноваги та вестибулярної стійкості. Для цього застосовувалися вправи з прогресивним ускладненням і варіативними положеннями тіла – від роботи на підлозі до балансування стоячи («Teaser»,

«Side Kick Series», «Single Leg Standing Balance», «Bridge на фітболі»). Ускладненню виконання вправ та більш ефективному розвитку і вдосконаленню здібності до збереження рівноваги сприяло використання нестабільних поверхонь та еластичних стрічок, а також вправ з предметами. Завершувався комплекс вправами, що забезпечували нормалізацію дихання, зняття психоемоційного напруження та інтеграцію сенсомоторних навичок (5-10 хвилин). Виконувалися дихальні та релаксаційні вправи – «Breathing in sitting», «Wall Standing», «Spine Stretch Forward», «Mindful balance hold».

Результати педагогічного експерименту показали, що використання вправ за системою Пілатеса суттєво підвищило рівень статичної та динамічної рівноваги гімнасток 8-10 років. В експериментальній групі зафіксовано достовірне покращення показників у тесті Бондаревського з відкритими очима ($t=2,4$; $p<0,05$) та із закритими очима ($t=2,3$; $p<0,05$), тоді як у контрольній групі зміни були статистично незначущими (табл. 1).

Таблиця 1

Показники рівня розвитку здібності до збереження рівноваги гімнасток контрольної (n=9) та експериментальної групи (n=9) до та після педагогічного експерименту

№	Показники рівня розвитку здібності до збереження рівноваги	Гр.	До	Після	t	p
1.	Тест Бондаревського із відкритими очима, с.	КГ	19,8±2,79	21,4±2,26	0,4	p>0,05
		ЕГ	17,8±2,22	24,9±1,97	2,4	p<0,05
2.	Тест Бондаревського із закритими очима, с.	КГ	42,8±3,70	43,6±2,62	0,2	p>0,05
		ЕГ	40,5±4,22	51,6±2,31	2,3	p<0,05
3.	Виконання чотирьох поворотів на гімнастичній лаві, с.	КГ	6,8±0,41	6,2±0,29	1,1	p>0,05
		ЕГ	6,5±0,36	5,8±0,27	1,5	p>0,05

Висновки. Отримані результати свідчать, що вправи Пілатесу ефективно активізують глибокі м'язи стабілізатори, покращують сенсомоторний контроль і координацію, що забезпечує приріст як статичної, так і динамічної рівноваги. Це підтверджує доцільність використання Пілатесу у тренувальному процесі гімнасток молодшого віку.

Список використаної літератури

Сосіна, В., Заплатинська, О., & Окопний, А. (2012). Розвиток вестибулярної стійкості у гімнасток-художниць на етапі попередньої базової підготовки. *Молода спортивна наука України.* 16(1), 294-299.

Тодорова, В. Г., & Косянчук, О. В. (2024). Програма корекції опорно-рухового апарату спортсменок, що займаються спортивною аеробікою, з використанням засобів пілатесу. *Olympicus: науковий журнал*, (1), 170-177. http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/19790.

Sivrika, A. P., Giannikou, E., Kypraios, G., Lamnisos, D., Georgoudis, G., & Stasinopoulos, D. (2024). Effectiveness of Pilates exercises in sports. *World Journal of Meta-Analysis, 12*(4), 98736. http://dx.doi.org/10.13105/wjma.v12.i4.98736.

Тетяна Кравчук, к.п.н., доцент
Каміла Назирова, здобувачка вищої освіти
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
Харків, Україна

ВПЛИВ ВПРАВ СТРЕТЧИНГУ НА ЗМЕНШЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПОВІТРЯНИХ ГІМНАСТОК ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ

Вступ. Психоемоційний стан спортсмена, зокрема рівень тривожності, безпосередньо впливає на спортивний результат, особливо під час змагань. Пошук ефективних немедикаментозних методів корекції передзмагального стресу є актуальним завданням спортивної науки. Вправи стретчингу, завдяки впливу на парасимпатичну нервову систему, розглядаються як потенційний засіб для швидкого зниження рівня тривожності (Imagawa et al., 2023; Sakurai et al., 2024; Wongwilairat, et al., 2018).

Мета дослідження: експериментально перевірити ефективність використання вправ стретчингу для зниження рівня тривожності у спортсменок з повітряної гімнастики перед змаганнями.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; дослідження реактивної та особистісної тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна (STAI); методи математичної статистики.

Організація дослідження. У дослідженні взяли участь 20 спортсменок з повітряної гімнастики віком 13-15 років, поділені на контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ) групи по 10 осіб в кожній. Для гімнасток, що увійшли до експериментальної групи було розроблено та впроваджено до тренувального процесу спеціальну методику використання вправ різних видів стретчингу в поєднані з глибоким діафрагмальним диханням (табл. 1).

Таблиця 1

Методика використання вправ стретчингу для зниження рівня тривожності гімнасток у ході підготовки до змагань

Період виконання	Мета	Тривалість і частота	Основні засоби
1 етап (регуляційний)			
За 3–4 тижні до змагань	Зниження фонового стресу, підвищення адаптації	20–25 хв після тренування, 3 рази/тиждень	Динамічний стретчинг, фасціальне розтягування, дихальні техніки (квадратне дихання, дихання 4-7-8)
2 етап (антистресовий)			
За 7–10 днів до змагань	Зменшення передзмагального напруження, стабілізація емоцій	15–20 хв щодня або через день	Статичний стретчинг (40–60 с), релаксація м'язів обличчя та шиї, йога-стретчинг, музика 60–70 bpm
3 етап (передстартовий)			
В день змагань або за 1 день	Швидка корекція психоемоційного стану, концентрація	8–12 хв	Легкий статичний стретчинг, PNF, дихання 1:2, короткі релаксаційні вправи

Результати дослідження та їх обговорення. У ході експерименту показник особистісної тривожності вимірювалися в обох групах на початку та вкінці експерименту. Рівень реактивної тривожності ми вимірювали під час змагань до початку експерименту та змагань вкінці експерименту.

Отримані дані свідчать про різноспрямовану динаміку показників тривожності в КГ і ЕГ. На початку дослідження рівні особистісної та реактивної тривожності в обох групах були статистично однаковими ($p>0,05$), що підтверджує їхню початкову однорідність. У подальшому в КГ спостерігалося незначне підвищення особистісної тривожності на 4,9 балів, тоді як в ЕГ цей показник знизився на 2,6 балів ($t=4,4$; $p<0,002$). Це свідчить про позитивний вплив стретчингу на зниження рівня особистісної тривожності.

Щодо реактивної тривожності, яка характеризує емоційний стан у ситуації змагань, то наприкінці експерименту вона у КГ зросла на 2,3 балів, що є типовим для змагальної ситуації. Натомість в ЕГ спостерігалося різке зниження реактивної тривожності на 10,2 балів, що свідчить про кращу стресостійкість і ефективні механізми емоційної регуляції (табл. 2).

Таблиця 2

Динаміка показників рівня тривожності гімнасток КГ і ЕГ

№	Показники		КГ	ЕГ	t	p
1.	Шкала особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI)	До	45,0±3,37	44,8±3,33	0,0	p>0,05
		Після	48,9±2,59	42,2±2,27	4,4	p<0,002
2.	Шкала реактивної тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI)	До	53,2±3,71	52,7±3,67	0,1	p>0,05
		Після	55,5±2,02	42,5±2,70	1,7	p>0,05

Висновки. Використання вправ стретчингу у ході підготовки повітряних гімнасток 13-15 років до змагань може сприяти зниженню як їхньої особистісної, так і реактивної тривожності. Це підтверджує ефективність стретчингу як засобу психологічної корекції у передзмагальній та змагальній підготовці.

Список використаної літератури

Imagawa, N., Mizuno, Y., Nakata, I., Komoto, N., Sakebayashi, H., Shigetoh, H., Kodama, T., & Miyazaki, J. (2023). The impact of stretching intensities on neural and autonomic responses: Implications for relaxation. *Sensors, 23(15),* 6890. https://doi.org/10.3390/s23156890.

Sakurai, M., Ikarashi, Y., Tabuchi, M., Hu, A., Yamaguchi, T., & Kobayashi, H. (2024). Static stretching combined with conscious slower breathing may increase parasympathetic activity and reduce stress in adult women. *Health, 16,* 242-256. https://doi.org/10.4236/health.2024.163020.

Wongwilairat, K., Buranruk, O., Eungpinichpong, W., Puntumetakul, R., & Kantharadussadee-Triamchaisri, S. (2018). Muscle stretching with deep and slow breathing patterns: A pilot study for therapeutic development. *Journal of Complementary and Integrative Medicine, 16(2)*. https://doi.org/10.1515/jcim-2017-0167.

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Маргарита Лавриненко, викладач, здобувач
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

АНАЛІЗ ПІДГОТОВКИ ПОУЛДЕНСЕРІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Вступ. Сучасний розвиток поулденсу як виду спорту та художньо-естетичної діяльності висуває підвищені вимоги до рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменок. Оволодіння технічно складними елементами, що поєднують силові, акробатичні, хореографічні та координаційні компоненти, потребує тривалої та системної підготовки.

Попри активний розвиток поулденсу в Україні та за кордоном, наукових праць, присвячених аналізу змісту й організації підготовки поулденсерів на етапі попередньої базової підготовки, залишається недостатньо. У зв'язку з цим актуальним є комплексний аналіз змісту, структури та особливостей тренувального процесу поулденсерів на етапі попередньої базової підготовки, що дозволить обґрунтувати ефективні підходи до підвищення рівня їх загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Мета дослідження: проаналізувати зміст, структуру та особливості тренувального процесу поулденсерів на етапі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження. Аналіз, синтез, узагальнення та систематизація науково-методичної літератури з питань багаторічної підготовки спортсменів, розвитку фізичних якостей, специфіки тренувального процесу в поулденсі та суміжних видах спорту (акробатика, гімнастика, фітнес-дисципліни та ін.).

Результати дослідження та їх обговорення. Етап попередньої базової підготовки є ключовим у системі багаторічного вдосконалення спортсменок у поулспорті. Саме на цьому етапі формується фундамент фізичної, технічної, координаційної та психоемоційної готовності до подальшого спеціалізованого тренування. Згідно з методичними положеннями розвитку дитячо-юнацького спорту, основне завдання цього етапу полягає у всебічному гармонійному розвитку рухових якостей, усунення недоліків у рівні їх фізичного розвитку і фізичної підготовленості, закріпленні базових технічних елементів і створенні передумов для опанування складніших комбінацій (Гейтенко та ін., 2021).

У зв'язку із відсутністю достатньої кількості спеціальної літератури з поулспорту, доцільно звернутися до літературних джерел з спортивної акробатики, акробатичного рок-н-ролу, спортивної та художньої гімнастики – видів спорту, які найближчі до поулспорту, оскільки наукові розробки та методичні засади цих видів спорту можуть бути адаптовані до потреб поул спорту.

Відповідно до навчальних програм зі суміжних дисциплін, до етапу попередньої базової підготовки залучаються дівчата віком 8-12 років. Основна мета підготовки спортсменок цього віку полягає у створенні функціональної бази для подальшого вдосконалення техніки поулденсерів, формуванні правильної постави, рівноваги, координації та просторової орієнтації (Навчальні програми для закладів фізичної культури і спорту з видів спорту, 2025).

Як зазначає Шинкарьова (2022), у процесі підготовки спортсменів фітнес-дисциплін

ефективною є побудова тренувального мікроциклу з чергуванням навантажень різної спрямованості – силових, координаційних та відновлювальних. Це дозволяє уникати перенавантаження та сприяє поступовому підвищенню функціональної готовності.

Основу загальної фізичної підготовки складають вправи, спрямовані на розвиток сили, гнучкості, витривалості, координації та швидкісних якостей (Собко & Велієва, 2021). Спеціальна фізична підготовка у поулспорті передбачає розвиток силових якостей верхнього плечового поясу, спини, м'язів кора, гнучкості плечових і тазостегнових суглобів, а також статичної витривалості (Лавриненко, 2024). Технічна підготовка поулденсерів має спрямовуватись на засвоєння базових елементів: підйомів, обертань, утримань пози та переходів між ними. Хореографічна складова є важливою для формування артистичності, музикальності, пластичності рухів. На цьому етапі тренування включають вправи класичної і сучасної хореографії, що сприяють розвитку гнучкості, відчуття ритму й просторової орієнтації.

Оцінювання рівня фізичної та технічної підготовленості здійснюється за допомогою контрольних нормативів: тестів на силу (підтягування, планка, утримання пози), гнучкість (нахили, шпагати), координацію (стійка рівноваги), швидкість (стрибки, реакції), а також технічну точність виконання елементів.

Висновок. Етап попередньої базової підготовки відіграє вирішальну роль у формуванні фундаменту технічного, фізичного та координаційного розвитку спортсменок у поулспорті. Саме на цьому етапі закладаються ключові рухові навички, удосконалюються основні фізичні якості та створюються передумови для подальшого ефективного оволодіння складнішими елементами й комбінаціями. Раціональна структура тренувального мікроциклу, що передбачає чергування силових, координаційних, технічних і відновлювальних навантажень, сприяє оптимізації функціонального стану юних спортсменок та попередженню перенавантаження. Контроль фізичної й технічної підготовленості за допомогою стандартизованих тестів дозволяє оцінювати динаміку розвитку спортсменок та своєчасно коригувати тренувальний процес.

Список використаної літератури

Гейтенко, В. В., Пристинський, В. М., & Зайцев, В. О. (2021). *Теорія і методика дитячого та юнацького спорту*.

Шинкарьова, О. Д. (2022) *Методика викладання сучасних фітнес-технологій*.

Навчальні програми для закладів фізичної культури і спорту з видів спорту. (2025). https://mms.gov.ua/sport/dityacho-yunackij-ta-rezervnij-sport/navchalni-programi-dlya-zakladiv-fizichnoyi-kulturi-i-sportu-z-vidiv-sportu

Собко, І. М., & Велієва, А. Р. (2021) Особливості фізичної підготовки спортсменів у пілонній акробатиці. *Спортивна наука України,* 2(35), 45-49.

Лавриненко, М. (2024) Аналіз роботи м'язів при виконанні технічних елементів у поул денсі. *Збірник тез XXIV Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»*, Харків, 127-128.

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Костянтин Лавринович,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
Харків, Україна

Юлія Голенкова, к.фіз.вих, доцент
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
Харків, Україна

АНАЛІЗ ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ БОКСЕРІВ

Вступ. Сучасний бокс характеризується високою динамічністю поєдинків, швидкими змінами техніко-тактичних дій, що потребує від спортсменів не лише розвитку спеціальної витривалості, сили та швидкісних якостей, а й високого рівня координації, мобільності та функціональної стабільності (Ворончак та ін., 2023). Аналіз сучасних тенденцій наукових досліджень у боксі виявив широкий спектр напрямів – від теоретичних і методичних аспектів підготовки спортсменів до новітніх когнітивних і психологічних підходів, при цьому спортивна наука дедалі активніше звертається до міждисциплінарних методів, які поєднують класичні принципи тренування з інноваційними (Стариков та ін., 2025). Тому, доречно, що традиційні засоби підготовки поступово доповнюються інноваційними фітнес-технологіями, які дозволяють підвищити ефективність тренувального процесу боксерів (Купін & Голенкова, 2025). До таких засобів належать функціональні тренування TRX, балансувальні платформи, медбол-тренування, пліометричні комплекси, тренування з еластичними стрічками тощо. Однак системний аналіз їх ефективності у спортивній підготовці боксерів залишається актуальним завданням.

Мета дослідження: проаналізувати доцільність використання сучасних засобів фітнесу в тренувальному процесі боксерів різного рівня підготовленості.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети було використано аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, спостереження за тренувальним процесом підготовки та змагальною діяльністю спортсменів, а також порівняльний аналіз сучасних фітнес-засобів, які застосовуються у тренуваннях боксерів.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати аналізу сучасної науково-методичної літератури та спостереження за тренувальним процесом боксерів різного рівня підготовленості свідчать про поступову інтеграцію фітнес-технологій в систему спортивного тренування. У сучасному боксі зростає інтерес до застосування інноваційних засобів, які забезпечують багатоплановий вплив на організм спортсмена, поєднуючи розвиток фізичних якостей, координаційних здібностей і психофізіологічної стійкості.

Застосування петлевих систем TRX дає можливість цілеспрямовано впливати на м'язи стабілізатори, формуючи міцні м'язи і покращуючи здатність утримувати стійке положення тіла під час нанесення ударів. Високий рівень постуральної стабільності є важливою передумовою для ефективного виконання техніко-тактичних дій у боксі. Виконання вправ на нестійких опорах (BOSU, Fitball) активізує глибокі м'язи, сприяє розвитку статичної витривалості, рівноваги та швидкості корекції рухів під час раптової зміни положення тіла. Важливою складовою сучасного

тренувального процесу боксерів є пліометричні вправи, які сприяють розвитку вибухової сили – одного з провідних компонентів результативності ударних дій. Застосування у тренувальних мікроциклах стрибкових вправ, метань медболів і швидкісно-силових комбінацій дозволяє підвищити показники сили удару та скоротити час його виконання. Такі вправи активізують анаеробно-гліколітичні механізми енергозабезпечення, підвищуючи толерантність організму до короткочасних інтенсивних навантажень.

Ефективним засобом розвитку силової витривалості у боксерів є використання еластичних стрічок та еспандерів, що створюють змінний опір протягом усього амплітудного руху. Цей вид навантаження дозволяє не лише підвищити силу м'язів, безпосередньо задіяних у виконанні ударних дій, але й удосконалити міжм'язову координацію. Систематичне використання таких засобів сприяє підвищенню економічності рухів, поліпшенню дихальної функції та скороченню часу відновлення після інтенсивних раундів.

Крім фізіологічного ефекту, сучасні фітнес-засоби виконують також психологічну функцію, підвищуючи мотивацію спортсменів, урізноманітнюючи тренувальний процес та знижуючи ризик монотонності. За спостереженнями авторів, залучення інноваційних методів тренування позитивно впливає на емоційний стан боксерів, сприяє формуванню внутрішньої мотивації до самовдосконалення та розвитку нових рухових навичок.

Висновки. Сучасні засоби фітнесу є ефективним доповненням традиційних тренувальних методик у підготовці боксерів різного рівня кваліфікації. Використання фітнес-обладнання (TRX, BOSU, медболи, еспандери тощо) дозволяє варіювати навантаження, підтримуючи високий рівень зацікавленості спортсменів і знижуючи ризик перевантажень. Для досягнення максимального ефекту фітнес-засоби доцільно інтегрувати у структуру мікроциклів із урахуванням етапу підготовки, рівня тренованості та індивідуальних особливостей боксерів.

Список використаної літератури

Ворончак, М. Т., Окопний, А. М., & Рихаль, В. І. (2023). Фізична підготовка боксера та її значення для успішного виступу в змагальній діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, 15*, 5К(165), 41-44. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).08.

Старіков, В., Бугайов, М., & Поляничко, О. (2025). Сучасні тенденції та напрямки наукових досліджень у боксі. *Єдиноборства*, 3(37), 24029. https://doi.org/10.15391/ed.2025-3.04.

Купін, В. В., & Голенкова, Ю. В. (2025). Інновації в системі підготовки боксерів. *Редакційна колегія*, 441.

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Дмитро Ленько, аспірант
Віктор Джим, д.фіз.вих, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

КОМПЛЕКСНИЙ АНАЛІЗ РІВНЯ ПРОЯВУ ОСНОВНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ПАУЕРЛІФТЕРІВ 10-12 РОКІВ В УМОВАХ ДЮСШ

Вступ. Пауерліфтинг як вид спорту нині інтегровано до програми Всесвітніх ігор і демонструє стабільне зростання масовості серед молоді та представників різних вікових категорій в Україні, що відображено у результатах сучасних досліджень (Джим, & Ленько, 2023; Джим, 2023). Зростання популярності цього силового виду спорту об'єктивно посилює потребу в подальшому науково-методичному обґрунтуванні системи підготовки спортсменів різного віку й кваліфікації. У працях фахівців із теорії та методики спорту наголошується на ключовій ролі етапу початкової підготовки, оскільки саме в цей період закладаються передумови цілеспрямованого розвитку силових здібностей, формуються базові техніко-тактичні навички та відбувається становлення специфічних функціональних адаптацій до силових навантажень. Проблема організації тренувального процесу з юними спортсменами знаходить відображення у низці дисертаційних і науково-методичних праць (Канунов та ін., 2023; Павленко та ін., 2017; Semko et al., 2021). Опубліковано навчально-методичні посібники, створюються та впроваджуються авторські програми для ДЮСШ, з'являється значна кількість статей, що підтверджує стійкий науковий інтерес до зазначеної проблематики (Платонов, 2020).

Разом із тим накопичений науковий і практичний досвід не вичерпує потреб сучасної практики пауерліфтингу, а навпаки створює підґрунтя для подальшої оптимізації системи підготовки, передусім на етапі початкової підготовки. Саме цей етап є критичним для формування фундаменту майбутніх спортивних результатів, що зумовлює необхідність поглибленого аналізу рівня прояву фізичних якостей юних пауерліфтерів і уточнення методичних підходів до їх розвитку.

Мета дослідження: здійснити комплексний аналіз рівня прояву основних фізичних якостей юних пауерліфтерів 10-12 років, які навчаються в ДЮСШ на етапі початкової підготовки, з метою виявлення особливостей їх фізичної підготовленості та обґрунтування методичних підходів до її подальшого удосконалення.

Матеріали та методи. Відповідно до методологічного підходу у вирішенні проблеми та поставлених завдань програма досліджень включала комплекс методів дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, метод математичної обробки отриманих даних.

Результати дослідження та їх обговорення. У дослідженні проаналізовано показники загальної фізичної підготовленості 34 юних пауерліфтерів 12 років, яких за сумарним рівнем розвитку фізичних якостей було розподілено на три підгрупи: низький (n=13), середній (n=11) та високий (n=10) рівні. У швидкісних вправах зафіксовано чіткий градієнт результатів: у бігу на 30 м спортсмени з низьким рівнем показали 6,19±0,22 с, тоді як у групі високого рівня – 5,11±0,17 с ($t=3,88$; $p<0,001$), у човниковому бігу 3×10 м – 8,52±0,23 с проти 7,30±0,24 с відповідно ($t=3,67$; $p<0,01$). Швидкісно-силові якості також були істотно вищими у групі високого рівня: стрибок у гору з місця – 41,2±1,04 см проти 34,5±1,93 см у групі низького рівня ($t=3,06$; $p<0,01$),

стрибок у довжину – 177,4±3,60 см проти 158,6±4,13 см (t=3,43; p<0,01). У силових тестах розрив між групами ще більш виражений: кількість згинань і розгинань рук в упорі лежачи становила 19,4±1,90 разу у групі високого рівня проти 10,6±1,32 разу в групі низького (t=3,80; p<0,01), а присідань за 30 с – 24,3±0,38 проти 21,2±0,29 (t=6,48; p<0,001). Статистично значущі відмінності переважно простежуються між низьким і високим рівнями, тоді як показники середньої групи займають проміжне положення і не завжди відрізняються від групи високого рівня на достовірному рівні (p>0,05). Сукупність даних підтверджує, що диференціація юних пауерліфтерів за рівнем фізичної підготовленості відображає реальні розбіжності у розвитку швидкісних, швидкісно-силових та силових якостей і може бути використана як підґрунтя для подальшої індивідуалізації тренувальних навантажень на етапі початкової підготовки.

Висновок. Диференціація 12-річних пауерліфтерів за рівнем фізичної підготовленості (низький, середній, високий) виявила чітко виражений градієнт результатів: у швидкісних, швидкісно-силових та силових тестах показники групи високого рівня достовірно переважали групу низького рівня (t=2,18-6,48; p<0,05-0,001), тоді як середня група займала проміжну позицію. Це підтверджує, що вже на етапі початкової підготовки існують суттєві відмінності у розвитку основних фізичних якостей, які необхідно враховувати при плануванні навантаження. Практично отримані дані обґрунтовують доцільність поділу юних спортсменів на підгрупи за рівнем підготовленості та індивідуалізації змісту й обсягу вправ, спрямованих на «підтягування» відстаючих компонентів швидкісної, швидкісно-силової та силової підготовки.

Список використаної літератури

Джим, В.Ю., & Ленько, Д.Є. (2023). Удосконалення спеціальної фізичної підготовки юних пауерліфтерів за допомогою різних тренажерних пристроїв в підготовчому періоді річного макроциклу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт),* 6(166), 59-64. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).12.

Джим, В.Ю. (2023). Аналіз розробленої методики тренувальних занять з пауерліфтингу учнів старшої загальноосвітньої школи. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»,* 3, 51-58. https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2022.3.8

Канунов, Р.А., Джим, В.Ю., & Півень, О.Б. (2023). Аналіз технічних помилок при виконанні змагальної вправи поштовху класичного юними важкоатлетами на етапі попередньо-базової підготовки. *Фізичне виховання та спорт*, 1, 88-95. https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-1-12 .

Павленко, Д.Г., Першин, О.І., & Джим, В.Ю. (2017). Залежність спортивного результату від даних фізичного розвитку, морфофункціональної та спеціальної силової підготовленості пауерліфтерів на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури,* 6(88), 48-52. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2017_6_14.

Semko, B., Voronetsky, V., & Jim, V. (2021). Investigation of the effectiveness of using additional equipment in the preparatory period of the annual macrocycle of highly qualified powerlifters. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport,* 3(83), 105-110. https://doi.org/10.15391/snsv.2021-3.015.

Платонов, В.М. (2020). *Сучасна система спортивного тренування*. Київ, Перша друкарня, 752 с.

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Альберт Лисенко, старший викладач
Максим Мішин, к.фіз.вих., доцент
Олена Горбенко, к.пед.н., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ПРИНЦИПИ СВІНГОВОГО РУХУ ЯК ОСНОВА ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ ХОРЕОГРАФІЇ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

Вступ. Свінговий рух у спортивних танцях можна описати як спеціалізований розгойдувальний рух, що використовується для досягнення характерних ознак певного стилю стандартних танців (Kuliś et al., 2024). Його опанування потребує не лише механічної точності, а й усвідомленого керування фазністю, просторовим напрямом та центром маси. Кожен з чотирьох танців – Повільний і Віденський вальс, Повільний фокстрот та Квікстеп – має різний темп музики, і характеристики свінгового руху залежать від танцю, що виконується (Портаненко, 2011; Лисенко та ін., 2024). У цьому контексті свінг постає як багатовимірна структура, де кожен рух є хвилею, що поєднує фізику, музику та культуру.

Мета дослідження: визначити принципи свінгового руху як основи інтелектуальної хореографії підготовки спортсменів спортивних танців на етапі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; систематизація методичних підходів; структурно-функціональний аналіз тренувального процесу, а також узагальнення практичного досвіду тренерів і педагогів, які працюють зі спортсменами спортивних танців віком 10-14 років.

Результати дослідження та їх обговорення. У науковій літературі свінговий рух визначають як необхідний рух у танці для досягнення елегантного та добре скоординованого виконання. З точки зору фізики, свінговий рух визначається як вільний коливальний рух навколо фіксованої точки *X*. Методичні принципи свінгового руху у спортивних танцях європейської програми засвідчують, що постава і крок формуються у тривимірному просторі, де центр маси виступає головним регулятором фазності (Лисенко & Горбенко, 2020). Важливо наголосити, що початок руху визначає траєкторію, а збереження контакту з підлогою є базовою умовою плавності та стабільності. Таким чином, кожен крок постає не як механічне переставляння ніг, а як проживання послідовних фаз – від ініціації до завершення (Rehder, 2023).

Просторово-динамічна логіка свінгу реалізується через маятниково-метрономну взаємодію сегментів тіла, що забезпечує хвильову структуру руху. Зниження, рушійний крок і підйом утворюють єдину динамічну систему, де прокат через стопу гарантує безперервність, а центральна рівноважна позиція – баланс перед новим імпульсом (Лисенко & Горбенко, 2020; Rehder, 2023). У цьому контексті техніка підйому і завершення набуває особливого значення: підйом починається з ноги, а не зі стопи, принцип *No Foot Rise* визначає точність руху назад, а варіативність завершення ноги формує художню виразність фігури (Лисенко & Горбенко, 2020).

Отже, свінговий рух постає як багатовимірна педагогічна модель, що поєднує фазність, просторову орієнтацію та динаміку завершення. Він є не лише технічним інструментом, а й культурним жестом, який формує тілесну грамотність, музичну чутливість і етику взаємодії в

межах концепції інтелектуальної хореографії.

Запропонований комплекс вправ формує принципи свінгового руху через тривимірність кроку, контроль центру маси та постійний контакт із підлогою. Маятниково-метрономна взаємодія сегментів забезпечує хвильову динаміку, а вправи на перенесення ваги й баланс у центральній позиції створюють плавність і стабільність. Завершальні вправи розвивають техніку підйому, варіативність завершення кроку та контрастність фігур, що формує художню виразність і музичну чутливість танцю. Це формує тілесну грамотність, музичну чутливість і педагогічну інтонацію, що відповідає концепції інтелектуальної хореографії.

Висновки. Свінговий рух у спортивних танцях постає як багатовимірна система, що поєднує фазність, просторову орієнтацію та маятниково-метрономну взаємодію сегментів тіла. Комплекс вправ доводить, що техніка формується не лише через механічне виконання, а й через усвідомлене керування центром маси та постійний контакт із підлогою. Технічно точне завершення руху забезпечує стабільність, варіативність і художню виразність, що відповідає концепції інтелектуальної хореографії та вимогам підготовки спортсменів спортивних танців на етапі попередньої базової підготовки.

Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку модульних програм навчання, інтеграцію біомеханічних моделей у тренувально-педагогічну практику та порівняння різних стилів спортивних танців європейської програми з точки зору фазності й динаміки. Це дозволить створити цілісну методичну систему, що поєднає науку, мистецтво, спорт і педагогіку в межах концепції інтелектуальної хореографії.

Список використаної літератури

Kuliś, S., Chren, M., Proia, P., Callegari, B., Rossi, C., Messina, G., & Gajewski, J. (2024). Kinematic criteria determining swing movement of world class DanceSport athletes. *Human Movement,* 25, 1, 60-67. https://doi.org/10.5114/hm.2024.136055.

Портаненко, С. С. (2011). Біомеханічні аспекти техніки базових фігур кваліфікованих спортсменів у стандартній програмі танців. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 8, 78-81.

Лисенко, А. О., Мішин, М. В., & Горбенко, О. В. (2024). Аналіз контенту спільних фігур програми технічної підготовки європейської програми спортивних танців. Науковий часопис Українського державного університету ім.. М. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми ФК (ФКС): зб. наукових праць. К. : Вид-во УДУ ім.. М. Драгоманова, 12(185)24, 109-113. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).22.

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

Rehder, Oliver (2023). *The Principles Of Standard Dancing (English version) : Basic Technique. Standard.* Books. Publisher : Deutscher Tanzbuchverlag, 271.

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Юрій Литвиненко, д.фіз.вих, професор
Київський національний університет технологій та дизайну
Київ, Україна

СТРУКТУРНИЙ СКЛАД ФІЗИЧНОЇ ВПРАВИ ЯК ПЕДАГОГІЧНОЇ СКЛАДОВОЇ ЕФЕКТИВНОЇ АЛГОРИТМІЗАЦІЇ НАВЧАННЯ В СПОРТІ

Вступ. Сучасна спортивна дидактика вимагає відмови від емпіричних методів на користь точних, контрольованих навчальних систем. Необхідність ефективного засвоєння складних рухових навичок обумовлює підвищений інтерес до інструментів програмованого навчання. Обґрунтуванням для цього є потреба в оптимізації тренувального процесу, що досягається через глибокий структурний аналіз рухової дії. Разом з тим, у переважній більшості наукових досліджень склад структури фізичної вправи розглядається лише крізь призму її біомеханічної декомпозиції – деталізація фазового аналізу, виділення ключових елементів та ін., що, на нашу думку, хоча і є доцільним, та все ж суттєво знижує педагогічну ефективність процесу навчання, оскільки розглядається обмежено та не враховує низку важливих факторів.

Мета дослідження – дослідити склад структури фізичної вправи як важливої складової алгоритмізації навчання в спорті.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел та практичного досвіду.

Результати дослідження та їх обговорення. Практичний досвід та проведені дослідження (Литвиненко, 2018) вказують, що у процесі навчання, зокрема через алгоритмізацію, окрім дидактичних принципів, необхідно зважати на специфічні принципи, що враховують низку важливих особливостей як спортивна спеціалізація, адекватність м'язової діяльності, циклічність та варіативність навантажень тощо.

Алгоритмізацію процесу навчання в спорті слід розглядати як спеціальну систему методів, методичних прийомів, форм організації занять та засобів, що створена для вивчення конкретної рухової дії. Як різновид програмованого навчання, вона має сприяти визначенню стратегії, змісту та форми побудови процесу навчання. У зв'язку з цим, на думку (Boloban, 2013), фундаментальною умовою успіху є складання програми навчання, що базується не тільки на детальному аналізі біомеханічної структури руху та врахуванні індивідуальних особливостей спортсмена. Автор зазначає, що більш широке розуміння структурного складу спортивної вправи дозволяє ефективно вибудовувати алгоритм полідисциплінарного формування знань, рухових умінь та навичок для якісного навчання та подальшої спортивної підготовки, а тому пропонує виділити такі її складові: рухова, біомеханічна, технологічна, психолого-педагогічна та функціональна.

Під руховою структурою спортивної вправи слід розуміти загально-фізичний, спеціально-фізичний, спеціально-технічний та, навіть, функціонально-психологічний склад вправи. Біомеханічна структура спортивної вправи характеризується складом параметрів та значенням статичних, кінематичних та динамічних характеристик рухових дій (швидкість, прискорення, суглобові кути, траєкторії рухів ланок тіла, силові показники тощо), а також їх взаємозв'язками, що необхідні для реалізації вправи. Говорячи про технологічну структуру спортивної вправи важливо зазначити, що керований процес навчання передбачає використання чітко побудованого алгоритму лінійно-розгалуженого програмування навчального матеріалу,

окремих компонентів трансферної технології та навчання на випередження; контрольним інструментом процесу навчання має стати біологічний зворотний зв'язок (переважно зорово-моторний, вербально-моторний, моторно-моторний, вестибуло-моторний). Психолого-педагогічна структура спортивної вправи повинна характеризуватись свідомістю рухових дій і розвиненою пам'яттю на рухи, руховим уявленням про вправу, якій навчають, ідеомоторним компонентом рухових дій, якостями особистості (працелюбність, творчість, організованість), властивостями нервової системи (динамічна нервова система) рішучістю, сміливістю. Функціональна структура спортивної вправи характеризується сукупністю морфологічних та функціональних можливостей, наприклад, сенсомоторною координацією з пріоритетним функціонуванням вестибулярної сенсорної системи, швидкісно-силовими показниками тощо. Разом з тим, у процесі навчання вправам різної координаційної складності необхідна інтеграція структурного складу спортивних вправ за провідної ролі тих чи інших структур.

Зазначений підхід було покладено в основу низки наукових досліджень, а його ефективність доведена на практиці, про що свідчать відповідні роботи (Litvinenko et al., 2014; Potop, 2014; Potop & Cretu, 2015; Литвиненко, 2018).

Висновки. Алгоритмізація процесу навчання, як форма програмування, має глибокий зв'язок із традиційними методами навчання руховим діям. Для ефективної побудови процесу навчання вправам, склад її структури слід розглядати як сукупність структур, виділяючи при цьому рухову, біомеханічну, технологічну, психолого-педагогічну та функціональну структури. При цьому в залежності від мети вправи та координаційної складності необхідно визначати пріоритетність відповідних структур із збереженням загальної комплексності та цілісності процесу навчання.

Список використаної літератури

Литвиненко, Ю. В. (2018). *Регуляція пози спортсменів у складних умовах статодинамічної стійкості тіла* (Монографія). Вежа-Друк.

Boloban, V. N. (2013). *Regulation of body posture athlete* (Monograph). Olympic Literature.

Litvinenko, Y. V., Niznikowski, T., & Boloban, V. N. (2014). Evaluation of the kinematic structure of indicators key elements of sports equipment exercise by postural orientation movements. *Physical Education of Students, 18*(6), 29-36. https://doi.org/10.15561/20755279.2014.0606

Potop, V. (2014). *Theory and practice in artistic gymnastics*. «Discobolul» Publishing House.

Potop, V., & Cretu, M. (2015). Biomechanical characteristics of the synchronization of key elements of sport technique of the complex dismounts off beam. *Journal of Physical Education and Sport, 15*(2), 324-329. https://doi.org/10.7752/jpes.2015.02049.

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Тамара Ляхова, ст. викладач
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ НАЙСИЛЬНІШИХ ГРАВЦІВ НАПАДУ У ЖІНОЧИХ ВОЛЕЙБОЛЬНИХ КОМАНДАХ

Вступ. Жіноча збірна України повертається на чемпіонат світу вперше з 1994 року, коли посіла 9-те місце у своїй єдиній попередній участі, на Чемпіонат світу 2025 наша команда кваліфікувалась завдяки високій позиції в рейтингу FIVB, де нині посідає 16-те місце. Саме ця позиція подарувала Україні право дебютувати в Лізі націй у 2026 році.

Останні роки виступу наших волейболістів на світовому рівні показав, що особлива увага тренерів і фахівців в сфері спорту вищих досягнень приділено спеціальній підготовці спортсменів національних збірних та клубних команд. Поряд із поглибленням спеціальної фізичної підготовки помітна тенденція у напрямі спеціалізованої роботи, що забезпечує результативність у змагальній діяльності, яка, у свою чергу, визначає характер підготовки спортсменів (Кандиба, 2022). Але при цьому не слід забувати, що система підготовки волейболістів орієнтована на модельні характеристики найсильніших, висококваліфікованих гравців різних ігрових амплуа (Гамалій & Шльонська, 2014).

Мета дослідження: вивчити змагальну діяльність висококваліфікованих гравців нападу жіночих команд.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та даних Інтернету.

Результати дослідження та їх обговорення. На сучасному етапі розвитку волейболу лідируюча позиція зберігається за діями у нападі. Серед інших ігрових дій участь у них різних нападників суттєво відрізняється. Вивчення змагальної діяльності нападників на основі статистичних показників гри показало значущі та часто застосовувані техніко-тактичні дії нападників високого класу в залежності від ігрового амплуа (Гамалій & Шльонська, 2014). Діагональний спеціалізується переважно у грі у нападі з високих передач і часто – у критичних ситуаціях. Хороші фізичні данні дозволяють діагональним гравцям бути відмінними виконавцями подачі, що підтверджується статистикою. Класичним прикладом діагонального гравця є Мелісса Тереза Варгас, діагональна збірної Туреччини. Як показав аналіз індивідуальної ігрової діяльності волейболісток на Чемпіонаті світу 2025 року у Тайланді, Мелісса Варгас принесла команді 131 очко і була визнана найкращою діагональною в індивідуальному рейтингу. Центральний блокуючий – фундамент хорошої організації гри команди в нападі та захисті. Роль центральних блокуючих визначається розвитком самої гри, яка стає все швидше (Ляхова, 2023). Згідно статистичних даних кращою центральною блокуючою на минулій світовій першості була признана італійка Анна Данезі і Еда Ердем збірна Туреччини. Догравальник – це універсальний гравець, який володіє широким арсеналом техніко-тактичних засобів для виконання роботи в нападі та захисті. Кращими серед висококласних гравців сучасного волейболу цього амплуа згідно статистичних даних світової першості є Маю Ішикава (Японія) та Габі Гімараєш (Бразілія). Всі вони увійшли в символічну збірну чемпіонату світу 2025 року.

Основними техніко-тактичними діями нападників незалежно від ігрового амплуа,

безперечно, є атакуючі дії, тобто нападаючий удар, який стає вирішальним технічним елементом в сучасному класичному волейболі. Нападаючий удар з усіх характеристик гри оцінюється як самий важливий. Техніка його виконання зберігає тенденцію до збільшення силових показників, і більша половина виграних командою очок приносять успішні дії в нападі (Кандиба, 2022).

Розподіл серед нападників за кількістю виконання даного технічного прийому не однаковий: так, левову частку навантаження в атаці здійснює діагональний гравець (приблизно 40%), другим за значимістю участі в атакуючих діях є догравальник (31%) і найменше атак встигає реалізувати гравець першого темпу (9%). Аналогічний розподіл і по результативності нападаючих ударів.

Наступними за значимістю діями, що виконуються у грі нападаючими гравцями, є подачі, які з технічного елемента, що забезпечує введення м'яча в гру, перетворилися на ефективний атакуючий засіб. Аналізуючи виконання подач на минулій першості світу можна стверджувати, що гравці прагнуть урізноманітнити, ускладнити і вдосконалювати техніку виконання цього технічного елементу і при цьому зберегти високий ступінь стабільності. Велика частка результатних подач та загальна їх кількість (десь 12%) найвища у діагонального гравця. Так найкраща діагональна Меліса Варгас використовує у грі силову подачу у стрибку, на що вказують ейси і відтепер вона є авторкою нового рекорду зі швидкості подачі 112 км/год. Попередній рекорд також належав діагональній із Сербії Тіяні Бошкович і становив 111,4 км/год. У догравальників та гравців першого темпу кількість подач за гру приблизно однакова (9%). Догравальник має в своєму арсеналі різні подачі і успішно їх використовує. Гравець першого темпу віддає перевагу плануючій подачі, яка більш стабільна (Міщук & Анікеєнко, 2014).

Висновки. На сучасному етапі розвитку волейболу лідируюча позиція зберігається за діями у нападі. Вивчення змагальної діяльності нападників на основі статистичних показників гри показало значущі та часто застосовувані техніко-тактичні дії нападників високого класу в залежності від ігрового амплуа. Таким чином сучасний жіночий волейбол зберігає потреби в універсально підготовлених висококваліфікованих гравців нападу

Список використаної літератури

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

Гамалій, В. В., & Шльонська, О. Л. (2014). Моделювання нападаючих дій волейболістів високої кваліфікації. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 6(44), 24-29.

Ляхова, Т. П. (2023) Змагальна діяльність найсильніших гравців першого темпу з волейболу у світовій першості. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*, 1, 80-83.

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

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Аліна Мельник, к. фіз. вих., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ РІЗНОГО ІГРОВОГО АМПЛУА

Вступ. Засоби спеціальної силової підготовки відіграють ключову роль у системі тренувальних впливів для волейболістів. Ефективність гри спортсмена залежить від двох ключових чинників: його технічного арсеналу та майстерності у виконанні характерних дій, що значно впливають на обране ігрове амплуа спортсмена (Тамашевський & Васильчук, 2014).

Аналіз сучасної науково-методичної літератури свідчить, що низка дослідників (Міщук & Анікеєнко, 2014; Тамашевський & Васильчук, 2014; Радченко et al., 2021; Мельник, 2023; Борисова et al., 2024) зосередила свої роботи на вивченні різних аспектів підготовки волейболістів залежно від їхніх ігрових амплуа. Проте питання їх силової підготовки поки що недостатньо висвітлено у дослідженнях.

Мета роботи: вивчити особливості силової підготовки волейболістів різного ігрового амплуа.

Матеріали та методи дослідження: аналіз і систематизація науково-методичної літератури, а також пошук релевантної інформації у мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Основними функціями нападаючих гравців (догравальників, діагональних та гравців першого темпу) є виконання атакуючого удару, блокування та подача. Нападники відрізняються від гравців інших амплуа підвищеним рівнем фізичної підготовки, демонструють кращі швидкісно-силові характеристики, вищий показник сили та витривалості під час швидкісних навантажень. Для досягнення цих вимог у тренуванні нападаючих гравців застосовують спеціальні вправи, зосереджені на розвиток навичок виконання атакуючих ударів і блокування. Ці вправи спрямовані на покращення стрибучості, силової витривалості у стрибках, швидкості одиночного руху, реакції на рухомий об'єкт та зміцнення найбільш уразливих суглобів: гомілковостопних, колінних, плечових тощо (Радченко et al., 2021; Мельник, 2023).

Основні завдання сполучного гравця включають виконання другої передачі для забезпечення атакувального удару нападаючим, блокування, страхування та виконання подачі. У фізичній підготовці сполучних домінують три види тренувальних вправ: спрямовані на швидке та ефективне засвоєння техніки передачі м'яча зверху двома руками; вправи, що покращують навички швидкого пересування, виконання зупинок та зміни напрямку руху; призначені для розвитку оперативності реакції, здатності швидко орієнтуватися та інших подібних характеристик. Під час тренувань необхідно включати комбіновані вправи, які поєднують переміщення з ловлею і кидками набивного м'яча у відповідь на сигнали. Особлива увага приділяється спеціалізованій роботі, спрямованій на розвиток швидкісних якостей та зміцнення груп м'язів, які активно залучаються під час передач м'яча (Тамашевський & Васильчук, 2014).

Гравці амплуа «ліберо» виконують ключові функції, які включають прийом подачі, прийом нападаючого удару та страхування. З огляду на високий рівень загальної фізичної

підготовки, акцент у тренувальному процесі для «ліберо» слід робити на розвитку швидкісних, швидкісно-силових, а також координаційних навичок та ігрової витривалості під час захисних дій. Фізична підготовка «ліберо» у волейболі має враховувати специфічні особливості його ігрової ролі, яка передбачає активну участь на задній лінії та постійне перебування в низькій стійці. Рекомендуються наступні вправи з використанням обтяжень, таких як мішок із піском, штанга, спеціальні манжети на зап'ястях чи гомілках, а також жилет із вагою. До них належать присідання, вистрибування вгору із присіду, напівприсідання. Важливим елементом тренувань є багаторазові кидки набивного м'яча вагою 1-2 кг над собою у стрибку з подальшим ловленням після приземлення. Також корисними вправами є настрибування на тумбу з поступовим збільшенням висоти та кількості підряд виконаних повторів, а також зістрибування із висоти 40-80 см із наступним стрибком угору. Особливу увагу варто приділити вправам з подоланням перешкод: стрибкам на одну або дві ноги через розміщені м'ячі або інші предмети (Тамашевський & Васильчук, 2014; Радченко et al., 2021).

Висновки. Вивчено, що методика спеціальної силової підготовки волейболістів охоплює загальні вимоги до вибору засобів, методів, режимів роботи м'язів, величини подолання опору, інтенсивності виконання вправ і кількості вправ у межах одного підходу, а також повинна підбиратися відповідно до ігрового амплуа волейболіста.

Список використаної літератури

Тамашевський, І. Я., & Васильчук, К. В. (2014). Удосконалення фізичної підготовки волейболістів 17-20 років з урахуванням ігрового амплуа. *Студентська спортивна наука-2014*, 17-19.

Міщук, Д. М., & Анікеєнко, Л. В. (2014). Характеристики ігрових амплуа у сучасному класичному волейболі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 118(4), 118-121.

Радченко, О. В., Радченко, С. В., Дмитрук, В. С., & Ковальчук, В. Я. (2021). Дослідження фізичної підготовленості волейболістів студентських команд різних ігрових амплуа. *Спортивні ігри*, 3(21), 50-59. https://doi.org/10.15391/si.2021-3.06.

Мельник, А. Ю. (2023) Особливості гравців різних амплуа у волейболі. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти,* 1, 84-86.

Борисова, О., Дутчак, М., & Шльонська О. (2024) Аналітичний огляд сучасних наукових досліджень за проблемою підготовки спортсменів різного ігрового амплуа в командних ігрових видах спорту. *Спортивна наука та здоров'я людини,* 11(1), 39-57. https://doi.org/10.28925/2664-2069.2024.14.

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Максим Мішин, к.фіз.вих, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

РОЗРОБКА МОТИВАЦІЙНОЇ МОДЕЛІ ДЛЯ ОСІБ, ЯКІ ЗАЛУЧАЮТЬСЯ ДО ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ НА КРІСЛАХ КОЛІСНИХ

Вступ. Важливим кроком на шляху до формування інклюзивного спортивного середовища в Україні стало прийняття Закону України № 9485 від 17 квітня 2025 року, який визначає адаптивний спорт як окремий напрям державної політики у сфері фізичної культури. Активна реалізація положень цього нормативного акту покликана сприяти покращенню якості життя осіб з інвалідністю шляхом залучення їх до систематичної фізичної активності.

Попри позитивні зрушення у сфері нормативного забезпечення, рівень залучення осіб з інвалідністю до занять фізичною культурою та спортом, як універсального засобу фізичної, психічної та соціальної адаптації, залишається низьким. Це зумовлено низкою чинників, зокрема: недостатньою зрілістю громадської думки щодо необхідності створення умов для «рівної особистості», відсутністю сформованих ціннісних орієнтацій, обмеженою поінформованістю, а також браком ефективної мотивації до участі у спортивній діяльності. Саме ці обставини визначають актуальність даного дослідження.

Мета дослідження: розробити структуровану мотиваційну модель для осіб з інвалідністю, які долучаються до занять баскетболом на кріслах колісних, з урахуванням психофізіологічних та соціальних чинників.

Методи дослідження. У дослідженні використовувався комплекс загальнонаукових методів: аналіз науково-методичної літератури та узагальнення емпіричних даних сучасних досліджень.

Результати дослідження та їх обговорення. Зростання кількості осіб з інвалідністю, зокрема внаслідок військових дій, актуалізує потребу в ефективних механізмах соціальної інтеграції (Мішин, 2024). У цьому контексті розробка мотиваційних моделей для осіб з інвалідністю, які долучаються до занять адаптивним спортом, зокрема баскетболом на кріслах колісних, постає як важливий інструмент реабілітації (Мішин, 2025), однак його ефективність значною мірою залежить від рівня мотивації учасників.

Мотиваційна модель дозволяє не лише залучити осіб з інвалідністю до регулярних занять, а й утримати їх у спортивному середовищі, сприяючи формуванню позитивної ідентичності та соціальної активності (таблиця 1).

Таблиця 1

Компоненти мотиваційної моделі

№	Компонент	Характеристика
1	Психологічний компонент	Комплексна оцінка психоемоційного стану
2	Індивідуалізований компонент	Персоналізована траєкторія спортивного розвитку
3	Емоційний компонент	Позитивна ідентичність
4	Комунікативно-соціальний компонент	Публічна активність

Такі моделі мають враховувати індивідуальні психофізіологічні особливості, соціальні потреби, рівень функціональної готовності та особистісні цілі спортсменів (Овчарук та ін.,

2023; Семенович & Давидюк, 2023; Багас та ін., 2024). Їхнє впровадження сприятиме не лише підвищити ефективність тренувального процесу, а й забезпеченню стійкої мотивації до участі в спортивному житті, сприяючи формуванню позитивної ідентичності та соціальної активності.

Психологічний компонент спрямовано на оцінку психологічного стану спортсмена, включаючи рівень тривожності, наявність посттравматичних проявів та депресивних станів, самооцінку та готовність до соціальної взаємодії, мотиваційні установки. Водночас застосовуються методи анкетування та психометричні тести, а результати діагностики слугують основою для побудови мотиваційного профілю та індивідуалізації тренувального процесу. Індивідуалізований компонент спрямовано на формування персоналізованої траєкторії спортивного розвитку, що включає в себе постановку короткострокових (участь у тренувальному процесі, задоволення від гри) та довгострокових (участь у змагальній діяльності, лідерство в команді) цілей. Попри це, цілі мають бути досяжними, значущими, емоційно позитивно забарвленими і відповідати функціональним можливостям, попередньому руховому або спортивному досвіду, та особистісним орієнтирам спортсмена.

Емоційний компонент спрямовано на забезпечення емоційного підкріплення мотивації. Це відбувається через використання командної символіки та атрибутики (назва, логотип, кольори), а також може включати елементи національної ідентичності та військових емблем (для ветеранів), отримання внутрішніх відзнак за прогрес розвитку.

Комунікативно-соціальний компонент спрямовано на розвиток соціальних зв'язків, командної взаємодії та підтримки. Передбачає залучення до процесу підготовки не лише тренерів, але й членів родини та волонтерів для спілкування і обміну досвідом, організацію та участь у спільних командних заходах, для формування почуття приналежності, зниження соціальної ізоляції та підвищення мотивації через підтримку з боку команди та оточення.

Висновки. Розробка мотиваційної моделі для осіб з інвалідністю, які почали займатися баскетболом на кріслах колісних, є актуальним інструментом соціальної інтеграції та реабілітації. Запропонована модель охоплює психологічний, індивідуалізований, емоційний і комунікативно-соціальний компоненти, що сприяють формуванню стійкої мотивації, позитивної ідентичності та активної участі в спортивному житті. Її впровадження дозволяє підвищити ефективність тренувального процесу та зменшити соціальну ізоляцію спортсменів.

Список використаної літератури

Мішин, М. (2024). Спортивна діяльність як соціалізація військовослужбовців. *Збірник тез XXIV Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»* (4 грудня 2024 року, Харків), 143-145. https://doi.org/10.15391/conf_KhSAPC_2024.

Мішин, М. (2025). Підготовка в баскетболі на кріслах колісних: основні проблеми. *Збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції «Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики»,* присвяченої міжнародному дню спорту на благо миру та розвитку (електронне видання) (4 квітня 2025 року, Харків), 41-43.

Овчарук, В., Полякова, О., Зубаль, М., Калашник, Д., & Яковлів, В. (2023). Мотивація досягнення успіху у спортсменів. *Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*, 13(31), 253-262. https://doi.org/10.52058/2786-

4952-2023-13(31)-253-262.

Семенович, С., & Давидюк, І. (2023). Мотивація у спорті: дослідження сучасного освітнього ландшафту. *Вища освіта України*, 4, 57-63. https://doi.org/10.32782/NPU-VOU.2023.4(91).08.

Багас, О. П., Кузяков, Я. В., & Рибалко, Я. О. (2024). Мотивація як умова високих результатів у спортивній діяльності. *Педагогічна Академія: наукові записки*, 12. https://doi.org/10.5281/zenodo.14244044.

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Тетяна Мошенська
Денис Безсонов
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна
Анастасія Тишко
КЗ «КДЮСШ №13 ХМР»
Харків, Україна

ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ У ГРУПАХ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНІЙ АЕРОБИЦІ

Вступ. Спортивна аеробіка відносно молодий, але стрімко прогресуючий вид спорту, що здобуває популярності у світі завдяки своїй видовищності, яка полягає у поєднанні краси гімнастичних рухів, акробатики, театралізованості та музичного супроводу. Вона також завойовує вагоме місце у спортивному житті України, оскільки невпинно збільшується кількість спортсменів усіх вікових категоріях, що беруть участь у змаганнях, та займають призові місця на міжнародній арені. Отже, динаміка розвитку спортивної аеробіки в останні роки висуває низку нових вимог, пов'язаних із аналізом сучасної системи підготовки спортсменів і її оперативної корекції на етапі початкової підготовки.

Мета дослідження: проаналізувати та узагальнити основні принципи побудови тренувальних занять для груп початкової підготовки в спортивній аеробіці.

Методи дослідження. У ході дослідження використовувався аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, засобів масової інформації та інтернет-ресурсів.

Результати дослідження та їх обговорення. Спортивна аеробіка – молодий вид спорту, в якому змагальні вправи представлені координаційно-складними і інтенсивними рухами. Вони включають в себе елементи акробатики, спортивної та художньої гімнастики (Артем'єва та ін., 2019; Атаманюк та ін., 2012).

Тренувальний процес у ДЮСШ – це спеціально організований процес, що забезпечує ефективне вирішення завдань зміцнення здоров'я, підвищення рівня рухової підготовленості, а також формування нових рухових дій з урахуванням застосування певного виду спорту (Костюкевич, 2016).

На етапі початкової підготовки головним завданням є виявлення здібностей дітей, формування мотивації до занять, засвоєння основ техніки й тактики, а також забезпечення загальної та фізичної підготовки, формування морально-етичної і вольової поведінки. Це один з найбільш важливих етапів, оскільки саме тут закладається основа подальшого оволодіння спортивною майстерністю в спортивній аеробіці (Артем'єва та ін., 2019; Пасічна та ін., 2019).

Важливим питанням є вибір оптимального віку для початку занять. Занадто рання спеціалізація може спричинити перевантаження та втрату інтересу, тоді як надто пізній старт ускладнює повноцінне освоєння базових навичок. За Платоновим, заняття гімнастикою доцільно починати з 5 років, тоді як нормативні документи визначають початок занять спортивною аеробікою з 6 років (Пасічна та ін., 2019).

Основними завданнями початкового етапу є зміцнення здоров'я, різнобічний фізичний

розвиток, корекція недоліків рухової підготовленості та навчання техніці базових і спеціально-підготовчих вправ. Тренування повинні бути різноманітними, емоційними й переважно ігровими, оскільки саме в цьому віці завершується активний розвиток нервової системи. Використання монотонного матеріалу чи значних фізичних навантажень є недоцільним, оскільки може привести до перевтоми (Платонов, 2021).

Під час розвитку рухових якостей рекомендують уникати вузькоспеціалізованих вправ. Дослідження показують, що різноманітні координаційно-швидкісні вправи забезпечують такий самий приріст швидкості, як і вузькоспеціальні, однак створюють кращі умови для подальшого вдосконалення. Підготовка має поєднувати вправи різної спрямованості – технічної, координаційної, силової, швидкісної та гнучкості. Спеціалізовані комплекси не повинні перевищувати 10-15% часу занять.

Висновок. Максимальний результат можна отримати в залежності від індивідуального темпу вікового розвитку спортсменів, їх явною обдарованістю до занять спортивною аеробікою, високою реактивністю функціональних систем, їх підвищеною здатністю до адаптаційних перебудов і, зрозуміло, методикою тренування.

Список використаної літератури

Артем'єва, Г., Бодренкова, І., & Мошенська, Т. (2019). Удосконалення спеціальної фізичної підготовки гімнасток у спортивній аеробіці на етапі початкової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 5, 76-81.

Атаманюк, С. І., Черненко, К. Г., Черненко, А. Є., & Лозенко, Н. М. (2012). Особливості тренувального процесу в аеробній гімнастиці в рамках загальної теорії тренування координаційних здібностей. *Теорія і практика фізичного виховання*, *2*, 86-93.

Костюкевич, В. М. (2016). *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування.* Вінниця, 138-142.

Пасічна, Т. В., Мохорт, Л. В., & Лозенко, Н. М. (2019). *Спортивна аеробіка*. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Платонов, В. М. (2021). *Сучасна система спортивного тренування*. Підручник. К.: Перша друкарня, 672.

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Наталія Нестеренко, к.фіз.вих, доцент
Український державний університет науки і технологій
ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»
Дніпро, Україна

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПОБУДОВИ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У КОНТЕКСТІ ЗАПОБІГАННЯ РАННЬОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ

Вступ. Сучасна система спортивної підготовки дітей і підлітків характеризується тенденцією до ранньої спеціалізації, що зумовлено підвищенням конкуренції, зростанням вимог до результатів та прагненням тренерів і батьків до швидкого успіху. Проте численні наукові дослідження останніх років доводять, що надмірна орієнтація на вузьку спеціалізацію в дитячому віці може призводити до негативних наслідків: фізичного перевантаження, підвищеного ризику травматизму, емоційного вигорання та передчасного припинення занять спортом (Boichuk et al., 2023; Strosser, 2023). Проблема полягає у пошуку таких методичних підходів до багаторічної підготовки юних спортсменів, які б забезпечували гармонійний розвиток, збереження здоров'я і довготривале спортивне вдосконалення без загрози раннього виснаження.

Українські вчені у сфері теорії та методики фізичного виховання наголошують, що формування системи багаторічної підготовки має ґрунтуватися на принципах поступовості, індивідуалізації та різнобічності розвитку. Зокрема, Павлюк, Сірий і Цісар (2025) підкреслюють необхідність поєднання загальної фізичної підготовки з психологічною підтримкою спортсмена на всіх етапах становлення. Подібну думку висловлюють і зарубіжні автори, які доводять, що багатопрофільна участь у різних видах спорту в дитинстві забезпечує кращу функціональну підготовку, координацію та стійку мотивацію до занять у майбутньому (Güllich, A., & Emrich, E. (2006)).

Отже, актуальність дослідження визначається необхідністю формування науково обґрунтованої системи багаторічної підготовки юних спортсменів, спрямованої на запобігання ранній спеціалізації та забезпечення здорового, збалансованого спортивного розвитку.

Мета дослідження. Метою дослідження є наукове обґрунтування методичних засад побудови багаторічної підготовки юних спортсменів з урахуванням вікових, морфофункціональних і психологічних особливостей їхнього розвитку та профілактики ранньої спеціалізації у тренувальному процесі.

Методи дослідження. У процесі роботи використано методи аналізу, синтезу й узагальнення сучасних науково-методичних праць українських і зарубіжних учених; порівняльний аналіз моделей багаторічної підготовки у різних видах спорту; педагогічне спостереження за тренувальним процесом у дитячо-юнацьких спортивних школах; анкетування тренерів і викладачів фізичної культури щодо застосування принципів різнобічної підготовки спортсменів початкового рівня.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати аналізу наукових джерел свідчать, що ефективна система багаторічної підготовки юних спортсменів повинна бути побудована на засадах поетапності, різнобічності та індивідуалізації. На початкових етапах доцільно зосередити увагу на розвитку базових рухових якостей, формуванні загальної фізичної підготовленості, розвитку координаційних здібностей та технічних елементів без надмірного

спеціалізованого навантаження (Boichuk et al., 2023). Такий підхід сприяє оптимальному функціональному розвитку організму, створює передумови для ефективної спеціалізації у старшому віці й знижує ризик травматизму.

Зарубіжні дослідження підтверджують, що юні спортсмени, які проходять багатопрофільну підготовку до 14-15 років, демонструють вищий рівень фізичної працездатності, меншу кількість травм і тривалішу спортивну кар'єру порівняно з тими, хто спеціалізується рано (Wiersma, L. D., 2000). Strosser (2023) зазначає, що рання спеціалізація збільшує ризик пошкоджень опорно-рухового апарату через повторювані монотонні навантаження, а також сприяє емоційному вигоранню спортсменів-підлітків.

В українських умовах проблема ранньої спеціалізації пов'язана із традиційним прагненням тренерів до швидких результатів. Проте нові наукові розробки свідчать про необхідність переорієнтації тренувального процесу на довгострокові цілі. Павлюк, Сірий і Цісар (2025) відзначають, що включення до тренувального процесу елементів ігрової, координаційної та психологічної підготовки сприяє формуванню стійкої мотивації до занять спортом. Подібну позицію поділяють і Бобровник і Совенко (2024), які довели ефективність структурно-етапної моделі багаторічної підготовки легкоатлетів, що враховує чергування періодів навантаження і відновлення.

Особливу увагу слід приділяти психолого-педагогічному супроводу спортсменів. На етапі початкової підготовки важливо формувати позитивне ставлення до спорту, розвивати саморегуляцію, цілеспрямованість і внутрішню мотивацію. Як зазначають сучасні автори, відсутність психологічної підтримки часто стає однією з причин відмови дітей від занять спортом на етапі підліткового віку (Jayanthi, N., Kleithermes, S., Dugas, L., Pasulka, J., Iqbal, S., & LaBella, C., 2020). Тому багаторічна підготовка має розглядатися не лише як фізичний процес, а як комплексна система розвитку особистості спортсмена.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що запобігання ранній спеціалізації є невід'ємною умовою формування здорової та конкурентоспроможної спортивної особистості. Впровадження поетапної, індивідуально орієнтованої програми підготовки з урахуванням вікових закономірностей і психолого-педагогічної підтримки забезпечує стійке зростання спортивних результатів та збереження мотивації юних спортсменів у довгостроковій перспективі.

Висновки. Багаторічна підготовка юних спортсменів повинна ґрунтуватися на принципах поступовості, різнобічності, індивідуалізації та психолого-педагогічної підтримки. Рання спеціалізація, хоча й може забезпечити короткострокові результати, у довгостроковій перспективі негативно впливає на фізичне здоров'я, психологічну стійкість і мотивацію спортсменів. Раціональна методика побудови тренувального процесу, орієнтована на гармонійний розвиток дитини, є запорукою ефективності сучасної системи спортивного виховання.

Список використаної літератури

Бобровник, В., & Совенко, С. (2024). Моделювання технічних дій легкоатлетів, які спеціалізуються в спортивній ходьбі, у системі багаторічної підготовки. Sport Science Spectrum, 1, 4-14. https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-2

Boichuk, R., Iermakov, S., Nosko, M., Nosko, Y., Harkusha, S., Grashchenkova, Z., & Troyanovska, M. (2023). Features of planning training loads of coordinating orientation in young female volleyball players aged 10-17, taking into account their age development. Pedagogy of Physical

Culture and Sports, 27(5), 419–428. https://doi.org/10.15561/26649837.2023.0509

Павлюк, Є., Сірий, В., & Цісар, В. (2025). Суперечності та перспективи ранньої спортивної спеціалізації у дитячо-юнацькому спорті. Physical culture and sport: Scientific perspective, (3), 194–200. https://doi.org/10.31891/pcs.2025.3.23

Strosser S. (2023). Youth Sport Specialization and Risk of Injury: A General Review. Clinical journal of sport medicine : official journal of the Canadian Academy of Sport Medicine, 33(6), 652–657. https://doi.org/10.1097/JSM.0000000000001157

McLellan, M., Allahabadi, S., & Pandya, N. K. (2022). Youth Sports Specialization and Its Effect on Professional, Elite, and Olympic Athlete Performance, Career Longevity, and Injury Rates: A Systematic Review. Orthopaedic journal of sports medicine, 10(11), 23259671221129594. https://doi.org/10.1177/23259671221129594

Wiersma, L. D. (2000). Risks and Benefits of Youth Sport Specialization: Perspectives and Recommendations. Pediatric Exercise Science, 12(1), 13-22. Retrieved Nov 12, 2025, from https://doi.org/10.1123/pes.12.1.13

Güllich, A., & Emrich, E. (2006). Evaluation of the support of young athletes in the elite sports system. European Journal for Sport and Society, 3(2), 85–108. https://doi.org/10.1080/16138171.2006.11687783

Jayanthi, N., Kleithermes, S., Dugas, L., Pasulka, J., Iqbal, S., & LaBella, C. (2020). Risk of Injuries Associated With Sport Specialization and Intense Training Patterns in Young Athletes: A Longitudinal Clinical Case-Control Study. Orthopaedic journal of sports medicine, 8(6), 2325967120922764. https://doi.org/10.1177/2325967120922764

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Ірина Ольховікова
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛЬНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Вступ. Фізичний розвиток баскетболістів на етапі спеціальної базової підготовки характеризується значними морфофункціональними змінами, які відбуваються в організмі спортсменів під впливом спеціалізованих тренувальних навантажень. У цей період спостерігається інтенсивне зростання антропометричних показників, зокрема довжини та маси тіла, що впливає на біомеханіку рухових дій і потребує постійної корекції техніки виконання спеціальних вправ. Особливістю фізичного розвитку баскетболістів у віці 14-16 років є гетерохронність формування різних систем організму, що зумовлює необхідність індивідуалізації тренувальних навантажень з урахуванням біологічного віку спортсменів. У цьому віковому періоді відбувається активний розвиток серцево-судинної та дихальної систем, що сприяє підвищенню функціональних можливостей організму та аеробної працездатності. (Гребінка та ін., 2024).

Мета дослідження: теоретичний аналіз та методологічне обґрунтування змісту та структури особливостей фізичного розвитку баскетболістів на етапі базової підготовки

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. На етапі спеціальної базової підготовки спостерігається сенситивний період для розвитку швидкісно-силових якостей, що є визначальними для ефективної змагальної діяльності в баскетболі. Цілеспрямований розвиток вибухової сили ніг, швидкісної витривалості, координаційних здібностей сприяє підвищенню ефективності техніко-тактичних дій під час гри. Значні зміни відбуваються в опорно-руховому апараті баскетболістів, зокрема в м'язовій системі, що проявляється у збільшенні м'язової маси та розвитку силових якостей. Тренувальний процес на цьому етапі має бути спрямований на гармонійний розвиток усіх м'язових груп з акцентом на ті, що забезпечують виконання специфічних баскетбольних рухів. Важливим компонентом фізичного розвитку є формування оптимального м'язового корсету, який забезпечує підтримку правильної постави та профілактику травматизму (Кошеватський, 2023).

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 .

Фізичний розвиток баскетболістів на етапі спеціальної базової підготовки супроводжується вдосконаленням нейрогуморальної регуляції рухових функцій, що сприяє покращенню міжм'язової та внутрішньом'язової координації. Розвиток координаційних здібностей, просторово-часових характеристик рухів, відчуття м'яча та партнерів створює передумови для ефективного оволодіння складними техніко-тактичними елементами гри. У цей період відбувається стабілізація основних технічних навичок та формування індивідуального стилю гри, що безпосередньо пов'язано з особливостями фізичного розвитку спортсменів. (Мітова, 2024; Нестеренко & Крюковська, 2021).

Висновки. На етапі спеціальної базової підготовки особлива увага приділяється диференційованому розвитку фізичних якостей відповідно до ігрового амплуа баскетболістів. Для центрових гравців акцент робиться на розвитку силових якостей, для захисників – швидкісних та координаційних здібностей, а для нападників – швидкісно-силових якостей та спеціальної витривалості. Індивідуалізація фізичної підготовки з урахуванням морфофункціональних особливостей, рівня біологічної зрілості та типу нервової системи дозволяє досягти оптимального рівня фізичного розвитку кожного спортсмена. Комплексний підхід до розвитку фізичних якостей з акцентом на їх специфічний прояв в умовах змагальної діяльності сприяє формуванню раціональної структури фізичної підготовленості баскетболістів.

Список використаної літератури

Гребінка, Г., Корягін, В., & Ковцун, В. (2024) Вплив експериментальної програми на показники спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів 13-14 років. *Спортивні ігри,* 2(32), 36-46.

Кошеватський, І. І. (2023) *Побудова фізичної підготовки юних баскетболістів 15-16 років у річному макроциклі*. Магістер. дис: Сумський державний університет, 80 с.

Мітова, О. О. (2024). Система засобів контролю підготовленості у командних спортивних іграх з позиції системного підходу. *Спортивна наука та здоров'я людини.* Київ, 1, 45-58.

Нестеренко, Н. А., & Крюковська, О. С. (2021) *Спеціальна фізична підготовка баскетболістів з урахуванням ігрового амплуа.* Дніпро. ДНУ, 148.

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Дмитро Парасюк, магістрант другого року навчання,
Геннадій Кучеренко, к.пед.н., старший викладач
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського
Одеса, Україна

АНАЛІЗ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ ТА МЕТОДИК РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В КАРАТЕ

Вступ. Координаційні здібності є ключовим компонентом технічної та тактичної майстерності каратиста. Від рівня розвитку координації залежить швидкість та точність виконання ударів, ефективність переміщень, здатність швидко реагувати на зміну ситуації та адаптувати техніку в умовах поєдинку. Останніми роками зростає науковий інтерес до методів вдосконалення координації, що зумовлено потребою підвищення спортивних результатів та оптимізації тренувального процесу у карате.

Мета дослідження: провести аналіз наукових підходів, сучасних методик і тренувальних засобів розвитку координації у карате та визначити їх ефективність у підготовці спортсменів різного рівня.

Методи дослідження. У дослідженні застосовано аналіз і синтез науково-методичної літератури, порівняльний аналіз тренувальних підходів, узагальнення результатів досліджень у галузі спортивної науки, а також метод експертного оцінювання тренерів і фахівців з карате.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз науково-методичної літератури засвідчує, що розвиток координаційних здібностей у карате є результатом цілеспрямованого використання різнорівневих тренувальних засобів, спрямованих на вдосконалення точності, рівноваги, просторово-часової орієнтації, ритмізації та диференціювання рухів (Митрофанов & Пашков, 2024). Ефективність підготовки зумовлюється варіативністю техніко-тактичних завдань, що сприяють формуванню здатності спортсменів адаптувати рухові дії до динамічних і непередбачуваних умов поєдинку. Значну роль відіграє тренування на нестійких опорах, оскільки воно активізує механізми постурального контролю, стимулює сенсомоторні реакції та покращує здатність до швидкої корекції положення тіла в просторі (Крупеня та ін., 2022).

Важливими елементами підготовки є інтервальні, реактивні та сенсомоторно орієнтовані тренування, які забезпечують прискорення часу рухової реакції, оптимізацію процесів переключення уваги та вдосконалення здатності приймати рішення в умовах обмеженого часу. Розвиток координації також підсилюється завдяки застосуванню засобів кросфункціональної та нейром'язової підготовки, що включають вправи з використанням координаційних драбиночок, маркерів, конусів і різних сенсорних стимулів. Такі комплекси створюють умови для формування рухових навичок, які відзначаються високою точністю, стабільністю та здатністю до варіювання (Marchenko et al., 2024).

Узагальнення наукових джерел дає підстави стверджувати, що найбільш результативними є інтегровані тренувальні програми, які поєднують технічну, фізичну та сенсомоторну складові підготовки. Їх застосування дозволяє всебічно впливати на механізми рухової координації, забезпечуючи поступове ускладнення завдань та підвищення їх варіативності. Разом із тим установлено, що ефективність розвитку координаційних здібностей значною

мірою визначається врахуванням індивідуальних характеристик спортсменів, зокрема віку, рівня технічної підготовленості, сенсомоторної чутливості та особливостей нервово-м'язової регуляції.

Тренувальні навантаження повинні бути диференційованими, що забезпечує оптимальні умови для формування високого рівня координаційної майстерності та підвищення результативності змагальної діяльності. У процесі підготовки спортсменів доцільно системно застосовувати вправи, спрямовані на розвиток різних компонентів координації, поступово збільшуючи їх складність відповідно до індивідуального рівня підготовленості. Рекомендовано поєднувати технічні дії карате з функціональними координаційними завданнями, що сприятиме формуванню здатності до точного та швидкого виконання рухових дій в умовах змінної змагальної ситуації.

Тренерам рекомендується дотримуватися принципів поступовості та диференціації навантаження, враховуючи вікові особливості, рівень підготовленості та індивідуальну сенсомоторну чутливість спортсменів. Розвиток координації буде більш результативним за умови систематичності тренувань, регулярного ускладнення вправ і застосування зворотного зв'язку, що дозволяє спортсмену коригувати виконання рухових дій у процесі тренування.

Висновки. Проведений аналіз доводить, що розвиток координаційних здібностей у карате потребує системного та багатокомпонентного підходу. Найбільш дієвими є методики, які враховують поєднання технічної, фізичної та сенсомоторної підготовки. Використання комплексних вправ, варіативних завдань і засобів сенсомоторної стимуляції сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу та покращенню спортивних результатів. Отримані дані можуть бути використані тренерами для оптимізації програм підготовки каратистів різного рівня.

Список використаної літератури

Митрофанов, Є., & Пашков, І. (2024). Розвиток координаційних здібностей каратистів 8-10 років на етапі початкової підготовки. *Physical culture and sport: scientific perspective,* 2(1), 16-22. doi:https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.44.

Крупеня, С. В., Лакей, М. М., & Петрова, М. В. (2022). Формування програми тренувань для розвитку координаційних здібностей у кіокушин карате засобами Hashstep. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, Серія «Фізична культура і спорт»*, 3К (147), 211-216. doi:10.31392/NPU-nc.series15.2022.3К(147).45.

Marchenko, S., Ivashchenko, O., Khudolii, O., & Verygin, V. (2024). Coordination of movements: identification of age-related dynamics of its development in karate boys 7-11 years old. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 28(3), 148-156. doi: https://doi.org/10.15391/snsv.2024-3.006.

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Ігор Пашков, к.фіз.вих, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ВПЛИВ ЦИРКАДНИХ РИТМІВ НА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТХЕКВОНДИСТІВ

Вступ. Сучасний рівень розвитку тхеквондо вимагає від тренерів та науковців пошуку нових підходів оптимізації фізичної, техніко-тактичної, психологічної підготовки спортсменів, застосування великого обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень з урахуванням циркадних ритмів, що забезпечить оперативність процесу управління підготовкою тхеквондистів і сприятиме мобілізації наявного функціонального потенціалу організму в процесі підготовки до змагань.

Мета дослідження: визначити вплив циркадних ритмів на рівень підготовленості тхеквондистів.

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

Результати дослідження та їх обговорення**.** Термін «циркадний» походить від латинського слова (circa diem) і стосується психологічних та фізіологічних коливань, що відбуваються протягом 20-28 годинного періоду. Основною причиною добових коливань фізіологічних функцій організму людини є періодичність збудженості нервової системи, яка гальмує або стимулює обмін речовин, внаслідок зміни обміну речовин і виникають зміни різних фізіологічних систем (Ровний та ін., 2015; Can et al., 2016).

Змагання з тхеквондо починаються вранці та тривають протягом усього дня. Зважаючи на це, циркадні ритми впливають на фізичні та фізіологічні характеристики спортсменів тхеквондо, як під час змагань, так і під час тренувань (Can et al., 2016)

Циркадний ритм, який стосується 24-години, сам по собі регулюється внутрішнім годинником у мозку. В багатьох випадках головним зовнішнім фактором, який регулює ритмічну активність є фотоперіод, тобто тривалість світового дня. Циркадний ритм встановлює чергування періодів у 24-годинному циклі, що складається з фізичних, психічних та поведінкових функцій, що забезпечують оптимальне функціонування процесів організму. Порушення циркадних ритмів можуть вплинути на важливі функції організму, включаючи секрецію гормонів, регуляцію температури тіла та вегетативні функції (Ровний та ін., 2015; Платонов, 2020; Hayirli & Ayar, 2023).

Фізіологічні реакції та адаптації, що відбуваються в організмі протягом циркадних ритмів, пов'язані з типом, інтенсивністю та тривалістю тренування. Вплив тренувань з ізометричними та ізотонічними вправами на ці системи різний. Врахування циркадних ритмів в тренувальному процесі спортсменів є ключовим компонентом не лише для здоров'я та благополуччя, але й для підвищення продуктивності та досягнення успіху на змаганнях. Його глибокий вплив поширюється на численні аспекти, що стосуються вимог спорту. Вони охоплюють фізичний розвиток, мотивацію, концентрацію, рухові навички, можливості спринтерського бігу, відновлення після виступів, вразливість до травм та потенціал для небажаного збільшення ваги (Ровний та ін., 2015; Hayirli & Ayar, 2023; Lu et al., 2025).

Науковцями встановлено велика кількість фізіологічних функцій, які функціонують відповідно циркадним ритмам, які чітко узгоджені у часі. Більшість, майже добових, процесів досягають максимальних значень в денний час від 16 до 20-ої години і мінімальні – вночі і ранні ранкові години (Ровний та ін., 2015; Платонов, 2020; Lu et al., 2025).

Циркадний ритм регулюється супрахіазматичним ядром, розташованим у передній частині гіпоталамуса, яке контролює такі функції, як температура тіла, цикл сну та неспання, баланс глюкози, метаболізм поживних речовин, регуляція клітинного циклу та секреція різних гормонів (Akdeniz et al., 2022; Eken et al., 2022).

Висновки. Визначення фізіологічних реакцій та адаптаційних змін в організмі спортсмена протягом циркадних ритмів, дають змогу тренеру ефективно скоригувати характер та структуру навчально-тренувального процесу і тим самим оптимізувати рівень підготовленості спортсменів.

Список використаної літератури

Платонов, В.М. (2020). *Сучасна система спортивного тренування*. К.: *Перша друкарня.* Київ.

Ровний, А. С., Ільїн, В. М., Лизогуб, В. С., & Ровна, О. О. (2015). *Фізіологія спортивної діяльності*. *Х., ХНАДУ*.

Akdeniz, H., Kahveci, M. S., Taskin, S. K., Uzuner, M. E., & Kocoglu, B. (2024). Effect on training and sleep patterns of male combat athletes during Ramadan. *Journal of Men's Health*, 20(7), 149-156. doi: 10.22514/jomh.2024.119.

Can, E., Kutlay, E., Özkol, M., & Çetinkaya, C. (2016). The effect of circadian rhythm on some physical and physiological parameters in male taekwondo athletes. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, *7*(1), 12-24.

Eken, Ö., Bayer, R., & Bayrakdaroğlu, S. (2022). The Acute Effect of High-Intensity Functional Exercises on Circadian Rhythm and Anaerobic Performance Parameters. *Gümüşhane University Journal of Health Sciences*, 11(1), 279-286. https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1049921.

Hayirli, I., & Ayar, A. (2023). Investigation of physiological exercise parameters and sleep status of elite karate athletes. *Annals of Medical Research*, 30(11), 1404-1409. DOI:10.5455/annalsmedres.2023.06.147.

Lu, C. C., Hung, B. L., Zheng, A. C., Chen, Y. Y., & Fang, S. H. (2025). Posttraining Dry Cupping Treatment Elevates Heart Rate Variability in Taekwondo Athletes. *Journal of Physiological Investigation*, *68*(2), 84-90. DOI: 10.4103/ejpi.EJPI-D-24-00087.

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Вікторія Пашкова, phd
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ПЛАНУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ТХЕКВОНДИСТІВ 15-17 РОКІВ

Вступ. Регулярні спортивні тренування є потужним фактором, який має вплив на організм спортсмена, викликаючи різноманітні морфологічні та функціональні зміни, які носять адаптаційний характер і спрямовані на підвищення рівня функціональних можливостей організму та його пристосування до різних фізичних навантажень.

Мета дослідження: дослідити особливості застосування фізичних навантажень в тренувальному процесі тхеквондистів 15-17 років.

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

Результати дослідження та їх обговорення. На кожному етапі підготовки зміст тренувань зазнає змін, адаптуючись до поточних завдань та потреб спортсменів. Важливим аспектом тренувального процесу є поступове збільшення витривалості спортсменів, яка досягає свого максимального розвитку та набуває спеціалізованого характеру безпосередньо перед періодом відповідальних спортивних змагань, коли від спортсменів вимагається максимальна функціональна готовність (Полатайко, 2012).

Досягнення високих спортивних результатів на сучасному рівні розвитку спорту неможливе без раціонально спланованого навчально-тренувального процесу. Тільки в цьому випадку досягається той необхідний рівень фізичної підготовленості спортсменів, який сприяє максимальному прояву їхніх функціональних, техніко-тактичних можливостей і, як наслідок, досягнення максимально можливих результатів (Кощеєв, 2018).

Сучасний рівень розвитку спорту характеризується постійним зростанням вимог до спортсменів та їх досягнень, що потребує оптимізації системи управління багаторічним процесом підготовки спортсменів. Важливим аспектом цієї оптимізації є науково обґрунтований підбір засобів, методів та принципів спортивного тренування. Крім того, ефективне поєднання програмування та контролю за фізичними навантаженнями є запорукою успіху у підготовці спортсменів високої кваліфікації (Сидоренко, 2021).

Глибина й інтенсивність адаптаційних перебудов є визначальними для оцінки рівня тренованості спортсмена, його здатності переносити фізичні навантаження та досягати високих спортивних результатів (Єфремова та ін., 2022).

Важливим елементом навчально-тренувального процесу є періодичне застосування значних за обсягом та інтенсивністю тренувань, які сприяють підвищенню функціональних можливостей організму та підготовці спортсмена до виступів на змаганнях. Збільшення обсягу та інтенсивності навантаження, а також ускладнення тренувальних завдань є основними шляхами досягнення спортивного результату (Єфремова та ін., 2022; Пашкова, 2024).

Фізичне навантаження є комплексом різноманітних вправ, що має подвійну мету. З одного боку, воно спрямоване на підтримку м'язового тонусу, забезпечення сили та еластичності м'язів,

що забезпечує підвищення фізичної підготовленості. З іншого боку, фізичне навантаження є необхідним елементом спортивної підготовки, оскільки сприяє розвитку необхідних фізичних якостей та досягненню конкретних спортивних цілей (Тропін та ін., 2017).

Організм спортсмена має високу здатність пристосовуватися до фізичних навантажень та інтенсивної роботи м'язів. Виконання стандартних фізичних вправ відбувається з мінімальними витратами ресурсів, що відображається у незначних змінах показників серцево-судинної та дихальної систем порівняно зі станом спокою (Корчан, 2019).

Висновки. Під час підготовки тхеквондистів до головних змагань, важливим аспектом є чітке усвідомлення підбору фізичних навантажень в конкретний етап підготовки, які будуть в свою чергу сприяти позитивному наближенню до мети, а не шкодити фізичному та емоційному стану спортсменів даного віку.

Список використаної літератури

Полатайко, Ю. О. (2012) Вплив фізичного навантаження максимальної потужності на реактивність кардіореспіраторної системи в спортсменів. *Фізичне виховання, спорт, культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 3, 367-372.

Кощеєв, О. С. (2018). Підвищення рівня фізичної працездатності спортсменів 12-15 років, які спеціалізуються в тхеквондо втф (пумсе). *Збірник тез доповідей XI Міжнародної конференції молодих вчених «Молодь та олімпійський рух»* (10-12 квітня 2018 року), К, 165-166.

Сидоренко, В. (2021). Закономірності побудови процесу спортивної підготовки. *Роль фізичної культури і спорту в збереженні та зміцненні генофонду нації*. ПНПУ імені В. Г. Короленка. Полтава, 132-134.

Єфремова, А. Г., Гринько, В. М., & Куделко, В. Е. (2022). Особливості методики спортивного тренування чоловіків і жінок в обраному виді спорту. *Конспект лекції*. Харків: УкрДУЗТ, 60.

Пашкова, В. (2024). Факторна структура підготовленості тхеквондистів 15-17 років. *Єдиноборства*, 4(34), 14-20.

Тропін, Ю. М., Панов, П. П., & Бєлобаба, С. Б. (2017). Фізична підготовка борців. *Єдиноборства*, 2017, 3, 82-84.

Корчан, Н. О. (2019). Профілактика ускладнень при морфо-функціональних адапційних змінах серця у спортсменів. *Матеріали Всеукраїнської науковопрактичної конференції «Роль фізичної культури і спорту в збереженні та зміцненні генофонду нації»*. Полтава, 97-101.

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Павло Перепелиця, к.фіз.вих, доцент
Володимир Перевозник, к.фіз.вих, доцент
Володимир Паєвський, к.фіз.вих, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

РОЗВИТОК ПРОСТОРОВОГО МИСЛЕННЯ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Вступ. Актуальність розвитку просторового мислення юних футболістів є надзвичайно високою та визнається однією з ключових складових футбольного інтелекту. Просторове мислення – це здатність гравця усвідомлювати своє місце та місце інших об'єктів (м'яч, партнери, суперники, ворота) у просторі, оцінювати відстані та передбачати траєкторії руху в умовах високої швидкості та постійних змін (Gongbing, 2023; Otero-Saborido et al., 2024).

Просторове мислення є не технічною, а когнітивною основою гри. Сучасний футбол вимагає високої швидкості обробки інформації; отже, гравець, який постійно сканує поле та ефективно використовує отриману просторову інформацію, є інтелектуальним лідером на полі, незалежно від позиції. Просторове мислення є фундаментом для розвитку комплексного футбольного інтелекту, що дозволяє юним гравцям не просто виконувати технічні прийоми, а й розумно їх застосовувати в умовах змагання (Li, 2022; Beyaz, 2025).

Актуальність методик розвитку просторового мислення футболістів є надзвичайно високою та постійно зростає у сучасному футболі. Це зумовлено зміною вимог до гравців та еволюцією самої гри.

Мета дослідження: аналіз теоретичних досліджень з питання особливостей та розвитку просторового мислення юних футболістів.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз й узагальнення наукової і методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Просторове мислення є фундаментальною якістю для ефективної гри, оскільки впливає на такі важливі навички:

1. Прийняття рішень. Здатність швидко сканувати ігрову ситуацію, знати, де знаходяться партнери, суперники та вільний простір до отримання м'яча, дозволяє гравцеві приймати розумні та своєчасні рішення (наприклад, куди віддати пас, чи потрібно використовувати дриблінг, чи контролювати м'яч) (Otero-Saborido et al., 2024).

2. Позиційна обізнаність. Розуміння свого положення на полі відносно воріт, ліній, м'яча, партнерів і суперників. Це критично важливо як в атаці (знаходження вільного простору), так і в обороні (захист важливих зон) (Beyaz, 2025).

3. Тактичне розуміння. Просторове мислення допомагає гравцям усвідомлювати та використовувати командні тактичні схеми, наприклад, створювати чи заповнювати простір, підтримувати компактність лінії захисту (Gongbing, 2023; Beyaz, 2025).

4. Адаптивність. Уміння швидко оновлювати «ментальну мапу» ігрового поля та пристосовувати свою тактичну поведінку до постійно мінливих умов (наприклад, при переході від атаки до захисту) (Li, 2022).

Сучасні методики тренувань, особливо для юних футболістів (від 8 років і старше), активно

включають вправи, спрямовані на розвиток когнітивних навичок. Це можуть бути:

- ігри на обмеженому просторі. Вони змушують гравців діяти швидко і постійно шукати вільний простір.

- вправи зі змінними правилами. Наприклад, зміна правил пасу в залежності від кольору манішки, що вимагає постійної візуальної уваги та швидкої адаптації (Otero-Saborido, та ін., 2024; Beyaz, 2025).

Актуальність цих методик можна пояснити трьома основними факторами:

1. Зростання швидкості та інтенсивності гри. Сучасний футбол характеризується високою динамікою та мінімальним часом на прийняття рішення.

2. Мінімальний час. Гравці часто мають лише частки секунди, щоб оцінити ситуацію, коли м'яч наближається. Якщо просторове мислення не розвинене, це призводить до втрати м'яча або повільного, неефективного рішення.

3. Компактність. Команди грають дуже компактно. Це означає, що вільний простір є дефіцитним ресурсом. Методики, що тренують пошук та використання цього простору стають критично важливими.

Висновки. Аналіз літературних джерел показав, що найефективніші методики розвитку просторового мислення у юних футболістів зосереджені на створенні ігрових ситуацій, які вимагають постійного сканування поля, швидкого прийняття рішень та руху без м'яча. Таким чином, сучасні методики розвитку просторового мислення є основою для підготовки інтелектуально розвинутого футболіста, здатного ефективно діяти в умовах високих швидкостей та обмеженого простору, що є стандартом елітного футболу сьогодні.

Список використаної літератури

Gongbing, S. (2023). The Practicality and Effectiveness of Soccer Scoring Techniques Revealed by Top Elite Soccer Scorers. *Physical Activity Review*, 11(1), 99-111. doi: 10.16926/par.2023.11.12.

Otero-Saborido, F., Torreblanca-Martínez, S., & González-Jurado, J. (2024). Crosses into the box: comparison of the top five European football leagues. *Phys Act Rev*, 12(2), 20-28. doi:10.16926/par.2024.12.18.

Li H. (2022). The tactical mindset of football players: Choosing effective training strategies for Top-Notch Performance. *International journal of sport psychology*, 22(53), 525-542. doi:10.7352/IJSP.2022.53.525.

Beyaz O. (2025). The Effect of 32-Week Football Training on Body Mass Index and Motor Performances of Male Children Aged 8-10. *Sport Mont*, 23(1), 43-49. doi:10.26773/smj.250207.

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Петренко Олексій аспірант
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПОРТСМЕНІВ З ВАДАМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ДЖИУ-ДЖИТСУ

Вступ. Сучасні наукові дослідження показують що ураження функцій опорно-рухового апарату, призводить до негативного впливу на весь процес розвитку людини і відзначається в зниженні показників фізичного розвитку в порівнянні зі здоровими спортсменами. Для розвитку осіб з інвалідністю потребами дуже ефективним є заняття з джиу-джитсу, це пов'язано з різнобічним впливом цього виду спорту на фізичні, рухові та духовні якості спортсмена, зокрема, на загальний фізичний розвиток та покращення рухових навичок. Заняття джиу-джитсу сприяють гармонійному розвитку функціональних та фізичних якостей, що дозволяє успішно коригувати недоліки фізичного розвитку та стимулювати прогрес у всіх сферах (Campos et al., 2022; Curmi & Farrugia 2024; Петренко, & Пашков, 2025).

Мета дослідження: визначити фізіологічні особливості спортсменів з вадами опорно-рухового апарату у джиу-джитсу.

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

Результати дослідження та їх обговорення. У джиу-джитсу, подібно до інших бойових мистецтв, потрібне виконання різних рухів і маневрів, які вимагають належної фізичної підготовки та добре розвинених фізичних навичок. До них належать ізометричні сила та витривалість у групах м'язів нижніх і верхніх кінцівок і тулуба, оскільки практика в першу чергу зосереджена на іммобілізації та виведенні суперника з рівноваги. Такі ж вимоги застосовуються до спортсменів з інвалідністю, які практикують пара-джиу-джитсу. У їхньому випадку фізичні вимоги та рівень складності, ймовірно, вищі через потенційне перевантаження м'язів, що виникає внаслідок інвалідності, наприклад, відсутності кінцівки. Отже, розуміння ступеня пошкодження м'язів, спричиненого цим типом діяльності, вимагає особливої уваги, особливо у спортсменів з інвалідністю, враховуючи потенційні шкідливі наслідки, що виникають внаслідок таких умов на неконтрольованих рівнях (Campos et al., 2022; Cherif et. al., 2022;).

Регулярна практика фізичної активності позитивно впливає на сприйняття позитивного рівня якості життя, ці аспекти кращі у активних людей з обмеженими можливостями, ніж у людей сидячого образу життя. Вправи можуть бути цінною стратегією для саморегуляції настрою в повсякденних ситуаціях, а також можуть покращити аспекти, пов'язані з соціальною взаємодією. Крім того, при підготовці спортсменів з ампутаціями кінцівок необхідно звертати увагу на стан явного гострого пошкодження м'язів, що потребує актуалізації у впровадженні спеціалізованого професійного моніторингу, враховуючи шкідливу шкоду, спричинену недостатніми умовами метаболічного відновлення таких станів (Noce et. al., 2009; Curmi, & Farrugia, 2024).

Дослідженнями доведено, що люди з ампутованими кінцівками показують кращі результати, ніж з церебральним паралічем або з вадами зору, хоча вони мають майже однакові

антропометричні характеристики, що вказує на те, що природа інвалідності спортсмена впливає на рівень їхньої фізичної працездатності. У людей з ампутованими кінцівками сила та потужність ніг залежать головним чином від індексу маси тіла та індексу жирової маси (Cherif et. al., 2022; Петренко, & Пашков, 2025).

Висновки. Сучасні наукові дослідження показують що різні порушення функцій опорно-рухового апарату, призводить до певних змін морфологічних показників, які необхідно враховувати тренеру при підготовці спортсменів в адаптивному джиу-джитсу. У спортсменів з різним типом ураження опорно-рухового апарату відрізняється рівень прояву фізичних здібностей і вони по різному організм реагує на інтенсивність фізичних вправ, ці аспекти повинен тренер враховувати при побудові навчально-тренувального процесу зі спортсменами в адаптивному джиу-джитсу.

Список використаної літератури

Campos, F., Correa, J. C.M., Canevari, V.C., Branco, B.H., Andreato, L.V., & de Paula Ramos, S. (2022). Monitoring internal training load, stress-recovery responses, and immune-endocrine parameters in Brazilian jiu-jitsu training. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 36, 3, 723-731.

Curmi, L., & Farrugia, A. (2024). Barriers and Motivations of Amputees towards Physical Activity: A Qualitative Study in the Maltese Context. *MCAST Journal of Applied Research & Practice,* 8(3), 136-156.

Петренко, О.С., & Пашков, І.М. (2025). Особливості побудови тренувального процесу спортсменів в адаптивному джиу-джитсу (літературний огляд). Єдиноборства, 1(35), 58-65.

Noce, F., Simim, M.A.M., & Mello, M.T.A (2009). Percepção de qualidade de vida de pessoas portadoras de deficiência física pode ser influenciada pela prática de atividade física? *Revista Brasileira de Medicina do Esporte,* 15, 174-178.

Cherif, M., Said, M.A., Bannour, K., Alhumaid, M.M., Chaifa, M.B., Khammassi, M., & Aouidet, A. (2022). Anthropometry, body composition, and athletic performance in specific field tests in Paralympic athletes with different disabilities. *Heliyon*, *8*(3), e09023.

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Ольга Пилипко, к.пед.н., професор
Аліна Пилипко
Андрій Пилипко
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ АНТРОПОМЕТРИЧНОГО ПРОФІЛЮ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОГО КЛАСУ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ПЛАВАННІ РІЗНИМИ СПОСОБАМИ НА ДИСТАНЦІЇ 50 МЕТРІВ

Вступ. Серед найбільш інформативних критеріїв визначення схильності атлета до конкретного виду спорту одне з провідних місць належить антропометричним показникам (Сергієнко, 2009; Шинкарук, 2013).

Фахівцями в галузі спортивного плавання було доведено, що морфотип представників різних способів має характерні відмінності (Пилипко & Пилипко, 2017; Платонов, 2020; Політько & Лобойко, 2019). Однак з часом антропометричний профіль плавців змінюється, що вимагає постійного оновлення наявних даних.

Мета дослідження: визначити особливості антропометричного профілю висококваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються на дистанції 50 метрів у різних способах плавання.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, антропометричні вимірювання, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. В дослідженні прийняли участь спортсмени, що були фіналістами Чемпіонатів та Кубків України з плавання і спеціалізувалися на дистанції 50 метрів у різних способах. Рівень спортивної майстерності обстежуваного контингенту відповідав званням МСУ та МСМК.

Для визначення особливостей антропометричного профілю представників різних способів плавання був розглянутий 21 показник, серед яких: довжина та вага тіла, поздовжні розміри тулуба, кінцівок і їх сегментів, поперечні розміри плечей, тазу, кисті та стопи, обхватні розміри грудної клітини (в стані спокою, на вдиху і видиху), сідниць, стегна, гомілки, плеча та передпліччя.

На підставі отриманих даних нами були побудовані антропометричні профілі атлетів високого класу, що спеціалізуються в плаванні на дистанції 50 метрів способами кроль на грудях та на спині, батерфляй і брас.

Спираючись на цифровий матеріал, можна зазначити, що висококваліфікованих спортсменів, для яких основною дистанцією є 50 метрів способом кроль на грудях, порівняно із представниками інших способів відрізняють найвищі значення показників довжини (189,88 ± 6,51 см) та ваги тіла (84,13 ± 6,88 кг), довжини стопи (28,88 ± 0,69 см), обхватних розмірів передпліччя (29,06 ± 2,64 см) і гомілки (38,88 ± 1,53 см).

Для спортсменів високого класу, які спеціалізуються в плаванні на дистанції 50 метрів кролем на спині, характерні найбільші величини параметрів довжини тулуба (64,25 ± 4,89 см), плеча (37,75 ± 2,38 см) і стегна (55,63 ± 2,83 см), найширші стопи (11,63 ± 1,06 см) та кисті (12,25 ± 0,89 см), найбільші значення обхвату сідниць (97,00 ± 3,74 см) і стегна (56,00 ± 1,85

см), грудної клітини у стані спокою, на вдиху та видиху (104,75 ± 5,12 см, 109,25 ± 4,23 см і 100,88 ± 4,32 см відповідно).

Атлети, що виступають на дистанції 50 метрів способом плавання батерфляй, є лідерами за величинами показників обхвату плеча (36,06 ± 2,70 см), довжини гомілки (46,79 ± 3,99 см), передпліччя (30,01 ± 4,33 см) і кисті (21,66 ± 3,44 см), ширини плечей (48,79 ± 2,41 см) та тазу (30,88 ± 1,73 см).

Брасисти за значеннями переважної кількості досліджуваних параметрів значно поступаються представникам інших способів плавання за виключенням ширини тазу (28,44 ± 3,27 см), кисті (11,00 ± 0,89 см) та стопи (10,44 ± 1,05 см), обхвату плеча (33,31 ± 3,06 см) і стегна (52,44 ± 5,79 см).

Висновки. 1. Антропометричні профілі спортсменів високого класу мають характерні відмінності залежно від обраного способу плавання.

2. Зіставлення індивідуальних антропометричних параметрів конкретного атлета із визначеними цифровими значеннями досліджуваних параметрів дозволить обирати спосіб плавання, де його природні задатки можуть бути максимально реалізованими.

Список використаної літератури

Сергієнко, Л. П. (2009). *Спортивний відбір: теорія та практика*. Тернопіль, Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору. Підручник, 672.

Шинкарук, О. А. (2013). *Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті*. Навч. посіб, Київ, 136.

Пилипко, О., & Пилипко, А. (2017). Моделювання морфо-функціонального профілю спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в плаванні способом батерфляй на дистанціях різної довжини. *Слобожанський науково-спортивний вісник,* 1(57), 88-93. https://doi.org/10.15391/snsv.2017-1.015 .

Платонов, В. М. (2020). *Сучасна система спортивного тренування*. Київ : Перша друкарня, 704.

Політько, О., & Лобойко А. (2019). Взаємозв'язок морфо-функціональних характеристик і фізичної підготовленості зі спортивними результатами плавців-спринтерів. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту: збірник наукових праць*, 3, 66-72.

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Леонід Подрігало[1], д.мед.н., проф., Костянтин Тимченко[1],
Ольга Подрігало[1], д.фіз.вих., проф., Олександр Галашко[2], к.фіз.вих., доц.
1 - Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна
2 - Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені Степана Ґжицького, Львів, Україна

ЗАСТОСУВАННЯ ПРОБИ РОЗЕНТАЛЯ ДЛЯ ОЦІНКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ ГИРЬОВОГО СПОРТУ

Вступ. Наявні літературні відомості стверджують важливість функціонального стану дихальної системи для досягнення успіху у гирьовому спорті (Podrigalo et al., 2025). Це пов'язано з особливостями спортивної діяльності, характером навантаження при виконанні основних вправ у гирьовому спорті. Здійснений професіографічний аналіз цього виду спорту дозволив оцінити його як важку та напружену діяльність (Подрігало & Тимченко, 2025). Аналіз стану гирьовиків повинен відбивати стан опорно-рухового апарату, серцево судинної, дихальної та нервової систем. У якості інструменту оцінки адаптаційного потенціалу спортсменів запропоновано методики дослідження системи органів дихання, зокрема життєвої ємності легенів (ЖЄЛ). Простим та доступним тестом оцінки функціонального стану дихальної системи є проба Розенталя, яка дозволяє оцінити функціональні можливості спортсменів та є адекватною для аналізу стану гирьовиків (Подрігало & Подрігало, 2025).

Мета дослідження: здійснити порівняльний аналіз дихальної системи гирьовиків різного віку та терміну підготовки за допомогою проби Розенталя.

Матеріал і методи дослідження. В якості матеріалів використано результати обстеження 22 спортсменів гирьового спорту, розподілених на 2 групи залежно від віку та терміну занять. 1 група – 11 осіб, середній вік (15,91±0,34) років, стаж тренувань (4,41±0,53) років; 2 група – 11 осіб, середній вік (27,80±2,76) років, стаж тренувань (11,89±2,16) років; відмінності за віком та терміном тренувань вірогідні ($p<0,05$). Для аналізу стану спортсменів використано пробу Розенталя, яка представляє собою п'яти кратне визначення (ЖЄЛ) с інтервалами між вимірюваннями тривалістю 15 сек.

Враховуючи величини груп, для аналізу були розраховані медіана (Me) та величини 1 (25%) та 3 (75%) квартилів. Порівняння груп здійснювалося за допомогою непараметричного критерію Розенбаума.

Результати дослідження та їх обговорення. Характер динаміки ЖЄЛ в групах трохи відрізняється. У гирьовиків 1 групи друге та третє визначення доводять збільшення ЖЄЛ, а два останніх – його невеличке зниження (у межах 2,4%). Це дозволяє оцінити функціональний стан дихальної системи як задовільний. Водночас, у досвідчених спортсменів друге визначення показало зростання показників ЖЄЛ, третє – зниження до вихідного рівня, а четверте та п'яте – знов підвищення величини ЖЄЛ. Це дозволяє оцінити стан дихальної системи як гарний. Тобто, результати проби Розенталя доводять більший потенціал дихальної системи досвідчених гирьовиків. На наш погляд, це повинно бути оцінено як свідоцтво підвищеного адаптаційного потенціалу досвідчених спортсменів, що формується внаслідок регулярних специфічних фізичних навантажень.

Результати, наведені у таблиці 1, свідчать про наявність відмінностей між групами за всіма

окремими визначеннями ЖЄЛ.

Таблиця 1

Результати проби Розенталя спортсменів гирьового спорту

Показник		ЖЄЛ1, л	ЖЄЛ2, л	ЖЄЛ3, л	ЖЄЛ4, л	ЖЄЛ5, л
1 група	25%	3,05	3,50	3,55	3,55	3,80
	Me	4,10	4,20	4,20	4,00	4,00
	75%	4,75	4,70	4,55	4,65	4,50
2 група	25%	4,23	4,23	4,83	4,08	5,00
	Me	5,15*	5,55*	5,15*	5,25*	5,40*
	75%	5,88	5,98	5,95	5,98	6,10

Примітка: ЖЄЛ – життєва ємність легенів, л, цифра означає номер визначення.

Величина окремих визначень ЖЄЛ була значуще вище у більш досвідчених спортсменів, що стверджено для ЖЕЛ1 (Q=9, p<0,05), ЖЕЛ1 (Q=7, p<0,05), ЖЕЛ1 (Q=9, p<0,05), ЖЕЛ1 (Q=8, p<0,05) та ЖЕЛ1 (Q=11, p<0,05). Це також повинно бути оцінено як доказ зробленого припущення про підвищений функціональний рівень дихальної системи досвідчених спортсменів гирьового спорту порівняно із початківцями.

Висновки. Таким чином, використання проби Розенталя дозволило здійснити порівняльний аналіз функціонального стану дихальної системи спортсменів-гирьовиків з різним терміном підготовки. Встановлено, що гирьовики з більшим терміном занять мають гарний стан дихальної системи за результатами цієї проби, а спортсмени з меншим терміном підготовки – задовільний. Показники ЖЄЛ більш досвідчених гирьовиків були значуще більше на всіх етапах проби. Інформативність, доступність проби Розенталя, її відповідність специфічним особливостям гирьового спорту дозволяють рекомендувати її у якості скринінг-тесту при здійсненні різних видів контролю стану спортсменів.

Список використаної літератури

Podrigalo, L., Tymchenko, K., Perevoznyk, V., Semeniv, B., Paievskyi, V., & Halashko, O. (2025). Scientific support for strength sports: analysis of scientific resources from the Web of Science Core Collection. *Pedagogy of Physical Culture and Sports,* 29(1), 44-61. https://doi.org/10.15561/26649837.2025.0106

Подрігало, Л., & Тимченко, К. (2025). Обґрунтування професіограми у гирьовому спорті. *Освіта. Інноватика. Практика*, 13:3, 70-76. https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i3 011.

Подрігало, Л.В., & Подрігало, О.О. (2025). Медико-біологічний супровід програм фізкультурно-оздоровчого та спортивного спрямування. Навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 146.

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Ірина Помещикова, к.фіз.вих, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ВІКОВІ ПОКАЗНИКИ ГРАВЦІВ ЧОЛОВІЧОЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ З БАСКЕТБОЛУ

Вступ. Період демонстрації ігрових можливостей у баскетболі в середньому охоплює 23-32 роки. Гравець набуває необхідний змагальний досвід, має значний фізичний і функціональний потенціал для демонстрації найвищих результатів у змаганнях. Саме у цьому віці спостерігаються найвищі показники ігрового часу, проведеного на майданчику протягом сезону, та коефіцієнту корисних дій у грі. В баскетболі спостерігається тенденція до розробки технологій продовження тривалості виступів досвідченими гравцями в міжнародних змаганнях найвищого рівня (Безмилов & Шинкарук, 2020).

Результати дослідження проведених Борисовою та ін. (2024) свідчать, що вже у 1992 році у збірних командах країн значно збільшилось кількість гравців у віці з 26 по 31 рік, що підтверджується допуском FIBA професійних гравців на Ігри Олімпіади. Аналізуючи вік гравців при відборі у чоловічі збірні команди США у різні періоди, автори наголосили на деяких закономірностях, що полягають у максимальній величині середнього віку гравців у 1992 році (31 рік), у 1996 році – 30 років, після чого спостерігається деяке зниження середнього віку гравців до 26 років з наступним його підвищенням у 2024 (30 років).

Сушко Р. О. (2015) представлено вікові показники висококваліфікованих баскетболістів, які в складі національної збірної команди України брали участь в іграх фінальних турнірів чемпіонатів Європи 1997-2013 років. Аналіз проведений автором даних дозволяє стверджувати, що середній вік висококваліфікованих баскетболістів, які приймали участь в складі національної збірної України в фінальних турнірах чемпіонатів Європи 1997-2013 років, знаходиться в діапазоні ≈24-27 років. Мінімальні та максимальні вікові значення становлять відповідно 19 та 34 роки.

Таким чином бачимо, що процеси глобалізації та професіоналізації баскетболу істотно вплинули на формування вікової структури національних збірних команд. Це питання цікавить значну кількість дослідників і насьогодні залишається актуальним.

Мета дослідження: проаналізувати вік баскетболістів збірних національних команд України з 2015 по 2024 роки.

Методи дослідження. Методи дослідження: теоретичний аналіз, узагальнення літературних джерел та даних мережі Internet (https://fbu.ua/), методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Проаналізувавши вік баскетболістів національної збірної команди України встановлено, що протягом 10 років середній показник по команді становив від 25,92±0,97 (2018 р.) до 29,0±1,2 (2022 р.) (рис. 1).

Встановлено, що найбільші коливання віку гравців від 19 до 38 років встановлено у збірній команді 2024 року. У 2015 році у збірній команді України вік гравців коливався від 23 до 29 років, у 2016 – від 23 до 30 років, у 2017 – від 25 до 30 років, у 2018 – від 22 до 32 років, у 2019 – від 21 до 33 років, у 2020 – від 24 до 34 років, у 2021 – від 23 до 33 років, у 2022 – від 21 до 33 років, у 2023 – від 19 до 35 років.

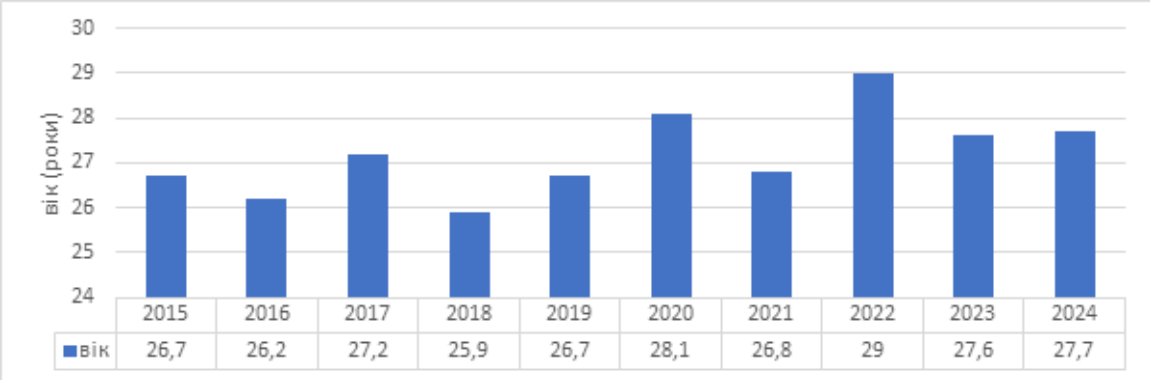


Рис. 1 Середній показник віку баскетболістів національної збірної команди України у період 2015-2024 рр.

Таким чином ми бачимо, що найменша різниця у віці гравців спостерігалася у 2017 році, а найбільша – у 2024 році. Така різниця ускладнює процеси командної підготовки та створює додаткові виклики для тренерського штабу, адже потребує одночасного врахування специфіки розвитку молодих спортсменів та підтримання високої функціональної готовності досвідчених гравців. Динаміка середнього віку та ширина вікового діапазону збірної команди України також можуть виступати індикатором кадрової політики федерації.

Висновки. Аналіз вікових показників баскетболістів національної збірної команди України у період 2015-2024 років засвідчив наявність значних коливань як середнього віку, так і діапазону вікових меж гравців. Це свідчить про поступове «дорослішання» складу команди.

Список використаної літератури

Безмилов, М., & Шинкарук, О. (2020). Тенденції та актуальні проблеми підготовки баскетболістів високого класу в сучасних умовах глобалізації та популяризації баскетболу. *Physical culture sports and health of the nation*, 28, 112-131.

Борисова, О., Шльонська, О., & Шутова, С. (2024). Сучасні аспекти формування збірних команд у баскетболі. *Спортивні ігри*, 4(34), 5-14. doi.org/10.15391/si.2024-4.01.

Сушко, Р. О. (2015). Аналіз ефективності змагальної діяльності висококваліфікованих баскетболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 4(48), 84-89. DOI:https://doi.org/10.15391/snsv.2015-4.016.

https://fbu.ua/

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Павло Пшенічніков, аспірант
Навчально-науковий інститут
«Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»
Українського державного університету науки і технологій
Дніпро, Україна

МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ТХЕКВОНДИСТОК ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ЯК ПІДҐРУНТЯ РОЗРОБКИ ЗАСОБІВ КОНТРОЛЮ

Вступ. Вітчизняні вчені (Бойченко та ін., 2024) зазначають, що аналіз змагальної діяльності переможців міжнародних рейтингових змагань зі спортивних єдиноборств, дозволяє визначити ключові аспекти, що забезпечили досягнення високих спортивних результатів.

Науковці (Костюкевич, 2017; Мітова, 2022) відзначають, що важливим інструментом планування та управління процесом підготовки спортсменів високого класу, є розробки програм підготовки та контролю техніко-тактичної підготовленості на основі моделювання змагальної діяльності провідних спортсменів обраного виду спорту, спираючись на теорії «моделі найсильнішого спортсмена».

У дослідженні фахівців (Пшенічніков & Мітова, 2024) визначено, що зміни правил змагань з тхеквондо ВТФ, з більш високою оцінкою складної техніки, застосуванням електронних систем суддівства, змінюють домінуючі моделі техніко-тактичної підготовленості відповідно до індивідуальних стилів ведення поєдинку.

Мета дослідження: розробити модельні характеристики показників та узагальнені моделі залікових техніко-тактичної дій тхеквондистів високої кваліфікації в умовах змагальної діяльності з врахуванням особливостей індивідуального стилю ведення поєдинку.

Матеріал і методи дослідження. Проведено аналіз та визначено кількісні показники змагальної діяльності переможців рейтингових турнірах серії «G», що відбулись в перший декаді 2025 року та мали відеозаписи прямих трансляцій на інтернет-платформи «YouTube».

Результати дослідження. На основі аналізу відеоматеріалів змагальних поєдинків провідних тхеквондисток світу розроблено 4 варіанти модельних характеристик та 4 узагальнені моделі залікових техніко-тактичних дій кваліфікованих тхеквондистів залежно від стилю ведення поєдинку: ігрового стилю, темпового стилю, силового стилю, тактичного стилю. У середньому протягом раунду провідні тхеквондистки ігрового стилю наносять 50 ударів, що дають 11 залікових балів; провідні тхеквондистки темпового стилю наносять 55 ударів, що дають 11 залікових балів; провідні тхеквондистки силового стилю наносять 40 ударів, що дають 6 залікових балів; провідні тхеквондистки тактичного стилю наносять 33 удари, що дають 6 залікових балів.

Визначено особливості узагальнених моделей залікових техніко-тактичних дій кваліфікованих тхеквондистів залежно від стилю ведення поєдинку. Ігровий стиль ведення поєдинку – використання багатоударних сполучень ударів в атакуючій манері з великою варіативністю техніко-тактичного арсеналу ударів ногою, що стоїть попереду в голову. Темповий стиль ведення поєдинку – нав'язування супернику високого темпу двобію з використанням ударів в атакуючої манері, з великою варіативністю техніко-тактичного арсеналу ударів ногами з використанням як швидкісних ударів, так й акцентованих ударів. Силовий стиль ведення –

ведення двобію в агресивній атакуючої манері, з переважним виконанням потужних ударів. Тактичний стиль ведення поєдинку – ведення двобію з високим ступенем використанням прийомів захисту, з ударами на зустріч або контратаками.

Висновки. Розроблено модельні характеристики показників та узагальнені моделі залікових техніко-тактичної дій тхеквондистів високої кваліфікації в умовах змагальної діяльності з врахуванням особливостей індивідуального стилю ведення поєдинку. Порівняння розроблених моделей за різними стилями ведення поєдинку свідчить про те, що частота залікового використання окремих ударів не є стабільною величиною, всі дії тхеквондистів під час поєдинку будуть змінюватися від особистості суперника та його дій, що зводить нанівець орієнтацію тренерів, спортсменів та дослідників лише на кількісні та якісні показники й збільшує значущість комплексних чинників підготовленості. Тому зростає значущість такого елементу контролю в процесі підготовки як «контроль результату», де контроль кількісних та якісних показників узагальнених моделей провідних тхеквондистів різних індивідуальних стилів ведення поєдинку, є не головним предметом контролю, а є умовами виконання завдань під час контрольних вправ та контрольних поєдинків.

Список використаної літератури

Бойченко, Н., Безатосна, А., & Шандригось, В. (2024). Моделі показників змагальної діяльності самбісток до 50 кг, 54 кг, 59 кг. *Єдиноборства*, 3(33), 4-16. https://doi.org/10.15391/ed.2024-3.01.

Костюкевич, В. М. (2017). *Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті*. Монографія. Вінниця: ТОВ «Планер».

Мітова, О. О. (2022). *Теоретико-методичні основи контролю в командних спортивних іграх у процесі багаторічної підготовки.* Монографія. Дніпро.

Пшенічніков, П. М., & Мітова, О. О. (2024). Формування системи засобів контролю техніко-тактичної підготовленості тхеквондистів високої кваліфікації на основі моделювання змагальної діяльності. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 1, 185-199. https://doi.org/10.32540/2071-1476.

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Дар'я Риженко, аспірант
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Антон Григорович, старший викладач
Національний аерокосмічний університет
«Харківський авіаційний інститут»
Харків, Україна

АНАЛІЗ СПОСОБІВ ВИКОНАННЯ ТЕХНІЧНОГО ПРИЙОМУ «СПУСК ПО ВІРЬОВЦІ»

Вступ. Практика змагань зі спортивного гірського туризму визначає велику роль і важливість теоретичного обґрунтування ведення процесу технічної підготовки в рамках проведення загального тренувального процесу.

Значний обсяг і недостатня структурованість необхідного для вивчення матеріалу, що міститься в основному нормативно-регламентуючому документі «Технічний регламент проведення спортивних змагань зі спортивного туризму (група спортивних дисциплін – «дистанція гірська»)» (далі – Технічний регламент) (Федерація спортивного туризму України, 2021), вимагає проведення глибокого аналізу стану даного питання.

Мета дослідження: визначити загальний обсяг матеріалу для можливості оптимізації методичного забезпечення щодо технічного прийому «спуск по вірьовці».

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. Варіанти виконання технічного прийому «спуск по вірьовці», які зустрічаються в практиці спортивного гірського туризму та загальні правила виконання даного технічного прийому описуються в пункті 8.3.3. Технічного регламенту, і містять 10 підпунктів (п.п. 8.3.3.1. а….е, та п.п. 8.3.3.2.а….г).

Відповідно до пункту 8.3.3.2.а. спуск спортсмена можливо здійснювати за допомогою спускового пристрою, який може бути з умовно ручним керуванням (вісімка, reverse) або умовно автоматичним керуванням (Gri-gri), або з використанням для спуску спеціальних вузлів (вузол УІАА, Гарда, «у три клацання»). Кожен з цих способів вимагає застосування і відпрацювання техніки виконання спуску, які відрізняються між собою. Таким чином сформовано 5 різних варіантів виконання технічного прийому «спуск по вірьовці». Також нормативні документи визначають необхідність обов'язкового використання страховки під час виконання будь-якого технічного прийому. Вимоги Технічного регламенту (п.8.7.2.) залежно від умов виконання технічного прийому передбачають можливість застосування суддівської, командної або самостраховки (Міністерство молоді та спорту України, 2025), кожна з яких вимагає застосування різної техніки.

На даному етапі проведеного аналізу загальна кількість варіантів спуску може становити 5 (техніка спуску) помножити на 3 (варіанти страховки), що дає 15 різних варіантів виконання технічного прийому «спуск по вірьовці».

Також у практиці змагань зі спортивного гірського туризму зустрічаються різні варіанти

обладнання перильної вірьовки для здійснення спуску. В якості основних варіантів розглядаються спуск по одинарній суддівській вірьовці без продьоргування, спуск по командній одинарній або подвійній вірьовці з продьоргуванням, спуск по здвоєній вірьовці і спуск самовипуском. Приймаючи 5 основних способів наведення спускових перил, визначаємо, що загальна кількість варіантів спуску по вірьовці становить 15х5=75 варіантів спуску, що вимагають застосування різних технік виконання спуску.

Крім цього, в практиці змагань зі спортивного гірського туризму можливе виконання «наскрізного спуску», спуску «з перестьожкою» і спуску «з нарощуванням спускових і страхувальних вірьовок», що визначає 225 варіантів виконання розглянутого технічного прийому.

З урахуванням того, що спуски можуть виконуватися по «вертикальних перилах», по «похилих перилах» або «з відтяжкою», загальна кількість варіантів виконання базового технічного елемента «спуск по вірьовці» становить понад 675 варіантів, що вимагають застосування різних технік в організації та виконанні технічного прийому. Це наочно ілюструє необхідність проведення теоретичних робіт зі структурування та класифікації можливих способів спуску, які дозволяють оптимізувати методичне забезпечення ведення тренувального процесу при підготовці спортсменів (Платонов, 2020), що займаються спортивним гірським туризмом.

Висновки. Визначено, що велика різноманітність варіантів виконання технічного прийому «спуску по вірьовці» вимагає значного обсягу робіт із структуризації та систематизації необхідного для вивчення матеріалу для забезпечення тренувального процесу.

Список використаної літератури

Федерація спортивного туризму України. (2021). *Технічний регламент проведення спортивних змагань зі спортивного туризму (група спортивних дисциплін – «дистанція гірська»).* (188) https://www.mountain.net.ua/content/uploads/tehnichnij-reglament. distanczi%D1%97-vvedeno-v-diyu-01.11.2021.pdf

Міністерство молоді та спорту України. (2025). *Правила спортивних змагань зі спортивного туризму.* (47) https://www.mountain.net.ua/content/uploads/pravila-spotrivih-zmagan-zi-sportivnogo-turizmu-2025.pdf

Платонов В.М. (2020). *Сучасна система спортивного тренування*. Київ: Перша друкарня.

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Ніна Санжарова, к.біол.н., доцент
Роман Дмитряха, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
Харків, Україна

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ОСНОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ПРОФЕСІЙНИХ БОКСЕРІВ

Вступ. Професійний бокс належить до видів спорту з екстремальними вимогами до функціональних можливостей організму. Висока щільність поєдинків, значні навантаження під час спарингів і необхідність швидкого відновлення потребують оптимального розвитку фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості, координації та гнучкості. За даними сучасних досліджень (Ворончак та ін., 2023), загальна фізична підготовка є базовим компонентом багаторічної підготовки спортсменів і на якому будується спеціальна підготовка боксера (Кулаков та ін., 2022), забезпечуючи його функціональну стійкість і здатність витримувати великі тренувальні та змагальні навантаження (Кіприч & Дяченко, 2018). Раціональне поєднання загальної фізичної підготовки із засобами спеціальної підготовки є визначальним чинником зростання спортивної майстерності професійних боксерів (Мисишин та ін, 2023).

Мета дослідження: дослідити та проаналізувати особливості побудови та змісту загальної фізичної підготовки професійних боксерів.

Методи дослідження. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, спостереження за тренувальним процесом професійних боксерів, бесіди, відеоаналіз змагальних поєдинків.

Результати дослідження та їх обговорення. У структурі тренувального процесу професійних боксерів загальна фізична підготовка займає 15-25% загального обсягу навантаження, збільшуючись до 30% у міжзмагальний період. На цьому етапі вона набуває підтримувального, відновлювального та компенсаторного характеру. Основне завдання ЗФП – не розвиток нових фізичних якостей, а підтримання вже досягнутого рівня, корекція функціональних дисбалансів і створення умов для ефективного виконання спеціальної роботи.

Особливістю ЗФП у професійному боксі є індивідуалізація тренувальних засобів відповідно до стилю ведення бою, морфофункціональних особливостей спортсмена та етапу підготовки. На відміну від аматорського боксу, де ЗФП має розвивальний характер, у професійному – вона виступає засобом оптимізації адаптаційних процесів і збереження спортивної довговічності.

Зміст ЗФП включає:

- силові вправи з вільними вагами, медболами, TRX, kettlebell для підтримання м'язового тонусу й стабілізації опорно-рухового апарату;
- пліометричні вправи та короткі спринти для збереження швидкісно-силових якостей;
- інтервальні кардіо-комплекси (біг, еліптичний тренажер, плавання) для підтримання аеробної витривалості;
- координаційні й балансувальні вправи для удосконалення спритності та рухової стабільності;
- вправи на гнучкість і розтягування для профілактики м'язових спазмів і травм.

Таким чином, ЗФП у професійному боксі спрямована не лише на підвищення фізичних показників, а й на збалансування функціонального стану, підтримання нервово-м'язової координації та оптимізацію процесів відновлення після високих змагальних навантажень. У підготовчому періоді доцільно приділяти 20-25% часу ЗФП, зосереджуючись на розвитку витривалості та силової стабільності. У змагальному періоді обсяг ЗФП зменшується до 10-15%, а її зміст спрямовується на підтримку швидкісно-силових можливостей і профілактику травм. У перехідному періоді ЗФП має відновлювальний характер: використовуються вправи помірної інтенсивності, функціональні тренування та робота над слабкими м'язовими групами. Особливу увагу слід приділяти розвитку м'язів стабілізаторів тулуба – ключових зон, що забезпечують стійкість та силу удару.

Висновки. На етапі професійної підготовки загальна фізична підготовка виконує підтримувальну й відновлювальну функції, зберігаючи досягнутий рівень розвитку фізичних якостей спортсмена. Її особливістю є індивідуалізація засобів і методів тренування, спрямованих на компенсацію функціональних дисбалансів і профілактику перевантажень. Раціональне використання засобів ЗФП сприяє підвищенню функціональної стійкості, оптимізації відновлення та зниженню ризику травматизму у професійних боксерів.

Список використаної літератури

Ворончак, М. Т., Окопний, А. М., & Рихаль, В. І. (2023). Фізична підготовка боксера та її значення для успішного виступу в змагальній діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (5К(165), 41-44. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).08.

Кулаков, Б., Поляничко, О., & Єретик, А. (2022). Взаємозв'язок показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості боксерів 14-15 років. *Єдиноборства*, (2 (24)), 36-47.

Кіприч, С., & Дяченко, А. (2018). Спрямованість фізичної підготовки боксерів до головних змагань із використанням специфічних функціональних характеристик. *Спортивна наука України*, (6), 20-32.

Мисишин, П., Сосновський, Д., & Окопний, А. (2023). Удосконалення спеціальної фізичної підготовки боксерів-професіоналів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. *Молода спортивна наука України*, 1, 65-68.

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Ніна Санжарова, к.б.н., доцент
Роман Пилипчук, здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня
Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди
Харків, Україна

ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Вступ. Бокс – це вид спорту, що вимагає від спортсменів високого рівня стресостійкості. Високі фізичні навантаження, протистояння супернику на тлі виснаження, необхідність тримати певну вагову категорію вимагають від боксерів високого рівня готовності протистояти стресу (Коробейникова & Шенпен, 2023; Myall et al., 2023).

Мета дослідження: дослідити ефективність використання програми Mindfulness-Based Interventions для формування стресостійкості боксерів на етапі базової підготовки.

Методи дослідження: *вивчення й аналіз літературних джерел*, *педагогічне спостереження*, *педагогічний експеримент*, *тестування* рівня стресостійкості за шкалою стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CDRISC-10), *методи математичної статистики.*

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті дослідження було перевірено вплив спеціально підібраних вправ Mindfulness-Based Interventions (MBI) на стресостійкість боксерів 13-15 років. У дослідженні взяли участь 20 боксерів груп базової підготовки, поділені на контрольну і експериментальну групи по 10 осіб. Програма MBI включала інтеграцію наступних практик: 1) усвідомлене спостереження за диханням і тілесними відчуттями в процесі тренувань та під час відпочинку; 2) усвідомлене розслаблення м'язів; 3) прийняття емоційних станів без опору; 4) спеціальні дихальні вправи під час інтенсивних навантажень та відпочинку; 5) усвідомлена візуалізація. Розроблена програма інтегрувалася в навчально-тренувальний процес експериментальної групи протягом 8 тижнів (3 рази на тиждень).

Рівень стресостійкості спортсменів на початку і вкінці експерименту вимірювався за адаптованою шкалою стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CDRISC-10) (Школіна et al., 2020). Результати дослідження показали позитивну динаміку рівня стресостійкості у спортсменів обох груп, проте ступінь змін істотно відрізнялася. В експериментальній групі, де спортсмени виконували вправи MBI, зафіксовано статистично значущі покращення більшості компонентів стресостійкості: здатності адаптуватися до змін, усвідомлення позитивного ефекту стресу, досягнення цілей попри перешкоди, зосередженості під тиском, наполегливості після невдач, відчуття власної сили та здатності долати неприємні відчуття. Сумарний показник CD-RISC-10 у експериментальній групі також суттєво зріс ($t=4,4$; $p<0,001$), що свідчить про підвищення рівня психологічної стійкості. У контрольній групі з традиційною програмою підготовки, підвищення показників було незначним і недостовірним.

Висновки. Результати дослідження показують, що впровадження спеціальних вправ Mindfulness-Based Interventions у навчально-тренувальний процес боксерів 13-15 років може суттєво підвищити рівень їхньої стресостійкості, особливо за показниками зосередженості, адаптивності, подолання труднощів і впевненості у власних силах.

Таблиця 1

***Динаміка рівня стресостійкості боксерів контрольної та експериментальної групи на початку й наприкінці експерименту*, (n=10, n=10)**

№	Структура CD-RISC-10	Гр.	До	Після	t	p
1.	Здатність адаптуватися до змін	КГ	2,4±0,23	2,7±0,16	1,1	p>0,05
		ЕГ	2,2±0,21	2,9±0,19	2,5	p<0,05
2.	Можливість впоратись з перепонами	КГ	2,1±0,19	2,2±0,14	0,4	p>0,05
		ЕГ	2,2±0,21	2,8±0,21	2,0	p>0,05
3.	Намагання побачити жартівливу сторону проблем, що виникають	КГ	1,5±0,24	1,8±0,31	0,8	p>0,05
		ЕГ	1,7±0,22	2,0±0,16	1,1	p>0,05
4.	Усвідомлення, що протистояння стресу може зміцнити на краще	КГ	2,3±0,22	2,7±0,22	1,3	p>0,05
		ЕГ	2,2±0,21	2,8±0,14	2,4	p<0,05
5.	Схильність швидко приходити до норми після хвороби	КГ	2,1±0,19	2,0±0,16	0,4	p>0,05
		ЕГ	1,9±0,19	2,4±0,17	2,0	p>0,05
6.	Здатність досягати цілей незважаючи на перешкоди	КГ	2,1±0,11	2,2±0,21	0,4	p>0,05
		ЕГ	2,0±0,16	2,8±0,21	3,0	p<0,02
7.	Здатність залишитися зосередженим під тиском обставин	КГ	1,4±0,17	1,5±0,18	0,4	p>0,05
		ЕГ	1,5±0,18	2,7±0,22	4,2	p<0,002
8.	Здатність не зупинятися у разі невдач	КГ	2,0±0,16	2,3±0,16	1,3	p>0,05
		ЕГ	2,1±0,11	3,0±0,22	3,7	p<0,002
9.	Вважає себе сильною особистістю	КГ	2,1±0,25	2,5±0,18	1,3	p>0,05
		ЕГ	2,0±0,22	2,7±0,22	2,2	p<0,05
10	Здатність впоратися з неприємними чи болісними відчуттями	КГ	1,5±0,24	1,5±0,18	0,0	p>0,05
		ЕГ	1,6±0,23	2,2±0,14	2,2	p<0,05
11	Загальна оцінка CD-RISC-10	КГ	19,5±1,32	21,4±0,86	1,2	p>0,05
		ЕГ	19,4±1,25	26,3±0,94	4,4	p<0,001

Список використаної літератури

Коробейникова, Л., & Шенпен, Г. (2023). Аналіз стресостійкості у кваліфікованих боксерів. *Єдиноборства*, 2(24), 26-35. https://doi.org/10.15391/ed.2022-2.03.

Myall, K., Montero-Marin, J., Gorczynski, P., Kajee, N., Syed Sheriff, R., Bernard, R., Harriss, E., & Kuyken, W. (2023). Effect of mindfulness-based programmes on elite athlete mental health: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med.* 57(2), 99-108. doi: 10.1136/bjsports-2022-105596.

Школіна, Н. В., Шаповал, І. І., Орлова, І. В., Кедик, І. О., & Станіславчук, М. А. (2020). Адаптація та валідація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український журнал ревматології*, 80(2), 36-42. https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236.

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Ніна Санжарова, к. біол. н., доцент
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
Харків, Україна

Матвій Ражба, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
Харків, Україна

СИСТЕМНИЙ ПІДХІД ДО ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ У ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ

Вступ. Сучасний бокс характеризується високими вимогами до рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості спортсменів (Голенкова & Купін, 2025; Санжарова & Огарь, 2018). У передзмагальному періоді від тренера вимагається точне планування та раціональне поєднання всіх компонентів тренувального процесу, що забезпечують вихід спортсмена на пік спортивної форми (Гулей & Калабський, 2024). Високий рівень конкуренції, короткі проміжки між турнірами та постійне оновлення техніко-тактичного арсеналу потребують застосування системного підходу, який базується на взаємозв'язку всіх сторін підготовки – фізичної, техніко-тактичної, психологічної, функціональної та відновлювальної. Системний підхід розглядає підготовку боксера як динамічну систему, в якій усі елементи взаємопов'язані та підпорядковані головній меті – досягненню оптимальної готовності до змагань. Такий підхід дозволяє підвищити ефективність використання тренувального часу, забезпечити індивідуалізацію процесу та зменшити ризики перевтоми чи перетренованості спортсменів.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати ефективність системного підходу до підготовки висококваліфікованих боксерів у передзмагальному періоді.

Методи дослідження. У роботі використано теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичних джерел, педагогічне спостереження. У дослідженні брали участь 8 висококваліфікованих боксерів (майстри спорту), які проходили підготовку протягом 6-тижневого передзмагального періоду.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений аналіз показав, що застосування системного підходу дозволяє підвищити ефективність тренувального процесу завдяки взаємопов'язаному плануванню навантажень, контролю стану спортсменів та корекції тренувальних впливів. У структурі підготовки було виділено три етапи:

1. Адаптаційно-підготовчий етап (1-2 тиждень) – головна увага приділялася відновленню функціонального стану, розвитку загальної витривалості та стабілізації техніки після змагальної перерви. На цьому етапі відбувалось поступове входження спортсмена в режим цілеспрямованих тренувальних навантажень після короткого відновлювального періоду, нормалізація функціонального стану та створення бази для спеціальної роботи. На цьому етапі застосовувалися вправи з помірною інтенсивністю (60-70% від максимальної), тривалість занять становила 90-120 хвилин.

2. Спеціалізований (3-4 тиждень) – розвиток спеціальної витривалості, удосконалення темпових серій, робота в парах з моделюванням змагальних ситуацій. Цей етап є ключовим у структурі передзмагальної підготовки. Зміст роботи: інтервальні тренування високої інтенсивності (удари, ухили, пересування); спаринги з обмеженими завданнями (відпрацювання

окремих тактичних комбінацій, реакції на зміну дистанції, контратака після пропущеного удару; швидкісно-силова підготовка – серії ударів на лапах, робота на пневматичній груші, вибухові присідання, метання медболів (2-4 кг); відеоаналіз поєдинків для оцінки техніки, помилок і таймінгу ударів; відновлювальні процедури: масаж, контрастні ванни, релаксаційні дихальні техніки.

3. Передзмагальний (5-6 тиждень) – підведення до піку форми, контрольні спаринги, психорегуляційна підготовка, зниження обсягу навантажень при збереженні інтенсивності. Особливості етапу: зниження обсягу навантажень на 30-35%, збереження високої інтенсивності (85-95% від максимальної); контрольні спаринги у форматі змагань (3×3 хвилини) з суддівською оцінкою для формування емоційної адаптації; тактичні тренування – моделювання різних стилів суперників, варіативність атак, робота «другим номером», перехід від оборони до контратаки; психологічна підготовка: візуалізація майбутнього бою, самонавіювання, дихальні вправи за методикою Стрельникової та елементи аутотренінгу для зниження передстартової тривожності; режимні заходи: контроль харчування (вуглеводно-білкове співвідношення 2:1), оптимізація маси тіла, збалансований сон і пасивне відновлення.

Висновки. Системний підхід до передзмагальної підготовки боксерів передбачає комплексну взаємодію фізичної, техніко-тактичної, психологічної та відновлювальної складових тренувального процесу. Застосування модульної структури підготовки дозволяє оптимізувати навантаження, підвищити контроль за станом спортсмена і забезпечити вихід на оптимальний рівень спортивної форми до старту змагань.

Список використаної літератури

Голенкова, Ю., & Купін, В. (2025). Особливості розвитку координаційних здібностей боксерів груп базової підготовки. *Physical culture and sport: scientific perspective*, 3, 110-116. https://doi.org/10.31891/pcs.2025.3.13.

Санжарова, Н. М., & Огарь, Г. О. (2018). Оптимізація методики спеціальної швидкісно-силової підготовки юних кікбоксерів. *Єдиноборства*, 70-80.

Гулей, К., & Калабський, А. (2024). Зміни рівня фізичної підготовленості збірних команд з боксу ввнз у передзмагальному періоді. *Physical culture and sport: scientific perspective*, 118-127. https://doi.org/10.31891/pcs.2024.2.17.

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Алла Семизорова, к.пед.н., доцент
Ольга Рябченко, старший викладач
Насонкіна Олена, старший викладач
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

РОЗВИТОК СЕНСОМОТОРНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОК В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Вступ. Спортсменки в художній гімнастиці в своїх змагальних композиціях виконують складно координаційні елементи на високому технічному рівні. При цьому рухи гімнасток повинні бути граціозними та виразно розкривати характер музичного твору (Semyzorova et al., 2024). Актуальність розвитку сенсомоторних здібностей у художній гімнастиці дуже висока, оскільки саме вони забезпечують точність, плавність та контроль рухів, необхідних для складної техніки цього виду спорту. Відчуття темпу допомагають гімнасткам синхронізувати рухи з музикою, зберігати ритм, виконувати елементи без зайвих рухів і помилок. Діагностика психомоторних здібностей спортсменок, у тому числі відчуття темпу, є актуальним напрямом дослідження, що має істотне практичне значення для вдосконалення технічної підготовленості спортсменок в художній гімнастиці (Schmidt & Lee, 2019).

Мета дослідження: визначити здібності до диференціювання темпу рухів кваліфікованих спортсменок в художній гімнастиці.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, психофізіологічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Відчуття темпу в спорті – це здатність спортсмена точно сприймати, утримувати та змінювати швидкість рухів. Проведено тестування дев'яті спортсменок, які мають звання «Кандидат в майстри спорту» з художньої гімнастики, на здатність відтворювати заданий темп рухів. В дослідженні психофізіологічних особливостей гімнасток були застосовані спеціалізовані тести для мобільних пристроїв під керуванням iPadOS, які були розроблені та впроваджені кафедрами одноборств, інформатики та біомеханіки ХДАФК (Романенко & Цигановська, 2024). Відтворення темпу проводилось за двома варіантами: 80 й 120 натискань за хвилину. Саме ці темпи обрані не випадково, тому що у композиціях для художньої гімнастики зазвичай використовують діапазон 90-140 BPM (beats per minute, ударів за хвилину) як найбільш комфортний для виконання елементів. Для плавних і виразних композицій, особливо з ліричною музикою використовують діапазон 80-100 BPM.

Спочатку спортсменки прослухували заданий темп, потім повторювали його, торкаючись екрана. Результат тесту включав: середнє значення відхилень 10 часових інтервалів; відсоток часових інтервалів, які були довшими за інтервали заданого темпу («Повільно»); відсоток часових інтервалів, які були коротшими за інтервали заданого темпу («Швидко»); значення критерію Шапіро-Вилка (W). У кожній спортсменки між тестуванням на різній темп відтворення був час на відпочинок.

Результати тестування показали, що в досліджуваної групі спортсменок середні значення відхилень при відтворенні повільного і швидкого темпу рухів близькі за значенням: -36,7 мс та -34,4 мс (табл. 1).

Таблиця 1

Показники відтворення темпу кваліфікованих гімнасток, (n=9)

Сп-ки	Результат (мс)	Повільно (%)	Швидко (%)	W	Темп	Результат (мс)	Повільно (%)	Швидко (%)	W	Темп
1	**67,6**	**100**	0	0,95	80	**5,2**	40	60	0,95	120
2	15,2	20	80	0,93	80	17,3	0	**100**	0,87	120
3	52,4	0	**100**	0,89	80	51,8	0	**100**	0,86	120
4	31,4	**90**	10	0,9	80	45,1	0	**100**	0,85	120
5	53,6	0	**100**	0,95	80	51,8	0	**100**	0,86	120
6	**90,9**	0	**100**	0,86	80	**11,8**	30	70	0,89	120
7	2,3	40	60	0,96	80	7,7	50	50	0,88	120
8	**13,5**	40	60	0,9	80	**80**	0	**100**	0,9	120
9	**3**	50	50	0,85	80	**38,5**	20	**80**	0,96	120
	36,7	37,8	62,2	-	-	34,4	15,6	84,4	-	-

Також при відтворенні повільного і швидкого темпу переважає кількість скорочених інтервалів над повільними відносно до правильному: 62,2%; 84,4% та 37,8% та 15,6%. Аналізуючи індивідуальні особливості спортсменок до диференціювання різних темпів рухів з'ясувалось значна різниця в результатах двох тестувань, а саме у спортсменок під № 1 (67,6 мс і 5,2 мс), під № 6 (90, 9 мс і 11,8 мс), під № 8 (13,5 мс і 80 мс), у спортсменки під № 9 (3 мс і 38,5 мс). В досліджуваної групі спортсменок виявилась значна різниця в розвитку здібності до відтворення темпу рухів: від 2,3 мс до 90,9 мс та від 5,2 мс до 80 мс. За більшістю результатів (у дванадцяти з вісімнадцяти спроб) відхилення від заданого часового інтервалу було більше 90% з ознакою «Повільно» або «Швидко», що впливало на збільшення відхилення від заданого темпу.

Висновки. При відтворенні темпу рухів 80 BPM спортсменки допускали помилки від 2,3 мс до 90,9 мс зі середнім значенням - 36,7 мс. При відтворенні темпу рухів 120 BPM спортсменки допускали помилки від 5,2 мс до 80 мс, зі середнім значенням 34,4 мс.

Список використаної літератури

Semyzorova, A. Ya., Krasova, I. V., & Riabchenko, O. V. (2024). Досконалість виконання індивідуальних вправ сеньйорками в художній гімнастиці. *Фізичне виховання, спорт та здоров›я людини: досвід, проблеми, перспективи: Збірник тез доповідей XI Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції*. Київський столичний університет ім. Б. Грінченка, 113-114.

Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor control and learning: A behavioral emphasis* (6th ed.). Human Kinetics.

Романенко, В., & Цигановська, Н. (2024). Новітні можливості оцінки простої зорово-моторної реакції з використанням сучасних мобільних технологій. *Єдиноборства*, 3 (33), 59-69.

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Тетяна Сидорова, к.фіз.вих, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

УДОСКОНАЛЕННЯ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ В ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Вступ. Дослідження побудови спортивного тренування лижників-гонщиків 11-12 років у цей час є одним з найбільш актуальних. Від того наскільки раціонально будуть вирішені питання тренування юних лижників-гонщиків, процес початкового становлення технічної майстерності, рівня розвитку спеціальних фізичних якостей значно залежить подальше зростання спортивно-технічних результатів (Іващенко та ін., 2017).

Швидкісно-силова витривалість для лижників-гонщиків має величезне значення при подоланні дистанції різного рельєфу в складних метеорологічних умовах. У зв'язку з цім з'являються нові вимоги швидкісно-силової підготовки. І якщо цей компонент не розбудовувати на початкових етапах, то безумовним результатом буде майбутній програш на дистанціях (Платонов, 2020).

У результаті дослідження розглянуто розвиток швидкісно-силової витривалості лижників-гонщиків на етапі попередньої базової підготовки.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності методики розвитку швидкісно-силової витривалості юних лижників-гонщиків на етапі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження:

1. Методи теоретичного аналізу та узагальнення науково-методичної літератури.

2. Педагогічні методи дослідження: педагогічні спостереження, спеціальні випробування, педагогічний експеримент.

3. Методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь 10 лижників-гонщиків віком 11-12 років, які займаються в КДЮСШ № 3 м. Харкова на відділенні лижних перегонів. Основну увагу під час роботи було зосереджено на фіксації та аналізі використання засобів і методів, спрямованих на розвиток швидкісно-силової витривалості юних лижників.

Результати дослідження та їх обговорення. Для визначення рівня швидкісно-силової витривалості спортсменів були застосовані такі тести:

- підтягування на високій перекладині (кількість разів за 20 с) − для оцінки швидкісно-силової витривалості м'язів плечового поясу;
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів за 30 с) − для визначення витривалості м'язів рук і плечового поясу;
- десятикратний стрибок у довжину з місця з ноги на ногу (м) − для оцінки швидкісно-силової витривалості м'язів ніг;
- біг на дистанцію 200 м (с) − для визначення швидкісно-силової витривалості нижніх

кінцівок;

- піднімання прямих ніг у висі на високій перекладині (кількість разів за 20 с) – для оцінки витривалості м'язів черевного преса.

Упродовж чотиритижневого мікроциклу у контрольній групі тренувальні заняття проводилися за загальноприйнятою методикою, тоді як в експериментальній групі до тренувального процесу було включено різноманітні вправи, спрямовані на розвиток швидкісної та силової витривалості з використанням методу «кругового тренування», елементів кросфіту, ігрових завдань з елементами загальної фізичної підготовки (ЗФП) та змагального методу.

На початку дослідження використовувалося педагогічне спостереження за тренувальним процесом лижників 11-12 років.

Для розвитку силової, загальної та спеціальної витривалості у юних спортсменів переважно використовувалися імітаційні вправи, інтенсивність виконання яких визначала спрямованість тренувального впливу (Мулик та ін., 2022; Котляр та ін., 2023).

Для розвитку швидкісних здатностей, застосовувалися прискорення на відрізках угору й тренування для розвитку загальної витривалості. ЗФП для розвитку швидкісно-силової витривалості практично не використовувалася. Був проведений констатуючий педагогічний експеримент для оцінки рівня швидкісно-силової витривалості у контрольній і експериментальної групах. Тестування проводили на початку й наприкінці попереднього етапу підготовки.

Проведене нами тестування лижників-гонщиків 11-12 років на початку етапу попередньої підготовки показало наступні результати. На початку дослідження істотних відмінностей між контрольною і експериментальною групами виявлено не було. Після проведення експерименту у спортсменів експериментальної групи спостерігалися статистично значимі поліпшення показників швидкісно-силової витривалості ($P<0,05$), крім результатів у бігу на 200 метрів.

Висновки. Проведений нами експеримент дозволяє судити про те, що використання спеціальних вправ, спрямованих на розвиток швидкісно-силової витривалості, а саме: вправ, виконуваних у швидкому темпі із власною вагою й вправ з допоміжними засобами (важелями), а також застосування методу кругового тренування й кросфіту у тренувальному процесі сприяє розвитку швидкісно-силової витривалості лижників-гонщиків 11-12 років на етапі попередньої базової підготовки.

Список використаної літератури

Іващенко, О., Худолій, О., Єрмаков, С., & Гаркуша, С. (2017). Рівень засвоєння фізичних вправ у класифікації рухової підготовленості хлопчиків 11–13 років. J*ournal of Physical Education and Sport*, 17(3), 1031-1036.

Платонов, В. М. (2020). Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 704.

Мулик, К. В., Котляр, С. М., Сидорова, Т. В., Топорков, О. М., Гриньова, Т. І., & Корнієнко, В. В. (2022). *Лижний спорт та спортивний туризм*. Навч. посібник. Харків, 190.

Котляр, С. М., Сидорова, Т. В., Топорков, О. М., & Сичов, О. І. (2023). *Лижна підготовка. Навч.-метод.посіб*. Харків, 160.

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Владислав Сінько, аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
Запоріжжя, Україна

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Вступ. Фізична підготовка волейболістів є фундаментальною складовою тренувального процесу, що визначає ефективність змагальної діяльності та спортивне довголіття атлетів. У сучасному волейболі спостерігається тенденція до зростання інтенсивності та швидкості гри, що висуває підвищені вимоги до рівня розвитку фізичних якостей спортсменів. Фізична підготовленість волейболістів являє собою інтегральний показник, що характеризується оптимальним співвідношенням сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей, необхідних для успішного виконання техніко-тактичних дій у змагальній діяльності.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та розкрити сучасні підходи до удосконалення фізичної підготовки волейболістів на різних етапах спортивного вдосконалення.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, систематизація передового практичного досвіду підготовки волейболістів.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізична підготовка волейболістів розглядається як багатокомпонентна система цілеспрямованого педагогічного впливу, спрямована на розвиток рухових якостей та функціональних можливостей організму спортсмена. Аналіз сучасних підходів свідчить, що ефективність тренувального процесу значною мірою залежить від раціонального співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки (Сущенко & Кравченко, 2025). Загальна фізична підготовка створює функціональний фундамент для розвитку спеціальних рухових якостей і передбачає всебічний розвиток основних фізичних здібностей спортсмена. Спеціальна фізична підготовка орієнтована на розвиток фізичних якостей, специфічних для волейболу, включаючи стрибучість, швидкість переміщень, спритність та вибухову силу.

Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості волейболістів виявляє специфічні особливості розвитку рухових якостей у представників цього виду спорту. Встановлено, що волейболісти характеризуються високим рівнем розвитку швидкісно-силових якостей, зокрема вибухової сили нижніх кінцівок, яка забезпечує ефективність виконання стрибкових дій при нападаючих ударах та блокуванні. Координаційні здібності волейболістів мають специфічну структуру, що відображає особливості ігрової діяльності та включає здатність до точного диференціювання м'язових зусиль, орієнтування в просторі, швидкого реагування на зміну ігрових ситуацій та ритмічності рухів (Ухман & Яковів, 2023).

Розвиток координаційних здібностей юних волейболістів потребує застосування спеціалізованої методики, що враховує вікові особливості формування рухової функції та специфіку волейболу. Координаційні здібності визначаються як сукупність властивостей людини, що виявляються у процесі вирішення рухових завдань різного ступеня координаційної складності та зумовлюють успішність керування руховими діями. Ефективними засобами розвитку координації є вправи з м'ячами різної ваги та розміру, акробатичні елементи, естафети з комбінованими завданнями, ігрові вправи зі зміною напрямку руху та швидкості переміщення. Методика передбачає поступове ускладнення координаційних завдань шляхом зміни

просторових, часових та динамічних параметрів рухів, що сприяє формуванню адаптивних механізмів рухової діяльності (Сапрун & Корнієнко, 2018).

Інноваційний підхід до підвищення фізичної та функціональної підготовленості кваліфікованих волейболістів передбачає комплексне використання сучасних засобів та методів тренування, спрямованих на оптимізацію адаптаційних процесів в організмі спортсменів. Функціональна підготовленість розглядається як інтегральна характеристика стану основних систем організму, що забезпечують ефективність виконання специфічної м'язової роботи (Тищенко та ін., 2025). Сучасні підходи включають використання інтервального тренування високої інтенсивності, функціональних вправ з нестабільною опорою, плеометричних вправ для розвитку реактивної здатності м'язів, а також засобів відновлення та корекції функціонального стану.

Висновки. Удосконалення фізичної підготовки волейболістів є багатогранним процесом, що потребує системного підходу до планування та організації тренувальної діяльності. Ефективність фізичної підготовки визначається раціональним поєднанням засобів загальної та спеціальної спрямованості, урахуванням вікових особливостей спортсменів та специфіки змагальної діяльності у волейболі. Пріоритетними напрямами удосконалення фізичної підготовки є розвиток координаційних здібностей, швидкісно-силових якостей та спеціальної витривалості з використанням інноваційних методів тренування.

Список використаних джерел

Сущенко, І. В., & Кравченко, О. Б. (2025). *Волейбол. Засоби та методи фізичної підготовки*. Методична розробка. Ужгород.

Ухман, В., & Яковів, В. (2023). Фізична підготовка юних волейболістів – як основа оптимізації тренувального процесу. *Редакційна колегія*, 395-399.

Сапрун, С. Т., & Корнієнко, С. М. (2018). Методика розвитку координаційних здібностей юних волейболістів на тренувальних заняттях з волейболу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 4, 141-144.

Тищенко, В., Шніц, Г., & Борщ, В. (2025). Інноваційний підхід до підвищення фізичної та функціональної підготовленості кваліфікованих волейболістів. *Спортивні ігри*, *1*(35), 31-39.

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Даніїл Скрипець, аспірант
Олена Мітова, д.фіз.вих, професор
Навчально-науковий інститут
«Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»
Українського державного університету науки і технологій
Дніпро, Україна

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ХОКЕЇСТІВ ПРИ ДИСТАНЦІЙНОМУ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

Вступ. Аналіз науково-методичної літератури (Bulatova et al., 2019; Акопов & Савченко, 2022; Мітова & Скрипець, 2023) та практика сьогодення свідчить, що при дистанційному режимі навчально-тренувального процесу програм з технічної підготовки бракує, особливо у командних спортивних іграх, в яких достатньо різноманітна техніка гри у нападі та захисті і налічує понад 20 основних технічних прийомів та понад 5 варіантів та умов виконання кожного прийому. Тому наукове обґрунтування структури та змісту технічної підготовки юних хокеїстів при дистанційному навчально-тренувальному процесі на етапі початкової підготовки є актуальним питанням для вдосконалення системи підготовки в умовах епідемій в різних країнах світу та воєнного стану в Україні.

Мета дослідження: науково обґрунтувати структуру та зміст технічної підготовки у хокеї із шайбою на етапі початкової підготовки в умовах дистанційного навчально-тренувального процесу.

Матеріал і методи дослідження. В ході дослідження було використано такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Дослідження проводилися на базі ДЮСШ із зимових видів спорту м. Дніпра та Комплексної ДЮСШ «Авангард» м. Кременчук з вересня 2022 року по червень 2023 (9 місяців). В експерименті взяло участь 2 групи дітей 6-7 років (контрольна – 20 осіб, експериментальна – 20 осіб), першого року навчання груп початкової підготовки з хокею з шайбою.

Результати дослідження та їх обговорення. Відмінними характеристиками розробленої нами технічної підготовки від програми ДЮСШ були: розподіл навантаження за 5 блоками з чітко визначеними темами та їх поєднаннями з трьох розділів технічних прийомів в одному занятті (вправи на техніку пересування на ковзанах; вправи на техніку володіння ключкою та шайбою, вправи на техніку гри воротаря) з застосуванням імітаційних і підвідних вправ та допоміжних засобів; впровадження у навчально-тренувальних процес позатренувальних, дистанційних та самостійних форм технічної та теоретичної підготовки, проведення шести спеціально-організованих спортивних свят хокейної спрямованості, виконання самостійних завдань у спеціалізованому «Щоденнику юного хокеїста». Зміст технічної підготовки складався з форм та засобів для онлайн навчально-тренувального процесу та мав такі характеристики: а) взаємопов'язаний перехід від однієї теми технічної підготовки до іншої; б) комплексів засобів: відео з комп'ютерні додатків, блогів у соціальних мережах з техніки виконання прийомів у хокеї з шайбою; в) форм організації занять з технічної та теоретичної підготовки; г) взаємозв'язок технічної підготовки з іншими видами підготовки: теоретична, психологічна; д) алгоритм подачі матеріалу. Структуру та зміст було побудовано на основі специфічних особливостей техніки

командної спортивної гри хокей з шайбою, відмінними особливостями проведення тренувальних занять, як при змішаному, так і при дистанційному режимах навчально-тренувального процесу, де технічна підготовка була взаємопов'язана з теоретичною (виконання завдань у теоретичному практикумі «Щоденник юного хокеїста» та психологічною (організація мотиваційних спортивних свят хокейної спрямованості). Оригінальністю програми є те, що в ній є відео матеріали та практичні вправи, які є зручними для тренерів та для юних спортсменів, як при змішаному так і при дистанційному навчально-тренувальному процесі (Мітова & Скрипець, 2025). Ідеї, обґрунтовані у даній програмі щодо структури та змісту технічної підготовки, можуть бути адаптовані й до технічної підготовки в інших командних спортивних іграх (волейбол, баскетбол, футбол тощо) та й на подальших роках навчання на етапі початкової підготовки (за умови ускладнення змісту вправ).

Висновки. Виявлено, що розробка та впровадження структури та змісту технічної підготовки при дистанційному навчально-тренувальному процесі юних хокеїстів на етапі початкової підготовки є ефективною, що підтверджується вірогідним приростом показників технічної, загальної та спеціальної фізичної підготовленості у дітей експериментальної групи у порівнянні з контрольною. Також, запропоновані засоби та методи навчання сприяють намаганню дітей розвивати свої технічні вміння та навички в командній діяльності на тренуваннях та самостійно в домашніх умовах, що засвідчує позитивний вплив експериментальної методики та дозволяє рекомендувати її використання у ДЮСШ та приватні клуби з хокею з шайбою при роботі з дітьми 6-7 років на етапі початкової підготовки, як при дистанційному так і при змішаному режимі навчально-тренувального процесу.

Список використаної літератури

Bulatova, M., Kucheriavyi, O., Ermolova, V., & Yarmoliuk, O. (2019). «Distance-pedagogical technologies in Olympic education for schoolchildren». *Journal of Physical Education and Sport,*19(4), 378, 2497-2503.

Акопов, О.Е., & Савченко, В.Г. (2022). Обґрунтування структури та змісту фізичної підготовки боксерів 10-11 років на етапі початкової підготовки в умовах онлайн-тренувань. *Спортивна наука – 2022: збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції*. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 5-11.

Мітова, О.О., & Скрипець, Д.О. (2023). Проблеми технічної підготовки у хокеї з шайбою на етапі початкової підготовки в умовах дистанційного навчально-тренувального процесу. *Спортивні ігри*, 1(27), 15-26. DOI:10.15391/si.2023-1.03.

Мітова, О., & Скрипець, Д. (2025). Структура та зміст теоретичної підготовки юних хокеїстів на етапі початкової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я,* 1, 199-210. DOI:10.32540/2071-1476-2025-1-199.

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Юрій Тропін, к.фіз.вих., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ІНТЕЛЕКТУАЛЬНА ПІДГОТОВКА В СУЧАСНОМУ СПОРТІ

Вступ. Сучасний спорт характеризується високими вимогами не лише до фізичної, технічної та тактичної підготовки спортсменів, але й до рівня їх інтелектуального розвитку. Успішна змагальна діяльність потребує здатності швидко орієнтуватися у змінних ситуаціях, аналізувати дії суперника та приймати ефективні рішення в умовах дефіциту часу. У цьому контексті зростає значення інтелектуальної підготовки, яка сприяє розвитку мислення, уваги, пам'яті, уяви та здатності до прогнозування. Вона забезпечує усвідомлене виконання техніко-тактичних дій і формує індивідуальний стиль діяльності спортсмена. Інтелектуальна складова підготовки є основою для формування стратегічного мислення, творчого підходу до вирішення спортивних завдань і підвищення ефективності змагальної діяльності (Дишель, 2015; Burns, 2015).

Мета дослідження: визначити особливості інтелектуальної підготовки в сучасному спорті.

Методи дослідження. У дослідженні використовувалися наступні методи: аналіз науково-методичної інформації та глобальної комп'ютерної мережі Internet; узагальнення передового практичного досвіту.

Результати дослідження та їх обговорення. Інтелектуальна підготовка в спорті є важливим компонентом сучасної тренувальної системи, що забезпечує високий рівень когнітивного функціонування спортсменів. У видах спорту з високою динамікою подій інтелектуальна складова стає визначальним чинником успіху. Від неї залежить швидкість аналізу ситуації, вибір оптимальної дії та стабільність у стресових умовах. Тому формування інтелектуальної підготовленості спортсменів є одним із ключових напрямів підвищення їхньої майстерності (Romanenko, et al., 2025; Van Biesen, et al., 2023).

Інтелектуальна підготовка – це цілеспрямований процес формування й розвитку у спортсменів пізнавальних здібностей, необхідних для оптимального вирішення тактичних, стратегічних і моторних завдань у тренувальній та змагальній діяльності. Вона охоплює засвоєння знань про закономірності спортивної діяльності, розвиток аналітичного, логічного й оперативного мислення, а також уміння прогнозувати, оцінювати ситуації та приймати раціональні рішення в умовах обмеженого часу.

Інтелектуальна підготовленість – це стан готовності спортсмена до виконання завдань, що передбачає наявність розвинених когнітивних процесів, знань та здібностей, які дозволяють розуміти, аналізувати та вирішувати ситуації, що виникають в змагальній діяльності.

Отже, інтелектуальна підготовка і підготовленість є важливою складовою загальної підготовки спортсмена, що забезпечує інтеграцію теоретичних знань, когнітивних процесів і практичних умінь у процесі досягнення високих спортивних результатів.

Виявлено, що рівень інтелектуальної підготовленості спортсменів суттєво залежить від специфіки виду спорту, рівня кваліфікації та досвіду змагальної діяльності (Burns, 2015). Спортсмени ситуаційних видів спорту (спортивні ігри та єдиноборства) демонструють

вищі показники когнітивної гнучкості, короткочасної пам'яті та швидкості прийняття рішень порівняно з представниками циклічних дисциплін. Аналіз результатів тестування засвідчив, що висококваліфіковані спортсмени характеризуються більш стабільною концентрацією уваги, нижчим рівнем помилок при виконанні завдань на просторове сприйняття та більш раціональними когнітивними стратегіями (Romanenko, et al., 2025). Визначено, що спортсмени мають переваги у виконавчих функціях – зокрема інгібіторному контролі, робочій пам'яті та когнітивній гнучкості – у порівнянні з не спортсменами. Крім того, ці переваги виявляються більш виразно у видах спорту з відкритими навичками порівняно з закритими (Priatna, et al., 2025).

На основі узагальнення практичного досвіду й аналізу літературних джерел виокремлено такі ключові напрями: застосування тренувань, які поєднують рухову та когнітивну активність, особливо в видах спорту зі швидкими змінами ситуацій; адаптація вправ під конкретний спортивний контекст (вид спорту, рівень, змагальна ситуація); впровадження регулярних заходів моніторингу когнітивної функції (реакція, увага, пам'ять) з метою запобігання когнітивної втоми чи перенавантаження.

Висновки. Результати дослідження показали, що інтелектуальна підготовка спортсменів є важливою складовою, яка доповнює фізичну та техніко-тактичну підготовку. Водночас, її ефективність значною мірою залежить від адекватного контекстуалізованого підходу – інтегрованих вправ, адаптованих до специфіки виду спорту та змагальних умов. Також, необхідним є систематичний моніторинг когнітивного стану спортсмена, який забезпечує належну адаптацію тренувального процесу.

Список використаної літератури

Дишель, О. В. (2015). Інтелектуальні здібності спортсменів-підлітків як фактор успіху в ударних видах єдиноборств. Наука *і* освіта*,* 3, 60-64.

Burns, J. (2015). The impact of intellectual disabilities on elite sports performance. *International Review of Sport and Exercise Psychology,* 8(1), 251-267. https://doi.org/10.1080/1750984X.2015.1068830.

Romanenko, V., Tropin, Y., Podrigalo, L., Boychenko, N., Abdula, A., Sereda, N., & Yatsiv, Y. (2025). Specific features of cognitive skill development in athletes of situational sports. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 29(3), 194-203. https://doi.org/10.15561/26649837.2025.0305.

Van Biesen, D., Van Damme, T., Pineda, R. C., & Burns, J. (2023). The impact of intellectual disability and sport expertise on cognitive and executive functions. *Journal of Intellectual Disabilities,* 27(1), 104-120. https://doi.org/10.1177/17446295211036331.

Priatna, M. R., Komarudin, K., Purnamasari, I., & Novian, G. (2025). Improving High Intellectual Athletes' Decision Making in Open-Skill Sports through Cognitive Training. *Jurnal Patriot,* 7(2), 48-53. https://doi.org/10.24036/patriot.v7i2.1134.

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Ян Хаоцзінь, аспірант
Леся Коробейнікова, д.біол.н., професор
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ЧИННИКИ УСПІШНОСТІ В СУЧАСНІЙ СПОРТИВНІЙ БОРОТЬБІ

Вступ. Технічна та тактична підготовка є ключовою складовою спортивної майстерності у боротьбі, оскільки саме вона визначає здатність спортсмена ефективно реагувати на дії суперника, контролювати простір сутички та реалізувати власну змагальну стратегію. Сучасний розвиток єдиноборств характеризується зростанням інтенсивності поєдинків, підвищенням швидкості прийняття рішень і збільшенням ролі техніко-тактичних комбінацій, що вимагає від борців високої динамічності, варіативності та спеціальної функціональної підготовленості. Водночас удосконалення спортивних правил, розвиток аналітичних технологій та підвищення рівня міжнародної конкуренції стимулюють появу нових підходів до структурного аналізу поєдинків і поглибленого вивчення ефективних технічних дій (López-González & Miarka, 2013).

Останні тенденції у світовій боротьбі свідчать про домінування активного стилю ведення сутички, у якому головну роль відіграють атаки у стійці, швидкі переходи між положеннями та раціональне використання можливостей у партері. Дослідження змагальної діяльності дозволяють не лише визначати найрезультативніші техніко-тактичні дії, але й окреслювати особливості поведінки переможців та переможених, динаміку набору балів і тактичні моделі ведення поєдинку. Такий комплексний підхід забезпечує глибше розуміння сучасних вимог до підготовки борців і сприяє оптимізації тренувального процесу (Коробейнікова та ін., 2025; Latyshev et al., 2024).

Мета дослідження: аналіз сучасних техніко-тактичних тенденцій змагальної діяльності борців.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення сучасних науково-методичних джерел.

Результати. У сучасних дослідженнях змагальної діяльності встановлено, що провідним чинником успішності у боротьбі є обсяг і структура техніко-тактичних дій, які виконують спортсмени у стійці та партері. Аналіз виступів на чемпіонатах світу 2020-2023 рр. та чемпіонатах світу 2023 р. показав стабільну домінацію переможців, як у кількісному, так і якісному аспекті дій (Korobeynikov et al., 2025). Усі досліджені стилі боротьби демонструють переважання дій у стійці, зокрема атак на ноги та переведень, що підтверджує тенденції, описані у попередніх працях щодо ефективності низькоризикових атакуючих дій.

Динаміка результативності свідчить, що на чемпіонатах світу останніх років зростає загальна кількість набраних балів, причому у вільній та жіночій боротьбі частка балів у стійці стабільно перевищує 60%. У партері найбільш результативними залишаються перевороти. Переможці в усіх стилях виконували значно більше двобальних дій, тоді як переможені – більший відсоток однобальних, що вказує на різницю у якості техніко-тактичної реалізації. Частота небажаних або нестандартних ситуацій (пасивність, порушення, челенджі) становила менш ніж 5%, що підтверджує домінування активної боротьби (Korobeynikov et al., 2025; Latyshev et al., 2024).

Порівняння з іншими видами єдиноборств демонструє схожі закономірності: переможці також виконують більший обсяг атакуючих дій, мають вищу точність та демонструють кращу

психологічну стійкість. Для боротьби характерною є тенденція до раннього накопичення очок переможцями та збільшення неефективних атак наприкінці сутички у переможених – що підтверджують і іншими дослідженнями. Загалом аналіз показує, що сучасна техніко-тактична підготовленість борців ґрунтується на високій інтенсивності атак у стійці, ефективному використанні ключових дій у партері та здатності зберігати психологічну стабільність упродовж усієї сутички (Коробейнікова та ін., 2025; López-González & Miarka, 2013).

Висновок. Сучасна змагальна діяльність у боротьбі характеризується підвищеною інтенсивністю та домінуванням техніко-тактичних дій у стійці, що визначають перебіг і результат поєдинку. Успішні спортсмени демонструють вищу результативність атак, більшу варіативність технік і здатність ефективно використовувати можливості у партері. Загалом встановлено, що рівень техніко-тактичної підготовленості безпосередньо впливає на підсумковий результат сутички й відображає сучасні тенденції розвитку боротьби. Отримані узагальнення можуть бути використані для оптимізації тренувального процесу та вдосконалення моделі підготовки борців різної кваліфікації.

Список використаної літератури

López-González, D. E., & Miarka, B. (2013). Reliability of a new time-motion analysis model based on technical-tactical interactions for wrestling competition. *International Journal of Wrestling Science*, *3*(1), 21-34.

Коробейнікова, Л., Коробейніков, Г., Тропін, Ю., Докманац, М., & Кербі, Д. (2025). Порівняльний аналіз показників змагальної діяльності на чемпіонатах світу серед борців різних вікових груп. *Єдиноборства*, 1(35), 28-35.

Latyshev, M., Tropin, Y., Pryimakov, O., Curby, D., Dokmanac, M., Balic, M., & Mirzolim, M. (2024). Greco-Roman Wrestling on the World Stage: Performance Trends and Country Comparisons. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 24(4), 33-39.

Korobeynikov, G., Cynarski, W., Curby, D., Dokmanac, M., Tropin, Y., Latyshev, M., & Gaziyev, S. (2025). Comparative performance analysis between winners and losers in freestyle wrestling at the 2023 World Championship. *Health, sport, rehabilitation,* 11, 4.

ІСТОРИЧНІ ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Микола Худолій
Ольга Іващенко, д.п.н., професор
Олег Худолій, д. фіз. вих., професор
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ФОРМУВАННЯ ФУНДАМЕНТАЛЬНИХ РУХОВИХ НАВИЧОК У ПРОЦЕСІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТІ

Вступ. Сучасні підходи до підготовки юних спортсменів визнають період 5-12 років критичним для розвитку фундаментальних рухових навичок (Fundamental Movement Skills, FMS), які є базою для подальшої спортивної спеціалізації. Саме в цьому віці формується моторна компетентність, закладаються основи координації, спритності, рівноваги, контролю предметів і власного тіла. Високий рівень сформованості FMS є необхідною умовою успішного переходу до етапу спеціальної підготовки, а їх дефіцит обмежує можливості дитини в опануванні спортивних технік (Barnett et al., 2016).

Проблема полягає в тому, що на початкових етапах спортивного навчання тренери часто зосереджуються на спеціалізованих рухах, нехтуючи розвитком базових моторних патернів. Це призводить до виникнення «рухового дефіциту», який у подальшому ускладнює оволодіння технікою і збільшує ризик травматизму (Basman, 2019; Dudley et al., 2011). Тому оптимізація системи розвитку FMS у період початкової підготовки стає стратегічним завданням сучасного дитячо-юнацького спорту.

Мета дослідження: на основі аналізу сучасних наукових джерел визначити педагогічні умови ефективного формування фундаментальних рухових навичок у дітей молодшого шкільного віку на етапі початкової підготовки в спорті.

Матеріали і методи. теоретичний аналіз і синтез даних зарубіжних і вітчизняних досліджень (Barnett et al., 2009; Mathisen, 2016; Iermakov et al., 2021; Marchenko & Handymov, 2021; Sulistiyono et al., 2021). Розглянуто концептуальні положення теорії FMS, систематичні огляди ефективності навчальних втручань у фізичному вихованні та спорті, а також експериментальні моделі розвитку рухових умінь. У процесі аналізу виокремлено три основні категорії FMS: локомоційні, маніпулятивні та стабілізаційні навички. Методологічно дослідження спирається на системний і діяльнісний підходи до розвитку рухових здібностей у спорті, що враховують вікові, психофізіологічні та сенсомоторні особливості дітей 5-12 років.

Результати дослідження та їх обговорення. Розвиток фундаментальних рухових навичок у період початкової спортивної підготовки має комплексний вплив на ефективність подальшого тренування. Аналіз досліджень показує:

1. FMS як передумова спортивного вдосконалення. Високий рівень FMS зумовлює кращу адаптацію до тренувальних навантажень, успішність у навчанні технічним елементам і стабільність рухових дій у змагальних умовах (Barnett et al., 2009; Basman, 2019).

2. Вікові особливості розвитку. Оптимальний період інтенсивного формування FMS – від 5 до 12 років, коли пластичність нервово-м'язової системи найвища, а сенсомоторні процеси найбільш піддатливі до тренувального впливу (Mathisen, 2016).

3. Педагогічні стратегії розвитку. Ігровий підхід, модель Game Experience Learning (Sulistiyono et al., 2021), пряме навчання і програмований контроль (Dudley et al., 2011; Ivashchenko et al., 2018) забезпечують системність формування навичок і можливість точного дозування повторень і навантаження.

4. Інтеграція сенсорної стимуляції. За Akbar et al. (2021), ефективні програми розвитку FMS поєднують сенсорну інтеграцію (зорову, вестибулярну, тактильну) з фізичною активністю, що підвищує якість моторного контролю у дітей.

Висновки. 1. Фундаментальні рухові навички становлять основу техніко-тактичної підготовленості юних спортсменів. 2. Початковий етап підготовки має бути зорієнтований на розвиток локомоційних, маніпулятивних і стабілізаційних рухів. 3. Ефективними педагогічними моделями є ігрові методи, Game Experience Learning і програмоване навчання. 4. Необхідна стандартизація оцінки FMS і моделювання індивідуального розвитку.

Список використаної літератури

Barnett, L. M. et al. (2016). Fundamental movement skills: An important focus. *Journal of Teaching in Physical Education, 35*(3), 219-225. https://doi.org/10.1123/jtpe.2014-0209.

Basman, A. J. (2019). Assessment criteria of fundamental movement skills for various age groups: A systematic review. *Journal of Physical Education and Sport, 19*(1), 722-732. https://doi.org/10.7752/jpes.2019.01104.

Dudley, D., Okely, A., Pearson, P., & Cotton, W. (2011). A systematic review of the effectiveness of physical education and school sport interventions. *European Physical Education Review, 17*(3), 353-378. https://doi.org/10.1177/1356336X11416734.

Mathisen, G. E. (2016). Motor competence and implications in primary school. *Journal of Physical Education and Sport, 16*(1), 206-209.

Iermakov, S., Ivashchenko, O., & Khudolii, O. (2021). Pattern recognition: Impact of exercises modes on developing a small ball throwing skill in boys aged 8. *Physical Education Theory and Methodology, 21*(1), 77-83. https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.1.10.

Marchenko, S., & Handymov, B. (2021). Development of strength abilities using play techniques with elements of martial arts. *Journal of Learning Theory and Methodology, 2*(2), 68-74. https://doi.org/10.17309/jltm.2021.2.03.

Sulistiyono, S. et al. (2021). The effect of 10 weeks Game Experience Learning based training in young football players. *Physical Education Theory and Methodology, 21*(2), 173-179. https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.11.

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Сергій Чернишов, аспірант
Юрій Мартинюк доктор філософії PhD
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ВИКОРИСТАННЯ ІЗОМЕТРИЧНИХ ТА ІЗОКІНЕТИЧНИХ РЕЖИМІВ НА ТРЕНАЖЕРАХ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ «СЛАБКИХ ЛАНОК» ПІДЙОМУ У ПАУЕРЛІФТЕРІВ 15-17 РОКІВ

Вступ. Сучасна підготовка пауерліфтерів 15-17 років часто обмежується класичними методами розвитку сили (максимальні, динамічні, повторні зусилля), які не завжди «дістають» до кутово-специфічних слабких ланок підйому: вихід із «нижньої фази» у присіданні, «мертва крапка» 8-15 см від грудей у жимі лежачи, відрив та прохід колін у становій тязі. За умов неоднакового біологічного дозрівання підлітків і відмінностей техніки це знижує тренувальну віддачу та підвищує ризик перевантажень (Джим & Ленько, 2023; Канунов та ін., 2023). Перспективним рішенням є цілеспрямоване використання ізометричних та ізокінетичних режимів на тренажерах, що дозволяють: 1) адресно навантажувати проблемні кутові діапазони з високою нейром'язовою активацією без зайвих пікових зсувів техніки; 2) керувати швидкістю руху (ізокінетика) для формування бажаного профілю «крутний момент – швидкість» у ключових фазах підйому; 3) об'єктивізувати моніторинг за рахунок фіксації пікового та середнього зусилля, імпульсу та часу досягнення зусилля, що критично для індивідуалізації навантажень у юнаків. Такий підхід доповнює штангову роботу в мезоциклах загальної й спеціальної підготовки, підсилює технічну стабільність і сприяє безпечному приросту сили (Джим & Ленько, 2023; Канунов та ін., 2023; Павленко та ін., 2017; Платонов, 2020; Semko et al., 2021).

Мета дослідження: обґрунтувати та перевірити ефективність включення ізометричних та ізокінетичних режимів на тренажерах для корекції «слабких ланок» підйому штанги у пауерліфтерів 15-17 років, оцінюючи зміни кутово-специфічної сили і показників технічної надійності.

Матеріали та методи: відповідно до методологічного підходу у вирішенні проблеми та поставлених завдань програма досліджень включала комплекс методів дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, метод математичної обробки отриманих даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Упродовж 4 місяців пауерліфтерів 15-17 років розподілено на три групи: ЕГ1 – жим лежачи та присідання у тренажері Смітта в регламентованих (ізометрично та ізокінетично керованих) режимах із дозованою допомогою; ЕГ2 – тренажер Смітта у змішаних режимах без допомоги; КГ – класичні тренування без використання тренежарного обладнання. За підсумками зрізів 1ПМ (старт, через 1 місяць, фінал): у жимі лежачи вихідні значення груп не відрізнялися (115-116 кг), через 1 місяць приріст становив ЕГ1 +4,7%, ЕГ2 +3,0%, КГ +2,7% (різниця ЕГ1 – КГ значуща, $t=5,8$; $p<0,001$), на 3-му місяці – ЕГ1 +8,8%, ЕГ2 +5,8%, КГ +4,9%. У присіданні стартові показники були 124, 125 та 128 кг (ЕГ1, ЕГ2, КГ); через 1 місяць: ЕГ1 +9,5%, ЕГ2 +9,0%, КГ +8,2%; через 4 місяці: ЕГ1 +14,2%, ЕГ2 +12,5%, КГ +10,3%. У ЕГ1 відмічено зменшення між індивідуальної варіативності приростів і покращення проходження «слабких ланок» (вихід із «нижньої фази» у присіданні, «мертва крапка» у жимі), що свідчить про технічну стабілізацію на фоні цілеспрямованого навантаження в критичних діапазонах. Загалом, використання керованих режимів на тренажері

Смітта забезпечило швидший і більший приріст 1ПМ, ніж змішані режими без допомоги та класична тренувальна підготовка, і може бути рекомендоване для адресної корекції «слабких ланок» у юних пауерліфтерів.

Висновок. Використання керованих режимів на тренажері Смітта з дозованою допомогою тренера забезпечило юним пауерліфтерам 15-17 років швидший і більший приріст силових показників порівняно зі змішаними режимами без допомоги та класичною тренувальною підготовкою: у жимі лежачи приріст за 3 місяці становив +8,8% проти +5,8% та +4,9%. Додатково відмічено зменшення між індивідуальної варіативності й кращий прохід «слабких ланок» (вихід із «нижньої фази» у присіданні, «мертвої крапки» у жимі), що свідчить про технічну стабілізацію на тлі адресного навантаження у критичних діапазонах амплітуди. Практично це обґрунтовує включення керованих ізометрично та ізокінетично орієнтованих режимів у втягувальний і базові мезоцикли підготовки з індивідуалізацією відсотків від 1ПМ та системним моніторингом навантаження, як інструмент корекції «слабких ланок» у юних пауерліфтерів.

Список використаної літератури

Джим, В.Ю., & Ленько, Д.Є. (2023). Удосконалення спеціальної фізичної підготовки юних пауерліфтерів за допомогою різних тренажерних пристроїв в підготовчому періоді річного макроциклу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт),* 6(166), 59-64. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).12.

Канунов, Р.А., Джим, В.Ю., & Півень, О.Б. (2023). Аналіз технічних помилок при виконанні змагальної вправи поштовху класичного юними важкоатлетами на етапі попередньо-базової підготовки. Фізичне виховання та спорт, 1, 88-95. https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-1-12 .

Павленко, Д.Г., Першин, О.І., & Джим, В.Ю. (2017). Залежність спортивного результату від даних фізичного розвитку, морфофункціональної та спеціальної силової підготовленості пауерліфтерів на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури,* 6(88), 48-52. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2017_6_14.

Платонов, В.М. (2020). *Сучасна система спортивного тренування*. Київ. Перша друкарня, 752.

Semko, B., Voronetsky, V., & Jim, V. (2021). Investigation of the effectiveness of using additional equipment in the preparatory period of the annual macrocycle of highly qualified powerlifters. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 3(83), 105-110. https://doi.org/10.15391/snsv.2021-3.015.

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Наталія Чуча
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

КОМАНДНІ СТАТИСТИЧНІ ПОКАЗНИКИ ЖІНОЧОЇ БАСКЕТБОЛЬНОЇ КОМАНДИ ВИЩОЇ ЛІГИ ХАІ НА ПОЧАТКУ ЗМАГАЛЬНОГО СЕЗОНУ 2025-2026

Вступ. Показники результативності кидків у кошик гравців різного рівня майстерності, кваліфікованих, юнацьких та студентських команд завжди притягують увагу фахівців.

Мета дослідження: розглянути статистичні показники жіночої баскетбольної команди ХАІ на початку змагального сезону.

Методи дослідження. Аналіз літературних та інтернет джерел, контент-аналіз статистичних протоколів ігор.

Результати дослідження та їх обговорення. Як зазначає Антіпатрова (2024), показники результативності кидків у кошик гравців різного рівня майстерності, кваліфікованих, юнацьких та студентських команд завжди притягували увагу фахівців. Чим вищі ці показники, порівняно з показниками суперників, тим більше шансів у команди посісти високе місце у турнірній таблиці. Це підтверджують і інші дослідження: динаміка точності кидків (Помещикова & Чуча, 2022), ефективність кидків на змаганнях юнацької баскетбольної ліги (Чуча & Спасібко, 2017; Чебенєєва & Чуча, 2017; Чуча та ін., 2019).

У сьогоднішніх реаліях команди деяких клубів не мають можливості приймати участь у змаганнях кожного сезону, що стосується і жіночої баскетбольної команди ХАІ, яка пропустила минулий сезон.

Розглянемо результативність кидків у стартових матчах сезону 2025-2026.

Двоочкові кидки команда ХАІ виконувала (відповідно від першої до третьої гри) з відсотками влучань 49% - 47% - 36%.

Триочкові кидки команди ХАІ мали наступні показники – 20% -28% - 22%.

Штрафні кидки, які виконують без супротиву суперників, виконувались з точністю 64% - 55% - 67%.

Результативність команд-суперниць також була не дуже стабільною:

- двоочкові кидки – 46% - 58% - 41%.
- триочкові кидки – 12% - 19% - 21%.
- штрафні кидки – 87% - 73% - 74%.

Слід зазначити, що перемога командою ХАІ була здобута лише у третьому матчі.

Висновки. Нерегулярні тренування та участь у змаганнях впливають на змагальні показники, які не мають стабільності від матчу до матчу. Це наглядно можна побачити у статистичних звітах команди, яка мала річну перерву у своїх змагальних баталіях.

Список використаної літератури

Антіпатрова, О. (2024). Аналіз результативності кидків у кошик баскетбольної команди

«ХАІ (Харків)-09» у сезоні 2023-24. *Збірник тез II Всеукраїнської наукової конференції, присвяченої Дню науки в Україні «Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини»* (електронне видання), Харків: ХДАФК, 16-17.

Помещикова, І. П., & Чуча, Н. І. (2022). Динаміка точності кидків м´яча у кошик впродовж чемпіонату євробаскет-2022. *Збірник тез XXII Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»* (6-7 грудня 2022 року, Харків), ХДАФК, 241-243.

Чуча, Н. І., & Спасібко, А. В. (2017). Вплив фізичного навантаження на результативність штрафних кидків кваліфікованих баскетболісток. *Спортивні ігри,* 4, 69-71.

Чебенєєва, О. Г., & Чуча, Н. І. (2017). Рівень результативності кидків м`яча у кошик баскетболісток груп базової підготовки ДЮСШ. *Спортивні ігри,* 4, 66-68.

Чуча, Н. І., Помещикова, І. П., & Ляхова, Т. П. (2019). Ефективність кидків м'яча у кошик команди Харківської області на змаганнях юнацької баскетбольної ліги. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць.* Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 5(113), 183-189.

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Лариса Гуніна-Орлова, д. біол. н., професор
Державний податковий університет
Ірпінь, Україна

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

Вступ. Фізична культура і спорт відіграють ключову роль у зміцненні здоров'я, підвищенні працездатності населення та формуванні спортивного іміджу України, однак рівень усвідомлення їхнього потенціалу в українському суспільстві залишається недостатнім. Особливої ваги в цьому контексті набувають медико-біологічні аспекти фізичної культури, які ґрунтуються на розумінні людини як біопсихосоціальної істоти та становлять наукову основу для підготовки фахівців фізкультурного профілю, здатних задовольняти актуальні потреби суспільства в організованій і безпечній руховій активності.

Попри активне залучення до розв'язання зазначеної проблеми фахівців із різних галузей знань, тенденція до погіршення громадського здоров'я населення зберігається, що зумовлює необхідність подальших досліджень у сфері медико-біологічного забезпечення рухової діяльності.

Мета дослідження − сформувати уявлення про ключові проблеми медико-біологічного забезпечення рухової активності населення та окреслити можливі шляхи їх вирішення.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення результатів наукової та науково-методичної літератури, а також інформаційних ресурсів мережі Інтернет, що стосуються окресленої наукової проблеми.

Результати дослідження та їх обговорення. В Україні спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення, зумовлене поєднанням соціально-економічних, екологічних та поведінкових чинників. Зниження рівня громадського здоров'я детерміноване низкою негативних тенденцій, серед яких − висока смертність, зниження народжуваності та погіршення функціонування системи охорони здоров'я. Погіршення рівня добробуту, екологічні порушення та недостатнє дотримання принципів здорового способу життя спричинили зменшення фізичної активності населення, скорочення середньої тривалості життя та зростання поширеності хронічних захворювань. Зокрема, за останні роки поширеність артеріальної гіпертензії зросла у 3 рази, стенокардії − у 2,4 рази, а частота інфаркту міокарда − на 30 % (Ногас А. О. та співавт., 2021). Протягом 2017–2022 рр. загальний рівень смертності збільшився на 28 %, зокрема, смертність від хвороб системи кровообігу зросла на 15,5 %, органів травлення − на 19,4 %, а від хвороб органів дихання − на 99,3 % (Щорічний звіт МОЗ…, 2022).

Ці тенденції формують об'єктивну основу для необхідності інтенсифікації залучення різних вікових груп населення до регулярної рухової активності з урахуванням їх вікових, фізіологічних та індивідуальних особливостей (Tan A.L., 2023). Водночас відсутність узгодженої державної політики щодо стимулювання участі населення у фізкультурно-оздоровчій діяльності, низький рівень фізичного виховання в родинах, закладах загальної середньої, професійної та вищої освіти лише поглиблюють цю проблему.

Особливо критичною є ситуація з рівнем задоволення природної потреби дітей, підлітків та молоді в руховій активності: близько 80 % представників цієї вікової групи мають відхилення

у фізичному розвитку (Гуцман С. та співавт., 2022). Зменшення державної підтримки сфери фізичної культури і спорту створює загрозу для функціонування системи підготовки спортсменів, що раніше забезпечувала високий спортивний імідж України. На цьому тлі посилюється міграція тренерів, спортсменів, реабілітологів і спортивних лікарів за кордон.

На щастя, паралельно зі зростанням медико-біологічних проблем формується й підвищений науковий інтерес до поєднання медико-біологічних і культурологічних підходів у фізичному вихованні молоді. В наукових публікаціях послідовно підкреслюється важливість міждисциплінарного підходу, зокрема інтеграції медико-біологічних знань у систему фізичного виховання та спорту (Гуніна-Орлова Л., Рахманова Ю., 2025; Гуцман С. та співавт., 2021). Це сприяє розвитку фізкультурного й олімпійського руху та формуванню біосоціального підходу до збереження здоров'я населення. Практична реалізація таких ідей передбачає створення нових методик і програм, спрямованих на підвищення ефективності фізичної активності та оздоровлення населення (Мироненко С. та співавт., 2023).

Сучасна сфера фізичної культури і спорту потребує тісної інтеграції з медициною, біологією та соціокультурними науками. Пріоритетним завданням є створення якісних освітніх і методичних матеріалів з метою підвищення рівня фахової підготовки та популяризації медико-біологічних знань. Важливим є також активізація наукових досліджень у закладах освіти, орієнтованих на розв'язання актуальних проблем здоров'я та реабілітації, із залученням педагогів, медиків і тренерів задля формування культури здорового способу життя (Gunina-Orlova L.M., Orlov O.I., 2025).

Особливої уваги потребує питання регулярного моніторингу фізичного та психічного стану населення, а також систематична публікація результатів для аналізу тенденцій. Важливо розвивати й удосконалювати індивідуалізацію фізичних навантажень та методи відновлення організму залежно від вікових, психофізіологічних і соматичних особливостей. Одним із ключових стратегічних напрямів розвитку галузі має стати налагодження ефективної співпраці між освітніми, науковими, медичними та спортивними установами для впровадження інновацій у фізичне виховання і збереження здоров'я населення (Rawson E. S. та ін., 2018).

Висновки. Аналіз сучасної наукової літератури свідчить, що одним із провідних напрямів розв'язання медико-біологічних проблем фізичної культури та спорту є проведення поглиблених досліджень, спрямованих на виявлення закономірностей змін гомеостатичної рівноваги організму під впливом регулярних фізичних навантажень. Окремо підкреслюється значення медико-біологічного контролю, оцінювання функціонального стану та формування здорового способу життя серед різних верств населення, особливо дітей, підлітків і молоді − періоду, коли закладаються та вдосконалюються регуляторні механізми, необхідні для підтримки здорового довголіття.

Надзвичайно важливим аспектом є інтеграція основ нутритивно-метаболічної підтримки рухової діяльності у процес професійної підготовки майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту. Це сприятиме підвищенню ефективності фізичного виховання, покращенню здоров'я населення та формуванню стійкої мотивації до ведення здорового способу життя.

Список використаної літератури

Ногас, А. О., Гуцман, С. В., Подоляка, П. С., Гамма, Т. В., & Ніколенко, О. І. (2021). Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя за допомогою фізичної культури.

Rehabilitation and Recreation, 9, 187–192. https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.25

Міністерство охорони здоров'я України. (2022). *Щорічний звіт МОН про стан здоров'я населення України та епідемічну ситуацію за 2022 рік* [Електронний документ]. https://moz.gov.ua/storage/uploads/

Tan, A. L. (2023). Promoting physical activity for population health. *Annals of the Academy of Medicine, Singapore, 52*(4), 167–169. https://doi.org/10.47102/annals-acadmedsg.202348

Гуцман, С., Ногас, А., Ніколенко, О., Подоляка, П., & Гамма, Т. (2022). До питання медико-біологічних проблем фізичної культури та спорту. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*, 156–160. https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.20

Гуніна-Орлова, Л., & Рахманова, Ю. (2025). Фармакологічні препарати та спеціальні харчові добавки у легальній підтримці рухової активності. У *Матеріалах XXIII Всеукраїнської наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туристсько-краєзнавчої роботи в закладах освіти»* (с. 165–172). Переяслав: ФОП «Домбровська Я. М.». https://docs.google.com/document/d/1FMnDsylZV5Mh-n_GTxe78IYqf8Etnq9ApQ0kJruwg1I/edit

Мироненко, С., Ганчева, К., Станєва, С., Баштовенко, О., & Шапаренко, І. (2023). Медико-біологічні аспекти фізичного виховання та спорту у воєнний період в Україні. *Наука і техніка сьогодні, 9*(23), 367–379. https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-9(23)-367-379

Gunina-Orlova, L. M., & Orlov, O. I. (2025). The path to healthy human longevity: The role of exercise and a choice of its specificity. In *Physical Culture as a Tool for Personal Development: International Scientific Conference* (pp. 54–57). Riga, Latvia: Baltija Publishing. https://doi.org/10.30525/978-9934-26-551-8-13

Rawson, E. S., Miles, M. P., & Larson-Meyer, D. E. (2018). Dietary supplements for health, adaptation, and recovery in athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 28*(2), 188–199. https://doi.org/10.1123/ijsnem.2017-0340

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Олександр Подаваленко, к.мед.н., доц., Наталя Філатова, к.мед.н., доц., Дарья Строілова, к.пед.н., ст.викл.
Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК СКРИНІНГ-ТЕСТ ОЦІНКИ ЗДОРОВ›Я ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

Вступ. Несприятливі тенденції динаміки здоров›я населення, що спостерігаються протягом останніх десятиліть, виявляються у вигляді різкого скорочення частки здорових осіб з паралельним збільшенням поширеності донозологічних станів і зростання хронічних неінфекційних захворювань. Це визначають необхідність превентивної роботи, спрямованої на охорону здоров›я здорової (поки що) частини населення (Бердник, 2009). Ця діяльність повинна включати розробку, популяризацію та широке впровадження методів діагностики рівнів здоров›я. Для оцінки здоров›я та динамічного контролю його рівня потрібні оригінальні критерії та підходи. Враховуючи важливість здійснення моніторингу здоров›я населення, набуває актуальності завдання обґрунтування та розробки критеріїв та тестів, які можуть бути використані як скринінг (Подрігало та ін., 2008).

На наш погляд, у цій якості може бути використаний рівень рухової активності (РА). Це припущення базується на тому, що визначення так відповідає основним вимогам до скринінгу: воно досить просто, економічно доцільно, може здійснюватися як за допомогою об›єктивних (крокометрія), так і суб'єктивних методик (анкетування, хронометраж).

Мета дослідження: гігієнічне обґрунтування використання рухової активності (РА) дітей як скринінг-критерію здоров'я дітей, підлітків та молоді.

Матеріал і методи дослідження. В якості матеріалів використано результати власних досліджень, у яких рівень РА досліджували за допомогою анкетування та крокометрії (Platonova et al., 2013; Подрігало та ін., 2010).

Результати дослідження та їх обговорення. Проведені дослідження дозволили рекомендувати РА як критерій рекреації та оздоровлення у дітей шкільного віку (Platonova et al., 2013). Її визначення відбиває функціональний стан школярів, як із критеріїв, що характеризують здоров›я; дозволяє прогнозувати його зміни, що є особливо цінним під час проведення моніторингу. Встановлено наявність прямої достовірної кореляції РА з довжиною тіла (r=0,33), масою тіла (r=0,80), коло грудної клітини в паузі (r=0,71), на вдиху (r=0,70) та на видиху (r=0,71). Встановлені зв›язки не лише ілюструють позитивний вплив РА на морфофункціональний стан, а й наголошують, що погіршення фізичного розвитку знижує її рівень та є доказом поступового формування донозологічних станів.

При аналізі РА у учнів молодших класів виділено чотири кластери з «дуже низьким», «низьким», «середнім» та «високим» її рівнем (Подрігало та ін., 2010). При оцінці характеру її впливу на розумову працездатність та адаптацію серцево-судинної системи до дозованих навантажень встановлено суттєві розбіжності в учнів, що належать до різних кластерів, на початку та наприкінці навчального року. Так на початку навчального року оптимальним був високий рівень РА, а наприкінці навчального року – середній. Тобто поєднання навчального навантаження з досить високим рівнем РА, який був оптимальним у дошкільнят, стає надмірним

для учнів, може прискорювати процес втоми та підвищувати ризик розвитку перевтоми. У той же час низький рівень РА не відповідає фізіологічним потребам дітей, що негативно позначається на функціональному стані, що проявляється погіршенням як розумової, так і фізичної працездатності.

Висновки. Проведені дослідження підтвердили важливість РА як показника, що дозволяє характеризувати стан здоров›я дітей шкільного віку та молоді. Встановлені взаємозв›язки між РА та морфофункціональними показниками дають підстави для використання її як критерію ефективності рекреації, причому РА дозволяє прогнозувати динаміку здоров›я, що є особливо цінним при проведенні його моніторингу. Встановлені взаємозв›язки РА та функціонального стану дають підстави для застосування його як критерій, що характеризує працездатність. Методика визначення РА переважно відповідає вимогам до скринінгу, може бути застосована як на індивідуальному, так і на груповому та популяційному рівнях. Це дає підстави для її рекомендації при здійсненні моніторингу здоров›я дітей, підлітків та молоді.

Список використаної літератури

Бердник, О.В. (2009). Збереження здоров'я здорових – нагальна потреба сучасної медицини. *Медико-екологічні та соціально-гігієнічні проблеми збереження здоров'я дітей в Україні*. Київ, 21-26.

Подрігало, Л.В., Даниленко, Г.М., & Пашкевич, С.А. (2008). Організація моніторингу здоров'я дітей як складова частина державного соціально-гігієнічного моніторингу. Харків, 24 с.

Platonova, A.G., Podrigalo, L.V., & Sokol, K.M. (2013). Rational for the use of children's motor activity as a criterion for the effectiveness of rehabilitation and recreation. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 11, 72-76. https://doi.org/10.6084/m9.figshare.817929.

Подрігало, Л.В., Даниленко, Г.М., & Пашкевич, С.А. (2010). Вплив рухової активності на динаміку розумової працездатності та адаптацію серцево-судинної системи першокласників. *Адаптаційні можливості дітей і молоді*. Одеса, 285-291.

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.

Ольга Подрігало, д.фіз.вих., проф., Леонід Подрігало, д.мед.н., проф.,
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ»

Анотація. В роботі аналізуються результати моніторингу функціонального стану студентів фізичної терапії протягом двох місяців шляхом застосування функціональних проб з подальшим обговоренням та обміном інформацією. Аналіз та моніторинг працездатності, здійснений у форматі автоексперименту, дозволив студентам опанувати прості й інформативні методики. Стан здоров'я студентів є визначальним для забезпечення їх професійної діяльності.

Ключові слова: студенти фізичної терапії, функціональний стан, функціональні проби, індекси, працездатність.

Вступ. Рівень здоров'я є визначальним чинником для забезпечення успішної виробничої діяльності, який набуває особливого значення у фахівців в галузі фізичної реабілітації (Гончаров, 2021). Професійна діяльність фізичного терапевта пов'язана з високим фізичним і психоемоційним напруженням (Подрігало & Подрігало, 2025). Вміння оцінювати та аналізувати стан здоров'я за допомогою інформативних та об'єктивних методик є важливою компетентністю діяльності фізичного терапевта (Дикий & Добра, 2013).

Мета дослідження: самоаналіз та моніторинг стану здоров'я та працездатності шляхом опанування методів функціональних досліджень студентами фізичної терапії.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні прийняли участь 43 студенти 2 курсу спеціальності «Фізична терапія». У якості інструменту моніторингу застосовано методики та індекси, що оцінюють фізичний та функціональний стан (Дикий & Добра, 2013; Подрігало & Подрігало, 2025). Тривалість дослідження склала 2 місяці. В умовах дистанційного навчання утворення практичних навичок оцінки та моніторингу функціонального стану здійснювалось шляхом застосування та проведення відповідних функціональних проб в форматі автоексперименту. Ознайомлення з методами оцінки функціонального стану проводилось на практичних заняттях, з подальшою оцінкою власного стану у вигляді домашнього завдання. Первинне та повторне тестування аналізувалося та обговорювалося, як на особистому, так і на груповому рівні.

Результати дослідження та їх обговорення. Визначення фактичних показників артеріального тиску виявило відхилення у допустимих межах, що відповідають віку та є нормальними. Для покращання аналізу були розраховані пульсовий тиск, середнє динамічний тиск, систолічний обсяг крові та хвилинний обсяг крові. Отримані показники також відповідали нормативним значенням та свідчили про нормальний функціональний стан студентів. Розрахунок коефіцієнту витривалості, показнику якості реакції за Кушелевським після проведення навантаження (30 присідань за 45 секунд) виявив у 15% учасників наявність напруження адаптаційних можливостей серцево-судинної системи, що може трактуватись, як зниження загальної працездатності. Індекс Руф›є підтвердив отримані результати: 15% студентів мали рівень функціонально-резервних можливостей організму нижче середнього, 5% - високий, 80% - вище середнього та середній. Через два місяці було виявлено, що 17%

студентів мали рівень нижче середнього, кількість студентів з високим рівнем не змінилась, студентів із середнім рівнем стало 78%. Результати вегетативного індексу Кердо, як показника вегетативного балансу, підтвердили результати, отримані у попередніх пробах, виявивши напруження та перевагу в регуляції організму симпатичного відділу ВНС у 18% студентів. Також був розрахований та проводився моніторинг індексу Робінсона, як показника енергопотенціалу організму. Результати були близькі з попередніми, у 16% студентів виявлено недостатність функціональних резервів ССС. Для оцінки загальної працездатності запропонована проба з динамічним фізичним навантаженням (комбінована проба Летунова), яка оцінювалась за типом реакції ССС на навантаження. На початку семестру більшість студентів (82%) мали нормотонічний тип реакції, 15% - астенічний, 3% - гіпертонічний. Наприкінці дослідження 77% студентів мали нормотонічний тип реакції, 16% астенічний та 7% гіпертонічний, що свідчить про зниження працездатності студентів та кумуляцію втоми, що підтверджується аналізом показників отриманих при проведенні комплексного дослідження.

Проведення контрольних заходів та опитування підтвердило наявність належних знань та навичок щодо проведення функціональних проб та аналізу отриманих показників у студентів, які долучились до заняття-дослідження. Вони здобули практичний досвід застосування медико-біологічних методів дослідження для оцінки та моніторингу функціонального стану та працездатності.

Висновки. Таким чином, проведене дослідження дозволило вирішити два завдання: студенти провели самоаналіз та моніторинг власного функціонального стану та опанували методи оцінки працездатності. Аналіз результатів комплексного дослідження дозволив провести моніторинг стану здоров'я та працездатності студентів. Первинне дослідження виявило наявність напруженості адаптації та зниження працездатності у 17% студентів, що може бути обумовлено достатньо високими фізичними та психоемоційними навантаженнями, пов'язаними, як з навчанням, так і з працею. 78 % студентів мали нормальний функціональний стан та працездатність, яка відповідала середньому рівню, 5% студентів мали високий рівень працездатності. Наприкінці семестру спостерігається загальне зниження показників фізичної працездатності та функціонального стану, яке складає близько 15-20%. Такі зміни можуть бути пояснені сезонними впливами, стресовими впливами наявних умов воєнних дій та кумуляцією втоми. Використаний метод навчання та безпосередня участь студентів у ролі учасників й виконавців дослідження дозволило їм опанувати комплекс методів оцінки функціонального стану.

Список використаної літератури

Гончаров, О. (2021). Стан здоров'я студентів спеціалізації «фізична терапія» харківської державної академії фізичної культури. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 9(140), 36-42. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.9(140).09

Дикий, Б.В, & Добра, П.П. (2013). Методи об'єктивної оцінки ефективності реабілітаційних заходів при проведенні ЛФК: *Методичні рекомендації.* Ужгород, 55 с.

Подрігало, Л.В., & Подрігало, О.О. (2025). Медико-біологічний супровід програм фізкультурно-оздоровчого та спортивного спрямування. *Навчальний посібник.* Харків: ХДАФК, 146 с.

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Ірина Шапошнікова, к.пед.н., доцент
Світлана Корсун, к.б.н., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ВПЛИВ ГОРМОНАЛЬНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ НА АДАПТАЦІЮ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Вступ. Сучасні наукові дослідження свідчать, що фізичні навантаження є одним із найпотужніших природних стимулів для ендокринної системи людини. У спортсменів під час м'язової діяльності відбуваються значні гормональні зміни, які визначають рівень адаптації організму до фізичних навантажень (Mennitti et al., 2024).

Мета дослідження - охарактеризувати особливості гормональної відповіді організму на фізичні навантаження, розкрити роль ключових гормонів: катехоламінів, кортизолу, тестостерону, соматотропіну, інсуліну та гормонів щитоподібної залози у процесі адаптації спортсменів до фізичних навантажень.

Результати дослідження та їх обговорення. Під час інтенсивних короткочасних навантажень в організмі різко зростає рівень катехоламінів — адреналіну та норадреналіну, що синтезуються у мозковому шарі наднирників. Ці гормони підвищують рівень глюкози у крові, стимулюючи розпад глікогену у печінці, підсилюють розпад глікогену у скелетних м'язах а також активують симпатичну нервову систему, підвищують частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск і вентиляцію легень. Саме завдяки цьому забезпечується швидка мобілізація енергетичних ресурсів для м'язової роботи (Athanasiou et al., 2023). Натомість при тривалих та помірних фізичних навантаженнях рівень катехоламінів підвищується поступово, забезпечуючи стабільну енергетичну підтримку організму спортсмена.

Важливу роль в метаболічній адаптації до фізичних навантажень відіграє кортизол — гормон, який виробляється корковим шаром наднирників, синтез якого підвищується як відповідь на стрес, зокрема викликаний фізичними навантаженнями. Під час інтенсивних або тривалих навантажень, концентрація кортизолу може зростати у 2–3 рази. У помірних концентраціях він може здійснювати анаболічний ефект на м'язову тканину, стимулюя синтез білка. Однак при надмірній чи тривалій секреції кортизол викликає катаболічні процеси, що супроводжуються використанням м'язового білка для енергозабезпечення організму. В зв'язку з чим баланс між анаболічною та катаболічною дією кортизолу визначає ефективність адаптації до фізичних навантажень (Mennitti et al., 2024).

Найбільш виражені анаболічні реакції спостерігаються у спортсменів силових видів спорту. Секреція тестостерону (головний андрогенний гормон у чоловіків) та соматотропіну (СТГ), який синтезується передньою часткою гіпофізу значно посилюються під час тренувань з великими вагами. Ці гормони стимулюють синтез білка у скелетних м'язах та інших тканинах, сприяють гіпертрофії м'язових волокон і збільшенню сили. У жінок навіть невелика концентрація тестостерону також впливає на підтримку м'язової маси. Рівень тестостерону після інтенсивного тренування може підвищуватись на 20–30 %, а СТГ на 200-500 % в залежності від тривалості фізичних навантажень, періодів відпочинку, індивідуальних особливостей та рівня фізичної підготовки спортсмена. Фізичні навантаження, які є неадекватними можливостям

організму призводять до помітних порушень у роботі ендокринної системи. Одним із способів виявлення стану перетренованості є аналіз гормонального фону спортсмена та розрахунок індексу анаболізму. Цей показник визначають як співвідношення кількості тестостерону до концентрації кортизолу, який впливає на анаболічні процеси під час відновлення. Зниження індексу анаболізму свідчить про перетренованость спортсмену (Hackney, Constantini, 2020).

Під час інтенсивних фізичних навантажень на відміну від впливу на організм вищезазначених гормонів рівень інсуліну, що синтезуються підшлунковою залозою знижується в зв'язку з тим, що м'язи активно споживають глюкозу, а також в організмі збільшується синтез гормонів стресу — адреналіну та норадреналіну, які пригнічують секрецію інсуліну (Athanasiou et al., 2023).

Гормони щитоподібної залози — тироксин (T_4) та трийодтиронін (T_3) регулюють стан основного обміну, підвищують інтенсивність енергетичного обміну, відіграють центральну роль у адаптації спортсменів до тренувальних навантажень: підсилюють дію адреналіну, збільшуючи кількість β-адренорецепторів у серці, печінці, жировій тканині, м'язах і чутливість тканин до нього. Тиреоїдні гормони підвищують чутливість клітин до кортизолу, збільшуя кількість глюкокортикоїдних рецепторів, разом забезпечують мобілізацію енергії, але високий рівень кортизолу протягом тривалого часу, який спостерігається у стані втоми, стресі може знижувати концентрацію T_3.

З інсуліном тиреоїдні гормони регулюють використання глюкози: T_3 підвищує її поглинання м'язами, але може збільшувати інсулінорезистентність печінки. У взаємодії з T_3, IGF-1 (соматомедин С) посилює анаболічну дію СТГ (Kodli, 2024; Hackney, Constantini, 2020).

Висновки

Гормональна система є провідним регулятором адаптації спортсмена, забезпечуючи мобілізацію енергетичних ресурсів, підтримку працездатності та відновлення після навантаження.

Комплексне розуміння гормональної взаємодії дозволяє формувати індивідуальні тренувальні програми, що підвищують їх ефективність, запобігають втомі та підтримують здоров'я спортсменів.

Список використаної літератури

Athanasiou, N., Bogdanis, G. C., & Mastorakos, G. (2023). Endocrine responses of the stress system to different types of exercise. *Reviews in Endocrine and Metabolic Disorders, 24* (3), 251–266. https://doi.org/10.1007/s11154-022-09758-1

Hackney, A. C., Constantini, N. W. (Eds.). (2020). *Endocrinology of physical activity and sport* (3rd ed.). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-33376-8

Kodli, U. (2024). A comprehensive review on release and regulation of hormones during and after physical exercise. *International Journal of Research and Analytical Reviews, 11*(4), 1276–1285. Retrieved from https://ijrar.org/papers/IJRAR24A1276.pdf

Mennitti, C., Farina, G., Imperatore, A., De Fonzo, G., Gentile, A., La Civita, E., ... & Scudiero, O. (2024). How does physical activity modulate hormone responses? *Biomolecules, 14* (11), 1418. https://doi.org/10.3390/biom14111418

БІОМЕХАНІЧНІ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ ЗАСОБИ І ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

Максим Байбіков
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

АНАЛІЗ ДІЙ ПРОВІДНИХ ТАЕКВОНДИСТІВ НА ЧЕМПІОНАТІ ЄВРОПИ 2024 (КОПЕР, СЛОВЕНІЯ) ЗА ДОПОМОГОЮ КОМПЮТЕРНОЇ ПРОГРАМИ «MARTIAL ARTS VIDEO ANALYSIS»

Вступ. Вивчення та аналіз змагальної діяльності є надзвичайно важливим аспектом спортивної науки. Такий аналіз дає змогу оцінити сильні та слабкі сторони підготовки спортсменів, що є невід'ємною частиною оптимізації тренувань спортсменів (Pyroh, 2023). Особливістю змагань з таеквон-до є високий рівень конкуренції за призові місця, який поступово зростає (Романенко та ін., 2021). Одною із провідних причин такої ситуації є впровадження сучасних наукових досягнень і інноваційних технологій у процес підготовки спортсменів та постійне вдосконалення їх тренування (Siutila та Karhulahti, 2023; Moreira та ін., 2021).

Оскільки велику роль в досягненні успіху в техніці таеквон-до відіграють майстерність виконання технічних дій, то відповідні дослідження варто проводити як аналіз спортивних поєдинків досвідчених висококваліфікованих спортсменів.

Мета дослідження: вивчити та проаналізувати арсенал техніко-тактичних дій таеквондистів за допомогою комп'ютерної програми «Martial Arts Video Analysis».

Методи дослідження. Використовувалися такі методи: аналіз науково-методичної літератури та джерел Інтернету; відеокомп›ютерний аналіз змагальної діяльності таеквондистів; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Вивчення змагальних двобіїв здійснювався за допомогою спеціальної програми «Martial Arts Video Analysis» (Романенко та ін., 2020). Було проаналізовано 18 раундів (9 змагальних поєдинків) 5 елітних таеквондистів, які є членами Національної збірної команди України (вік: 20,7±3,77; кваліфікація: МСУ-ЗМСУ) та стали переможцями або посіли призові місця Чемпіонату Європи 2024 (Копер, Словенія).

Встановлено, серед технічних дій переважають удари ногами (6 різновидів) порівняно із ударами руками (3 різновиди). Удари відрізнялися рівнем нанесення (середній або високий) та положенням ноги, яка наносила удар (ближня або дальня до суперника). Найчастіше спортсмени використовували удари руками ближчою та дальньою до суперника Baro Apjomuk chirugi, серед ударів ногами примітні удар вбік на середньому рівні ближчою до суперника ногою Yop chagi та боковий удар на середньому рівні дальньою до суперника ногою Dollyo chagi (рис.1).

Ефективність дій розраховували як відсоток успішних дій з урахуванням зазначених чинників взагалі протягом поєдинку. Сумарну оцінку дій здійснювали у умовних балах. Так, найбільш ефективними були такі дії: удари руками ближчою (56,8%) та дальньою (52,2%) до суперника Baro Apjomuk chirugi. Однак найбільшу кількість балів приносили удари саме ближчою до суперника рукою (1,84) та удари ногою вбік на середньому рівні ближчою до суперника ногою Yop chagi (0,48).

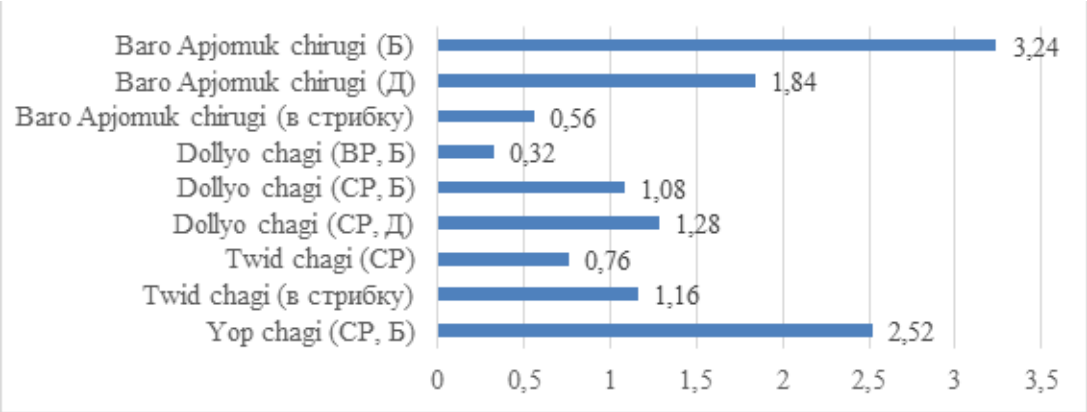


Рис.1 Загальна кількість технічних дій

Висновки. Проведений відеокомп›ютерний аналіз дозволив з'ясувати, які саме техніко-тактичні дії таеквондистів сприяли досягненню високих результатів. Вивчення та вдосконалення виконання технік сприятиме підвищенню змагальних результатів.

Використання мультимедійних технологій у спеціалізованих, цільових дослідженнях змагальних поєдинків таеквондистів дозволятиме підвищувати рівень техніко-тактичної майстерності спортсмена, яка, переважно, і визначає успіх в поєдинку.

Список використаної літератури

Pyroh, Y. (2023). Features of competitive activity in different types of martial arts. *Edinoborstva*, 1(27), 49-66. https://doi.org/10.15391/ed.2023-1.05

Романенко, В.В., Тропін, Ю.М., & Куліда, А. (2021). Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих тхеквондистів-юніорів. *Єдиноборства*, 3 (21), 44-59. DOI:10.15391/ed.2021-3.05

Siutila, M., & Karhulahti, V. M. (2023). Continuous play: leisure engagement in competitive fighting games and taekwondo. *Annals of Leisure Research*, *26*(1), 100-116. https://doi.org/10.1080/11745398.2020.1865173

Moreira, P. V. S., Falco, C., Menegaldo, L. L., Goethel, M. F., De Paula, L. V., & Gonçalves, M. (2021). Are isokinetic leg torques and kick velocity reliable predictors of competitive level in taekwondo athletes?. Plos one, 16(6), e0235582. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0235582

Романенко, В.В., Голоха, В.Л., Алексєєв, А.Ф., & Коваленко, Ю.М. (2020). Методика оцінки змагальної діяльності одноборців з використанням комп'ютерних технологій. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 6(80), 65-72. DOI:10.15391/snsv.2020- 6.010

БІОМЕХАНІЧНІ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ ЗАСОБИ І ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

Владислав Бахмацький, аспірант 1 року навчання
Світлана Пятисоцька, д. фіз.вих., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ОНЛАЙН-ШАХАХ

Вступ. Сучасні цифрові технології забезпечили безпрецедентні можливості для популяризації шахів: участь у змаганнях із суперниками з різних країн, автоматизований аналіз партій, перегляд навчальних матеріалів і статистики власної гри. Такі онлайн-платформи, як chess.com і lichess.org, об'єднують понад 200 мільйонів користувачів у всьому світі, щодня забезпечуючи проведення мільйонів партій у різних часових форматах – від класичних до блискавичних.

Водночас шахи у цифровому просторі набули не лише розважального, а й професійно-спортивного виміру. Перед тренерами та спортсменами постають нові виклики, пов'язані з необхідністю адаптації тренувального процесу до особливостей онлайн-формату. Це вимагає розроблення спеціалізованих програм тренувань, які враховують не лише класичні компоненти шахової підготовки – дебютну стратегію, тактичні комбінації та ендшпіль, – а й специфічні психофізіологічні, технічні та когнітивні аспекти, притаманні цифровому середовищу.

Мета дослідження – окреслити теоретичні передумови та обґрунтувати необхідність створення спеціалізованої програми підготовки шахістів до змагань в онлайн-форматі з урахуванням когнітивних, психофізіологічних та техніко-тактичних особливостей онлайн-гри.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, узагальнення практичного досвіду.

Результати дослідження та їх обговорення. Особливістю онлайн-шахів є підвищені вимоги до швидкості сенсомоторних реакцій та точності маніпуляцій комп'ютерною мишкою, що безпосередньо впливають на результат у швидких контролях часу (бліц, куля) (Прохоров, 2025). Ці компоненти раніше не розглядалися як значущі у класичному тренувальному процесі, однак в умовах онлайн-змагань вони стають вирішальними. Водночас, попри очевидний вплив сенсомоторики на ефективність гри, системні дослідження цього аспекту в контексті шахів практично відсутні.

Важливу роль у підготовці шахістів відіграє психологічна підготовка, оскільки гра в онлайн-форматі характеризується підвищеним рівнем стресу: швидкі партії, постійна зміна суперників, відсутність безпосереднього контакту, інформаційне перевантаження тощо. Це вимагає від шахіста високого рівня саморегуляції, концентрації, емоційної стабільності та вміння швидко адаптуватися до умов гри (Sargsyan та Khachatryan, 2023). Дослідження емоційного інтелекту та стресостійкості в контексті шахів набувають особливої актуальності для оптимізації спортивної підготовки шахістів.

Іншим важливим аспектом у підготовці шахіста є ефективна взаємодія з тренером та побудова індивідуальної програми навчання, адаптованої до умов онлайн-гри. Онлайн-шахи суттєво відрізняються від традиційних змагань, насамперед, швидшим контролем часу та часом прийняття рішень. У таких умовах змінюється сама логіка підготовки: шахіст повинен володіти швидким тактичним мисленням, вміти миттєво розпізнавати типові структури,

оцінювати позицію інтуїтивно, а не через тривалі розрахунки. Крім того, гравець має навчитися створювати максимальний тиск на суперника з перших ходів, змушуючи його витрачати час і помилятися. Це передбачає іншу побудову дебютного репертуару – більш гострі варіанти, агресивні схеми гри та готовність до швидкої зміни плану гри залежно від ситуації на дошці (Шанковський та ін., 2022).

Актуальність досліджуваної проблеми також підсилює стрімке зростання кількості офіційних міжнародних турнірів, які проводяться виключно в онлайн-форматі та визнаються спортивними федераціями. У таких змаганнях діють власні регламенти, технічні вимоги й протоколи гри, що потребує від спортсменів нових компетенцій – від уміння працювати з цифровими інструментами до здатності підтримувати стабільну якість гри у тривалих онлайн-сесіях. Відсутність стандартизованих методичних рекомендацій щодо підготовки до таких турнірів створює прогалину в системі тренування шахістів, що підтверджує необхідність наукового обґрунтування та розроблення спеціалізованої програми підготовки.

Висновки. Таким чином, проблема оптимізації тренувального процесу в онлайн-шахах має наукову новизну і практичну значущість, відповідає актуальним тенденціям розвитку спорту, цифровізації освітнього простору й зростаючій потребі у створенні адаптованих тренувальних програм для гравців нового покоління.

Список використаної літератури

Прохоров, О. В. (2025). Удосконалення фізичної та технічної підготовки шахістів на етапі попередньої базової підготовки. *Академічні візії*, (44). https://www.academy-vision.org/index.php/av/article/view/2158

Sargsyan, A., & Khachatryan, A. (2023). Research of emotional intelligence of chess teachers and pupils. *Main Issues of Pedagogy and Psychology*, 10(1), 6–20. https://doi.org/10.24234/miopap.v10i1.456

Шанковський, А.З., Улізько, В.М., & Бойчук, Р.М. (2022). Шляхи покращення процесу підготовки шахістів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 5(150),* 129–133. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).28

БІОМЕХАНІЧНІ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ ЗАСОБИ І ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

Гасік Єлизавета, здобувач
Університет митної справи та фінансів
Україна, м. Дніпро

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ

Вступ. Сучасні перетворення у сфері освіти, зокрема фізичного виховання, зумовлені стрімким розвитком цифрових технологій, які дедалі активніше інтегруються у навчальні та тренувальні процеси. Це дозволяє зробити заняття більш наочними, цікавими та адаптованими до індивідуальних потреб кожного учня чи спортсмена. На думку Імаса та Круцевич (Імас & Круцевич, 2020), упровадження інноваційних технологій створює передумови для переходу до нової парадигми фізичного виховання, у центрі якої – персоналізація, інтерактивність та залучення здобувачів освіти до активної участі у навчальному процесі.

У світовій практиці спостерігається тенденція до оновлення рекомендацій щодо рухової активності, що пов'язано з появою нових вимірювальних та моніторингових пристроїв. Дослідження Blair та ін. (Blair та ін., 2004) підтверджують, що сучасні цифрові засоби дозволяють отримувати точніші дані, ніж традиційні методи оцінювання активності, що впливає на формування міжнародних стандартів у галузі фізичного виховання та охорони здоров'я.

Мета дослідження. Метою даної роботи є аналіз сучасних інноваційних цифрових технологій у сфері фізичного виховання та спорту, оцінка їхнього впливу на ефективність освітнього процесу, мотивацію студентів та точність тренувального контролю, а також визначення перспектив впровадження AR, відеоаналізу, носимих сенсорів та цифрових аналітичних платформ у навчальний і спортивний процес.

Матеріали і методи дослідження. У роботі використано комплексний теоретичний та аналітичний підхід:

1. Аналіз наукової літератури з вітчизняних та закордонних джерел (Імас та Круцевич, 2020; Blair та ін., 2004; Delacruz та ін., 2020; Digital technology in physical education, 2022; Bailey & Morley, 2022; Picerno, 2016; Rochat & Hauw, 2021; Casey та ін., 2017; Lidor & Ziv, 2020; Мандрик & Пітин, 2020), присвяченої інноваційним технологіям у фізичному вихованні та спортивній підготовці.

2. Порівняльний аналіз сучасних цифрових засобів навчання, доповненої реальності (AR), відеоаналізу рухів, носимих сенсорів та цифрових аналітичних платформ.

3. Систематизація педагогічних та спортивних практик впровадження інноваційних технологій для підвищення мотивації, залученості та якості підготовки студентів і спортсменів.

Дані підходи дозволили узагальнити сучасні тенденції впровадження технологій у фізичне виховання та спортивні тренування, а також оцінити їх ефективність та практичну значущість.

Результати дослідження та їх обговорення. Одним із ключових напрямів модернізації фізичного виховання є використання мультимедійних та цифрових засобів навчання. Мультимедійні презентації, відеоуроки, інтерактивні модулі та навчальні онлайн-платформи значно підвищують інтерес студентів до занять, роблять матеріал зрозумілішим і дозволяють педагогу комбінувати традиційні методики з новими технологічними можливостями (Мандрик

& Пітин, 2020).

Цифрові інструменти сприяють формуванню нових підходів до організації навчання, систематизації матеріалів та зворотного зв'язку у зручному форматі (Bailey & Morley, 2022).

Важливим напрямом розвитку є використання доповненої реальності (AR). Сучасні дослідження (Delacruz та ін., 2020; Digital technology in physical education, 2022) показують, що AR сприяє створенню насичених навчальних ситуацій, де учні можуть повторювати рухи разом із віртуальними моделями, порівнювати власну техніку з еталонною та отримувати миттєвий зворотний зв'язок.

Відеоаналіз рухової діяльності та носимі інерційні сенсори дозволяють детально фіксувати складні фази рухів, коригувати техніку спортсменів і підвищувати ефективність індивідуального тренувального контролю (Picerno, 2016; Rochat & Hauw, 2021).

У молодіжному спорті інноваційні тренажери та інтерактивні ігрові системи підвищують інтерес до рухової активності та роблять тренування більш різноманітними (Lidor & Ziv, 2020).

Висновки. Сучасні інноваційні технології відіграють значну роль у розвитку фізичного виховання та спорту. Їх використання сприяє:

- підвищенню мотивації та залученості учнів;
- удосконаленню технічної підготовки завдяки використанню відеоаналізу та AR-технологій;
- підвищенню точності тренувального контролю через застосування носимих сенсорних систем;
- формуванню науково обґрунтованих програм тренувань;
- модернізації методик викладання фізичного виховання.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з пошуком оптимальних способів інтеграції цифрових інструментів у традиційні освітні програми та з вивченням їх впливу на фізичну підготовленість і здоров'я різних вікових груп.

Список використаної літератури

Blair, S. N., LaMonte, M. J., & Nichaman, M. Z. (2004). The evolution of physical activity recommendations: How much is enough? *American Journal of Clinical Nutrition*, 79(suppl.), 913S–920S. https://academic.oup.com/ajcn/article-pdf/79/5/913S/23713799/znu0050400s913.pdf

Bailey, R., & Morley, D. (2022). Physical education and technology: Contemporary practices. *London: Routledge*.

Casey, A., Goodyear, V., & Armour, K. (2017). Digital technologies and learning in physical education: Pedagogical cases. *London: Routledge*.

Delacruz, R., et al. (2020). Augmented reality in teaching and learning processes: AR as a resource for improving learning in the physical education classroom. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3637. https://www.mdpi.com/1660-4601/17/10/3637

Digital technology in physical education: A systematic review of research from 2009 to 2020. (2022). *European Journal of Sport Science.* https://link.springer.com/article/10.1007/s12662-022-00848-5

Lidor, R., & Ziv, G. (2020). Innovative training technologies in youth sports. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(4), 545–556.

Мандрик, О. М., & Пітин, М. П. (2020). Сучасні мультимедійні та інформаційні технології у фізичному вихованні студентської молоді. *Фізична культура, спорт та здоров'я*, 2, 34–40.

Picerno, P. (2016). Wearable inertial sensors for human movement analysis. *Sensors*. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27309490/

Rochat, N., & Hauw, D. (2021). Performance analysis in sport using digital technologies. *Cham: Springer*.

Імас, Є. В., & Круцевич, Т. Ю., та ін. (2020). Інноваційні технології у фізичному вихованні. *Київ: Олімпійська література.*

БІОМЕХАНІЧНІ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ ЗАСОБИ І ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

Наталія Долгополова, к.т.н., доцент
Ірина Алексєєва, ст. викладач
Яна Алексєнко, ст. викладач
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ФОРМИ КІБЕРСПОРТСМЕНІВ ЗА ДОПОМОГОЮ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

Вступ. Кіберспорт є видом професійної діяльності, що поєднує високі когнітивні навантаження з тривалим перебуванням у статичній позі та мінімальною руховою активністю. Нестача фізичних вправ призводить до зниження витривалості, порушення постави, перевтоми, підвищеної тривожності та розвитку специфічних порушень стану здоров'я, про що наголошують сучасні дослідження (Пятисоцька та Єфременко, 2022). Сучасні фітнес-технології створюють доступні умови для систематичної фізичної підготовки кіберспортсменів, а різноманітні мобільні застосунки спрощують моніторинг навантажень та контроль активності без фінансових витрат (Мошенська та ін., 2023).

Мета та завдання дослідження – визначити можливості фітнес-технологій і мобільних застосунків для контролю фізичної активності кіберспортсменів та запропонувати методику впровадження фізичних вправ у тренувальний процес з урахуванням специфічної змагальної діяльності.

Методи та матеріали дослідження. У дослідженні використано теоретичні методи: аналіз і узагальнення наукових джерел; порівняльний аналіз функціональних можливостей безкоштовних мобільних застосунків та їх потенціалу щодо моніторингу фізичної активності; для розробки методики впровадження фізичної активності у тренувальний процес кіберспортсменів використано комплекси вправ для спортивної реабілітації.

Результати дослідження та їх обговорення. Удосконалення фізичної підготовленості кіберспортсменів може здійснюватися за декількома функціональними напрямами. Мобільні фітнес-додатки забезпечують структурування тренувального процесу, контроль навантаження та персоналізацію вправ. Особливо важливою є можливість застосування безкоштовних сервісів, які роблять фізичну активність доступною для спортсменів-початківців та студентів (Мошенська та ін., 2023). Сервіси Google Fit, Samsung Health, Adidas Training, Nike Training Club та FitOn дозволяють реєструвати фізіологічні показники та пропонують готові тренувальні програми, що робить їх зручним засобом організації фізичної активності.

Важливим аспектом є підбір вправ, що відповідають специфічним потребам кіберспортсменів. Доцільність виконання вправ для зміцнення м'язів спини, плечового поясу, а також профілактики перенапруги кистей підтверджена у дослідженнях. Кардіотренування сприяють покращенню загальної витривалості та зниженню стресу, а вправи для кистей і передпліч запобігають розвитку тендопатій (Алексєєва та Алексєнко, 2020).

Сучасні фітнес-додатки дозволяють відстежувати тривалість, кількість підходів та інтенсивність вправ навіть без додаткового обладнання. Комплекси мобільності та вправ на розтягування також рекомендовані для включення у тренувальний процес (Ашанін та Пятисоцька, 2023). Таким чином, фізична підготовка кіберспортсменів стає більш

структурованою, різноманітною за спрямованістю та науково обґрунтованою.

Наукові дослідження підтверджують, що фізична активність позитивно впливає на когнітивні процеси, що є важливими у діяльності кіберспортсменів: увагу, швидкість прийняття рішень та стійкість до психоемоційного навантаження (Sanz-Matesanz та ін., 2024).

Пропонується трирівнева модель інтеграції фізичних вправ у тренувальний процес: I етап – передбачає включення коротких 5-хвилинних розминок та вправ мобільності 2–3 рази на день між ігровими сесіями; II етап – щоденні силові та стабілізаційні вправи тривалістю 10–15 хвилин, які легко фіксуються додатками через контроль підходів і часу відпочинку; III етап – кардіотренування: 2–3 заняття на тиждень тривалістю 20–30 хвилин (ходьба, біг, скакалка), що позитивно впливають на нейропластичність, витривалість та стресостійкість. Особливий блок методики присвячено тренуванню кистей і передпліч – найуразливіших зон кіберспортсменів. Приклад вправ та можливості відстеження їхнього виконання мобільними застосунками наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

Приклади вправ та можливості їх відстеження безкоштовними застосунками

Категорія вправ	Приклади	**Фіксація в додатках**	**Безкоштовні застосунки**
Кардіо	ходьба, біг, скакалка	час, ЧСС, кроки, темп	Google Fit, Samsung Health, Strava
Спина та плечі	планка, супермен, гіперекстензії, стрічка	час, повторення	Adidas Training, FitOn
Кисті та передпліччя	еспандер, вправи з м'ячем, ізометричні вправи	тривалість, частота	Google Fit, FitOn
Мобільність	Cat-Cow, Child's Pose	тривалість	Samsung Health
Сила	присідання, відтискання	повторення, калорії	Nike Training Club

Методика ґрунтується на принципах поступовості, регулярності та індивідуалізації. Початковий етап включає оцінювання фізичного стану кіберспортсмена за допомогою безкоштовних застосунків, що дозволяє виявити вихідний рівень активності (кроки, ЧСС, час сидіння) та визначити ризики перевантаження, про які наголошують сучасні дослідження з ергономіки кіберспорту. На основі цих даних формується базовий тренувальний план. Ефективність методики оцінюється щотижня за допомогою автоматичних звітів у застосунках, що дозволяє коригувати обсяг навантаження, оптимізувати тренування та зменшувати ризик проблем зі здоров'ям.

Висновки. Використання сучасних фітнес-технологій і безкоштовних мобільних застосунків забезпечує доступний та ефективний спосіб підвищення фізичної форми кіберспортсменів. Це дозволяє індивідуалізувати навантаження, контролювати ключові показники активності, запобігати порушенням стану здоров'я та підвищувати ігрову результативність. Запропонована модель тренування відповідає актуальним потребам та тенденціям розвитку кіберспорту. **Перспективами подальших досліджень** є створення програми оздоровчо-рекреаційних занять із використанням цифрових фітнес-технологій для профілактики негативних наслідків ігрової діяльності та покращення фізичного стану кіберспортсменів.

Список використаної літератури

Пятисоцька, С., & Єфременко, А. (2022). Дослідження ролі фізичної підготовки гравців у кіберспорті. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту, 6,* 68-76. https://journals.uran.ua/itfcs/article/view/285806

Мошенська, Т., Долгополова, Н., & Сорочинська, М. (2023). Застосування онлайн-платформ та фітнес-додатків для формування здорового способу життя. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту, 7,* 75-83. https://journals.uran.ua/itfcs/article/view/285818

Алексєєва, І.А., & Алексєнко, Я.В. (2020). Особливості фізичної підготовки кіберспортсменів. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту, 4, 12-14. https://journals.uran.ua/itfcs/article/view/212059

Ашанін, В., & Пятисоцька, С. (2023). Дослідження впливу спеціальних вправ на фізичну підготовленість кібератлетів. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*, 7, 21-29. https://journals.uran.ua/itfcs/article/view/285811

Sanz-Matesanz, Manuel, Martínez-Aranda, Luis M., & Gea-García, Gemma M. (2024). *Effects of a Physical Training Program on Cognitive and Physical Performance and Health-Related Variables in Professional esports Players: A Pilot Study*. *Applied Sciences*, 14(7), 2845. https://doi:10.3390/app14072845

БІОМЕХАНІЧНІ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ ЗАСОБИ І ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

Яна Жерновнікова, к. пед. н., доцент
Наталія Долгополова, к.т.н, доцент
Олександр Крівобок
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

СТРАТЕГІЧНА МОДЕЛЬ КОМАНДНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У DOTA 2 НА ПРИКЛАДІ ТАКТИКИ «5-MAN PUSH»

Вступ. Кіберспортивна дисципліна Dota 2 пройшла еволюційний шлях від аматорської форми дозвілля до висококонкурентного формату професійних змагань. Ця трансформація обумовлює необхідність застосування вдосконалених методичних підходів до підготовки спортсменів і залежить від здатності команд розробляти та ефективно реалізовувати складні, науково обґрунтовані стратегії. В умовах високої швидкості ігрового процесу, значної варіативності героїв та постійних оновлень ігрової механіки, виникає потреба в поглибленому аналізі та моделюванні командної взаємодії. Однією з найбільш впливових, але при цьому недостатньо систематизованих тактик є «5-man push» («командний штурм п'ятьма гравцями»). Ця стратегія, зосереджена на швидкому колективному руйнуванні ворожих структур. Вона вимагає не лише майстерності виконання, але й глибокого розуміння економічних, часових та психологічних факторів гри. Ця стратегія є яскравим прикладом того, як ефективна командна взаємодія може перетворити перевагу в ресурсах на швидку перемогу.

Мета та завдання дослідження – визначення ключових умов ефективної реалізації тактики «5-man push» у Dota 2 та аналіз факторів, що забезпечують її успішність.

Методи та матеріали дослідження. Для вирішення поставлених завдань використано: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; аналіз записів ігор, де була застосована тактика «5-man push», аналіз механік тих героїв, які є ключовими для реалізації стратегії.

Результати дослідження та їх обговорення. Тактика «5-man push» у Dota 2 є однією з базових стратегічних моделей командної гри, що передбачає спільне просування п'яти гравців з метою знищення об'єктів на карті та примусового нав'язування супернику високого темпу. Її ефективність пояснюється тим, що контроль над об'єктами та територією напряму впливає на доступність економічних ресурсів та безпечність пересування команди. Це узгоджується з положеннями теорії темпу гри та загальними механіками жанру MOBA, в якому контроль території є предиктором успіху (Gisbert-Pérez та ін., 2024).

Згідно з цією теорією, скоординований колективний тиск змушує суперника реагувати на загрози, що знижує його здатність до проактивних дій. Використання наукових методів дозволяє пояснити тактику колективного тиску як спосіб максимально раціонального розподілу ігрових ресурсів. Відповідно до концепцій управління ризиком та психологічних особливостей змагальної діяльності, командний тиск є способом швидкої матеріалізації тимчасової переваги. Як зазначають Sharpe та ін. (Sharpe та ін., 2024), ефективність дій гравців може змінюватися під тиском, тому швидка реалізація переваги (push) мінімізує час перебування у стресовій ситуації невизначеності.

Після етапу підготовки команда переходить до фази реалізації тактики. Скоординований рух п'яти героїв дозволяє створити чисельну й тактичну перевагу на обраній ділянці карти, що

відповідає принципам колективної діяльності, описаним у класичних роботах з теорії командної взаємодії. Під час безпосереднього штурму відбувається поєднання узгоджених фінальних здібностей, використання зонального контролю та швидке знищення об›єктів.

Ефективність реалізації стратегії визначається високим рівнем комунікації всередині команди. Дослідження Maier (Maier, 2024) підтверджує пряму кореляцію між «декларативним» стилем комунікації (чіткі накази та статус) та швидкістю реакції команди в боях, що є критичним для тактики пушу. Ключовими факторами є раціональний розподіл функцій та швидкість колективного реагування, що також узгоджується з даними про когнітивні процеси кіберспортсменів у стресових ситуаціях, де експертність дозволяє підвищити швидкість обробки візуальної інформації (Phillips та Green, 2023).

Після досягнення тактичної мети команда переходить до етапу консолідації переваги. На цьому рівні застосовується моделювання подальших дій відповідно до стратегічної переваги, що була здобута. Після штурму команда закріплюється на нових позиціях, щоб стежити за ворогом і підготуватися до чергової, потужної атаки. Такий підхід відповідає теоріям домінування території у багатокористувацьких онлайн-іграх. Згідно з теорією, овторюваність тиску дозволяє формувати «спіралі темпу», у яких суперник не встигає відновити економічну рівновагу (Mora-Cantallops та Sicilia, 2018).

Умови успішності цієї стратегії визначаються рядом факторів: своєчасна активація максимального бойового потенціалу героїв, оптимальна узгодженість дій команди та формування складу, здатного до ініціації бою і подальшого утримання позицій. Разом із тим тактика має і певні ризики. Надмірна концентрація п'яти героїв в одній точці підвищує ризик бути нейтралізованими колективною атакою (масовою комбінацією здібностей), а невдача в протистоянні може спричинити катастрофічні наслідки у вигляді втрати ігрового темпу та найважливіших ігрових об'єктів.

Висновки. Узагальнюючи, можна стверджувати, що тактика «5-man push» є прикладом структурованої командної стратегії в Dota 2, яка базується на оптимізації ресурсів, синергії інструментів впливу та науково пояснюваних принципах контролю темпу гри. Таким чином, «5-man push» є високоефективною, проте ризикованою стратегією, що вимагає точного виконання та глибокої аналітичної підготовки.

Перспективою подальших досліджень є розробка та апробація тренувальних модулів на основі тактики «5-man push», зорієнтованих на підвищення швидкості та якості колективного прийняття рішень в умовах лімітованого часу.

Список використаної літератури

Gisbert-Pérez, J., García-Naveira, A., Martí-Vilar, M. et al. Key structure and processes in esports teams: a systematic review. *Curr Psychol* (2024). https://doi.org/10.1007/s12144-024-05858-0

Sharpe, B. T., Obine, E. A. C., Birch, P. D. J., Pocock, C., & Moore, L. J. (2024). Performance breakdown under pressure among esports competitors. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 13*(1), 89–109. https://doi.org/10.1037/spy0000337

Maier, T. (2024). Talking to Win: The Impact of Communication on Performance in Esports. *Journal of Electronic Gaming and Esports*, *2*(1), jege.2024-0036. Retrieved Nov 23, 2025, https://doi.org/10.1123/jege.2024-0036

Phillips, N., & Green, C. S. (2023). Associations between cognitive performance and extreme expertise in different competitive eSports. *Proceedings of the Annual Meeting of the Cognitive Science Society*, *45*, 1570–1577. https://escholarship.org/uc/item/3ng4v5b2

БІОМЕХАНІЧНІ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ ЗАСОБИ І ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

Євгеній Ляшко, аспірант 3 року навчання
Світлана Пятисоцька, д. фіз.вих., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ЕЛЕКТРОННІ СИСТЕМИ КОНТРОЛЮ СТАНУ ТА ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ГРАВЦІВ У КІБЕРСПОРТІ

Вступ. Стрімка цифровізація спортивної сфери зумовила появу нових підходів до організації тренувального процесу, моніторингу стану спортсменів та аналізу факторів, що визначають успішність змагальної діяльності. Особливо динамічно ці процеси проявляються у кіберспорті, де результативність змагальної діяльності залежить від когнітивних, психофізіологічних, емоційно-вольових і техніко-тактичних характеристик гравців, що потребують високоточної та регулярної оцінки (Bennett та ін., 2022).

Зростання змагальних вимог, інтенсивності тренувальних навантажень та об'єму ігрової інформації роблять традиційні методи контролю недостатньо ефективними (Trotter та ін., 2023). Це формує потребу впровадження електронних систем, здатних збирати багатовимірні дані в реальному часі, проводити їх аналітичну обробку та формувати індивідуальні рекомендації щодо спортивної підготовки. Актуальність зумовлена і тим, що ефективне управління тренувальним процесом неможливе без інструментів зворотного зв'язку, які на сьогодні найбільш ефективно представлені у цифровому форматі.

Мета дослідження – аналіз можливостей сучасних електронних систем контролю стану та підготовленості гравців у кіберспорті.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, узагальнення практичного досвіду.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасні електронні системи контролю у кіберспорті охоплюють різні аспекти діяльності спортсмена: фізіологічні (варіабельність серцевого ритму, рівень стресу, когнітивна втома), когнітивні (реакція, увага, швидкість прийняття рішень) та ігрові (аналітика геймплею, техніко-тактичні параметри, прогнозування результатів). Інтеграція цих компонентів створює можливість формування багатовимірного профілю гравця й забезпечує основу для індивідуалізації тренувального процесу (Bennett та ін., 2022).

У цьому контексті важливо врахувати результати сучасних досліджень. Зокрема, Sharpe та ін. (Sharpe та ін., 2022) підкреслюють, що стандартизація показників продуктивності в кіберспорті перебуває на початковому етапі, а емпіричні дані залишаються фрагментарними. Використання методу Дельфі дозволило авторам визначити ключові показники ефективності у таких дисциплінах, як Counter-Strike: Global Offensive, проте дослідники наголошують, що узгодженої системи оцінки все ще не існує.

Інші роботи демонструють важливість психологічних чинників у структурі продуктивності. Роль саморегуляції, адаптації до стресу та здатності підтримувати оптимальний психофізіологічний стан визнається однією з визначальних умов стабільного змагального результату. Це підтверджує необхідність впровадження в електронні системи модулів, що оцінюють психологічний стан спортсмена.

Значний внесок у розвиток аналітики кіберспорту належить Nagdeote та ін. (Nagdeote та ін., 2023), які застосували наукові підходи для визначення внутрішньоматчевих показників успішності у дисципліні Rocket League. Аналіз великих масивів ігрових даних дозволив авторам точніше визначати фактори змагального успіху та прогнозувати результати матчів. Це свідчить про те, що електронні системи, інтегровані з інструментами машинного навчання, здатні забезпечувати більш точний та оперативний аналіз діяльності спортсмена.

Наявність значних обсягів цифрових даних створює сприятливі умови для розробки складних моделей вимірювання та прогнозування продуктивності. Проте дослідники наголошують, що визначення найбільш значущих метрик залишається відкритим завданням (Trotter та ін., 2023). На сьогодні немає універсальної системи оцінки, що дозволяє зробити висновок про необхідність подальшої уніфікації термінів і підходів до аналізу результативності.

Отже, електронні системи контролю підготовленості, доповнені засобами аналізу великих даних та оцінкою психофізіологічного стану, створюють підґрунтя для індивідуалізації тренувального процесу й підвищення змагальної стабільності кіберспортсменів.

Висновки. Електронні системи контролю стану та підготовленості гравців є важливим інструментом у системі підготовки гравців у кіберспорту. З їх допомогою забезпечується комплексний моніторинг фізіологічних, когнітивних і техніко-тактичних показників гравців, до дозволяє оптимізувати тренувальні навантаження, попереджувати ризики перенавантаження, підвищувати психологічну стійкість та ефективність прийняття рішень. Інтеграція інтелектуальних систем у підготовку кіберспортсменів сприяє формуванню індивідуальних траєкторій розвитку, підвищенню рівня професіоналізму та стабільності змагальної діяльності. Сучасні дослідження підтверджують, що проблема стандартизації метрик продуктивності залишається відкритою, однак поєднання експертних методів та аналітики великих даних формує перспективний напрям удосконалення систем підготовки кіберспортсменів.

Список використаної літератури

Bennett, M., Čironis, L., Sousa, A., Ahmad, S. L., Hassan, T., Yuen, K., ... & Koshy, A. (2022). Continuous monitoring of HRV in esports players. *International Journal of Esports*, *2*(2).

Trotter, M. G., Obine, E. A., & Sharpe, B. T. (2023). Self-regulation, stress appraisal, and esport action performance. *Frontiers in Psychology*, *14*, 1265778. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1265778

Sharpe, B. T., Besombes, N., Welsh, M. R., & Birch, P. D. (2022). Indexing esport performance. *Journal of Electronic Gaming and Esports*, *1*(1).

Nagdeote, S., Pendhari, H., Shirsat, O., Lad, R., & Chiwande, S. (2023). Esports analysis with data science. In *AIP Conference Proceedings, 2764*(1), 060013. AIP Publishing LLC. https://doi.org/10.1063/5.0144108

БІОМЕХАНІЧНІ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ ЗАСОБИ І ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

Максим Парфьонов, магістрант другого року навчання,
Сузанна Ігнатенко, к.пед.н., доцент
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського
Одеса, Україна

ВИВЧЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ МЕТОДІВ ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В 10-11 КЛАСАХ ЗЗСО

Вступ. У сучасних умовах реформування освіти, відповідно до концепції Нової української школи (НУШ), зростає потреба у впровадженні інноваційних методів навчання, спрямованих на підвищення мотивації учнів, розвиток їхньої пізнавальної активності та формування відповідального ставлення до власного здоров'я (Сороколіт, 2021). Особливого значення набуває переосмислення ролі уроків фізичної культури, адже саме вони створюють умови для гармонійного розвитку особистості учня, поєднуючи фізичні навантаження з вихованням вольових, емоційних і соціальних якостей.

Фізична культура в старших класах має значний потенціал не лише для зміцнення фізичного стану школярів, а й для формування в них стійких ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя, розвитку комунікативних умінь, уміння працювати в команді, приймати відповідальні рішення та долати труднощі. Усе це зумовлює актуальність оновлення підходів до організації та проведення уроків, удосконалення змістового наповнення, впровадження технологій особистісно орієнтованого, компетентнісного та діяльнісного навчання. Застосування таких підходів забезпечує більш високий рівень залученості учнів, сприяє підвищенню ефективності освітнього процесу та створює передумови для цілісного розвитку старшокласників.

Мета дослідження. Узагальнити інноваційні методи проведення уроків фізичної культури в 10-11 класах та визначити їхню ефективність у підвищенні мотивації й активності учнів.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети було використано такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; порівняльний аналіз; аналіз і узагальнення педагогічного досвіду; метод теоретичного узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасні інноваційні технології у фізичному вихованні охоплюють методи ігрового навчання, проєктні технології та використання інформаційно-комунікаційних технологій. Ігрові методи підвищують інтерес до занять, забезпечують емоційну насиченість уроку та сприяють розвитку командної взаємодії. Рухливі ігри та елементи спортивних видів діяльності дозволяють створити доступні та варіативні умови для кожного учня (Качан, 2016).

Технології спортивно орієнтованого фізичного виховання ґрунтуються на застосуванні елементів спортивного тренування та можливості вибору виду спорту. Такий підхід дозволяє формувати індивідуальну траєкторію фізичного розвитку, забезпечує достатній рівень навантаження та підтримує інтерес до систематичних занять.

Метод проєктів сприяє розвитку пізнавальної активності, уміння працювати в групі, творчості та самоорганізації. Проєктна діяльність на уроках фізичної культури може бути спрямована на дослідження впливу рухової активності, історії спорту, аналізу техніки виконання вправ тощо. Результати проєктів – презентації, плакати, буклети – роблять освітній процес більш змістовним

та наближеним до реальних життєвих ситуацій (Грищенко та ін., 2023).

Інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ) дозволяють урізноманітнити теоретичний компонент уроку. Мультимедійні презентації, відеоролики, цифрові освітні ресурси покращують візуальне сприйняття матеріалу, допомагають пояснити техніку рухів, правила спортивних ігор та підтримують інтерес учнів. Використання ІКТ удома сприяє самостійному опрацюванню матеріалу й підвищує усвідомлення важливості здорового способу життя.

Сучасні цифрові технології також активно використовуються у спорті: вони дозволяють проводити аналіз фізичного стану, оцінювати результати спортсменів, здійснювати відеофіксацію технічних елементів та полегшують роботу тренерів (Атаманюк, 2021).

Отже, інноваційні технології суттєво підвищують ефективність уроків фізичної культури в старших класах, сприяють формуванню стійкої мотивації, підвищенню рухової активності та розвитку ключових компетентностей учнів.

Висновки. Підсумовуючи вищенаведене, можна вважати, що якісне функціонування сучасної освіти не може існувати без використання інформаційних, телекомунікаційних і комп'ютерних засобів, і звичайно інтернет-технологій. Вміло побудована інноваційна система фізичного виховання з використанням різних інноваційних технологій та нетрадиційних форм впровадження підвищує ефективність занять з фізичного виховання.

Список використаної літератури

Сороколіт, Н. С. (2021). Готовність учителів фізичної культури до реалізації основних положень Нової української школи у фізичному вихованні. Спортивний вісник Придніпров'я, *2*, 137-146. URL: http://infiz.dp.ua/misc-documents/2021-02/2021-02-14.pdf

Качан, О. А. (2016). Застосування та ефективне впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання. *Фізичне виховання в рідній школі*, *4*, 28-36.

Грищенко, С. В., Куртова, Г. Ю., Баштовенко, О. А. та ін. (2023). Рухова активність як компонент здорового способу життя українських підлітків 11–14 років. Сучасна педіатрія*, 6 (142)*, 104–112. DOI: https://doi.org/10.15574/SP.2024.6(142).104112

Атаманюк, С. (2021). Теорія і практика підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності. *Освіта. Інноватика. Практика. 9(2)*, 6-14. DOI: https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol9i2-001

БІОМЕХАНІЧНІ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ ЗАСОБИ І ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

Юлія Петренко, к.пед.н, доцент
Наталія Долгополова, к.т.н, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

БІОМЕХАНІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ЇХ АКТУАЛЬНІСТЬ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ

Вступ. У сучасному спорті високих досягнень та сфері фізичної культури біомеханічний контроль і об'єктивна оцінка рухової діяльності спортсменів є ключовими елементами для персоналізації тренувального процесу, підвищення спортивної майстерності та профілактики травматизму. За останні роки спостерігається інтенсивний розвиток та інтеграція високоточних програмно-апаратних комплексів, які надають кількісні та якісні дані про кінематику і динаміку рухів. Актуальність використання таких систем, як тривимірні оптичні системи (Vicon, Qualisys та ін.), інерційні вимірювальні одиниці (IMU-сенсори) та контактні платформи (Optojump Next та ін.), підтверджується численними публікаціями у провідних фахових виданнях України та міжнародних виданнях. Вони дозволяють перейти від суб'єктивної оцінки до об'єктивного біомеханічного аналізу і моделювання рухових дій.

Мета дослідження. Аналіз сучасних біомеханічних технологій у спортивній науці.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і систематизація літературних джерел: огляд наукових публікацій (статей, монографій, матеріалів конференцій, програмних інструкцій) у фахових виданнях України та за кордоном за період 2020-2025 рр., офіційних сайтах розробників за ключовими словами: «біомеханіка спорту», «аналіз рухів», «програмні комплекси», «Optojump Next», «моніторинг тренувального процесу».

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз публікацій свідчить про домінуючу роль застосування біомеханічних технологій у фізичній культурі та спорті. Так, Adlou та ін. (Adlou та ін., 2025) провели комплексне дослідження, порівнюючи точність оптичних систем захоплення рухів, систем IMU та markerless систем. Науковці Козак І. та Жирнов О. (Козак та Жирнов, 2023) виявили сучасні тренди розвитку біомеханічних технологій у спортивній науці, обґрунтовуючи їх актуальність для українських спортивних установ. Автор Olsen R. (Olsen, 2025) у своєму дослідженні визначили позитивний вплив носимих датчиків для повернення спортсменів до змагань після травм. Rebelo A. та його команда (Rebelo та ін., 2023) проаналізували та виявили ключові показники прогнозування ризику травм у спортивних програмах. Тищенко та ін. (Тищенко та ін., 2025) підкреслили значення сучасних технологій біомеханічного контролю для підвищення якості фізичного виховання та спорту.

Одним із інструментів які дозволяють швидко та об'єктивно оцінювати спеціальні фізичні якості спортсменів є OptoJump Next, що широко використовується у тренерській практиці.

OptoJump Next (Microgate) - це оптико-електронна система, що складається з передавальних і приймальних рейок, здатна вимірювати час контакту з опорою і час польоту з точністю до 1 мс; система підтримує підключення камер для синхронізованого відеоаналізу та має програмне забезпечення для управління профілями спортсменів, збереження результатів і побудови звітів. OptoJump Next позиціонується як польовий інструмент для тестування стрибкових і реактивних якостей, а також для контролю у повторюваних тестах тривалого характеру.

До переваг використання Optojump Next можна віднести найвищу точність вимірювання

часу контакту/польоту серед контактних систем; простоту монтажу/демонтажу (5 хв); можливість польового використання (зала, майданчик); вбудовані протоколи, які одразу дають «готові» показники.

Висновки. Впровадження біомеханічних технологій сприяє підвищенню ефективності спортивної підготовки та профілактики ушкоджень, перетворюючи емпіричні методи на науково обґрунтовані. Програмні комплекси для біомеханічного аналізу рухів залишаються високоактуальними надаючи об'єктивні кількісні дані, необхідні для науково обґрунтованого управління тренувальним процесом. Optojump Next на ряду з іншими комплексами є надійним та універсальним інструментом для швидкої оцінки вибухової сили, швидкісно-силових якостей, реактивної здатності та симетрії рухів нижніх кінцівок. Його ключова перевага – висока точність вимірювання часу контакту і польоту.

Список використаної літератури

Adlou, B., Wilburn, C., & Weimar, W. (2025). Motion capture technologies for athletic performance enhancement and injury risk assessment: A review for multi-sport organizations. *Sensors*, *25*(14), 4384. https://doi.org/10.3390/s25144384

Козак, І., & Жирнов, О. (2023). Сучасні тренди біомеханічних технологій у спорті. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту,* (4), 20-26. https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.4.20-26

Olsen, R. J., Hasan, S. S., Woo, J. J., et al. (2025). The fundamentals and applications of wearable sensor devices in sports medicine: A scoping review. *Arthroscopy: The Journal of Arthroscopic & Related Surgery*, *41*(2), 473-492. https://doi.org/10.1016/j.arthro.2024.01.042

Rebelo, A., Martinho, D. V., Valente-dos-Santos, J., et al. (2023). From data to action: A scoping review of wearable technologies and biomechanical assessments informing injury prevention strategies in sport. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, *15*, 169. https://doi.org/10.1186/s13102-023-00783-4

Тищенко , В., Соколова , О., П'ятничук , Д., & П'ятничук , Г. (2025). Сучасні технології в біомеханічному контролі у фізичному вихованні і спорті. *Physical culture and sport: Scientific perspective*, *2*(1), 233-241. https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).95

БІОМЕХАНІЧНІ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ ЗАСОБИ І ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

Юлія Петренко, к.пед.н, доцент[1]
Юрій Петренко, старший викладач[2]
Харківська державна академія фізичної культури[1]
Харків, Україна
Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна[2]
Харків, Україна

МОДЕЛЬ ІНТЕГРАЦІЇ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДГОТОВКУ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ ДЛЯ РОЗВИТКУ БІОМЕХАНІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

Вступ. Біомеханічна компетентність фахівця розглядається як інтегративна професійна якість, що охоплює систему знань про кінематичні та динамічні характеристики рухів, уміння проводити кількісний біомеханічний аналіз із використанням сучасних засобів, а також здатність приймати обґрунтовані рішення щодо корекції техніки та управління руховими діями на основі отриманих даних.

Згідно з дослідженнями 2024-2025 рр., інтеграція інформаційних технологій, зокрема штучного інтелекту та віртуальної реальності, у підготовку студентів закладів вищої освіти фізкультурно-спортивного профілю дозволяє підвищити ефективність навчання на 30-40% за рахунок персоналізованих програм та моніторингу у реальному часі. В Україні, відповідно до стандартів МОН України на 2025 рік, освітні програми з фізичної культури та спорту повинні включати цифрові компетентності, що відповідають глобальним трендам, де ШІ може застосовуватися і для біомеханічного аналізу в спорті. Проблема полягає в відсутності комплексної моделі інтеграції інформаційних технологій, яка б враховувала специфіку української системи освіти, обмежене фінансування та виклики воєнного стану, що ускладнюють доступ до обладнання.

Мета дослідження. Науково обґрунтувати та розробити модель інтеграції інформаційних технологій у процес підготовки фахівців фізичної культури та спорту для ефективного розвитку їхньої біомеханічної компетентності.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури, нормативних документів у галузі вищої освіти фахівців фізичної культури та спорту; аналіз і узагальнення передового педагогічного досвіду впровадження інформаційних технологій у процес підготовки спеціалістів.

Результати дослідження та їх обговорення. Комплексний аналіз нормативних документів та публікацій ряду науковців Naumchuk та ін. (Naumchuk та ін., 2025), Агапової та Гоголєвої (Агапова та Гоголєва, 2025), а також Завацької та Ільків (Завацька та Ільків, 2023) дозволяє стверджувати, що модель інтеграції інформаційних технологій у підготовку фахівців фізичної культури та спорту є актуальною та необхідною для розвитку біомеханічної компетентності на сучасному етапі розвитку вищої освіти.

Науковці підкреслюють, що успішність впровадження інформаційних технологій залежить від готовності педагогічного колективу до змін, адекватного матеріально-технічного забезпечення та наявності чітких критеріїв оцінювання розвитку біомеханічної компетентності студентів.

Модель базується на системному, компетентнісному та технологічному підходах. Системний

підхід забезпечує єдність цілей, змісту, методів та засобів навчання. Компетентнісний підхід фокусується на кінцевому результаті – готовності фахівця до практичного застосування знань. Технологічний підхід передбачає поетапне впровадження інформаційних технологій для підвищення ефективності навчального процесу.

Розроблена модель інтеграції інформаційних технологій у підготовку фахівців складається з чотирьох взаємопов'язаних блоків:

1. Цільовий блок визначає головну мету – формування біомеханічної компетентності та конкретизує завдання, включаючи засвоєння теоретичних знань, оволодіння навичками роботи з ІТ-засобами та розвиток аналітичного мислення.

2. Змістовий блок передбачає оновлення навчального контенту. Він включає теоретичну підготовку з комп'ютерного моделювання та аналізу емпіричних даних, а також практичну підготовку з освоєння систем 3D-відеоаналізу, носимих сенсорів і стабілометрії.

3. Технологічний блок визначає методи реалізації змісту через інформаційні технології. Його ключовими компонентами є інтерактивні лекції (VR/AR), лабораторні роботи з програмним забезпеченням, проєктна діяльність з використанням ШІ-інструментів та застосування систем біологічного зворотного зв'язку (Biofeedback).

4. Результативний блок містить критерії оцінювання біомеханічної компетентності: когнітивний (знання ІТ-засобів), операційний (уміння виконувати аналіз) та особистісно-мотиваційний (прагнення до інновацій).

Висновки. Розроблена модель інтеграції інформаційних технологій у підготовку фахівців фізичної культури та спорту забезпечує системне формування біомеханічної компетентності через поєднання теорії, практики інструментального аналізу та аналітичних навичок. Для освітніх цілей рекомендовано використання доступних та економічно доцільних інструментів (сучасні програмні комплекси біомеханічного контролю, відеоаналіз Kinovea, мобільні додатки типу MyJumpLab, носимі сенсори та ін.), які у сукупності підвищують якість практичної підготовки.

Список використаної літератури

Naumchuk, V., Shandryhos, V., Vynnychuk, O., Vlasiuk, R., Vasiruk, M. (2025). Professional training of future specialists in physical training and sports. *Scholastic: Journal of Physical Education and Sport, 13*(5), 148-162. https://doi.org/10.13189/saj.2025.130514

Агапова, Д., & Гоголєва, О. (2025). Новітні технології у проведенні занять з фізичного виховання. *UNIVERSUM*, (20), 390-394. https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1950

Завацька, Л.А., & Ільків, О.С. (2023). Біомеханічна компетентність фахівця фізичної культури як умова забезпечення ефективності процесу фізичного виховання. *Інноваційні дослідження та перспективи розвитку науки і техніки у XXI столітті: збірник тез доповідей,* Рівне. Ч. 4. 36-39. URL: https://dspace.megu.edu.ua:8443/xmlui/handle/123456789/4598

БІОМЕХАНІЧНІ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ ЗАСОБИ І ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

Ганна Полторацька, ст. викладач
Наталія Долгополова, к.т.н, доцент
Олег Лихоман
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

СИСТЕМАТИЗАЦІЯ МЕТОДИК ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ROCKET LEAGUE

Вступ. Стрімке зростання популярності кіберспорту зумовлює необхідність розробки науково обґрунтованих методик тренувального процесу, що враховують специфіку окремих дисциплін. Rocket League (RL) є унікальною грою, яка поєднує фізику футболу та динаміку автомобільного симулятора, що формує високі вимоги до механічної точності, просторового мислення та швидкості прийняття рішень у тривимірному середовищі. Особливість RL полягає у поєднанні закритих моторних патернів та відкритих когнітивно-тактичних ситуацій, що робить її ідеальним об'єктом для комбінованих методик моторного навчання.

Мета дослідження. Визначення основних компонентів тренувального процесу в Rocket League та обґрунтування ефективних методик розвитку механічних і когнітивно-тактичних навичок гравців.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використано комплекс методів: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, спостереження за тренувальним процесом професійних гравців (аналіз відеозаписів), аналіз інструментарію гри.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз тренувального процесу Rocket League дозволяє виділити три ключові, специфічні для цієї дисципліни, компоненти, ефективність яких обґрунтована принципами спортивної психофізіології (Пятисоцька та ін., 2024). Насамперед, критичним є формування базового рівня автоматизму, що досягається за допомогою декомпозиції складних рухів.

Високорівнева механічна майстерність (Speed Flip, Air Dribble, Wall Shots) вимагає автоматизованих моторних патернів. Потужний інструмент – це тренувальні набори (Custom Training Packs), які створюють самі гравці. Ці пакети є прикладом закритого навчання навичок , оскільки зовнішні умови (положення м›яча, кут атаки) залишаються стабільними. Цей метод дозволяє гравцям багаторазово відпрацьовувати ізольовані елементи, що сприяє швидкому переходу від когнітивної стадії до стадії формування навчики. Принцип специфічності тренування забезпечується зосередженням на дрібній моториці рук, необхідниої для маніпулювання м›ячем у повітрі, що підвищує пропріоцептивну точність керування автомобілем. Таким чином відбувається формування моторної пам›яті через декомпозицію навичок. Ефективність подібних підходів підтверджена сучасними дослідженнями (Piatysotska та ін., 2023; Li та ін., 2024).

На відміну від закритого тренінгу, режим вільна гра (Freeplay) створює непередбачувані ситуації, що сприяє розвитку адаптивності, швидкого прийняття рішень та перцептивно-когнітивних навичок у гравців. Цей підхід, що відповідає принципу контекстуальної інтерференції, ефективно покращує здатність гравця до адаптивності та прийняття рішень в умовах високого часового тиску.

Для оптимізації командної взаємодії використовується системний аналіз повторів, який по суті є формою нотаційного аналізу (Novak та ін., 2019). Аналіз повторів дозволяє виміряти ротацію, позиціонування, Boost Management та випадки overcommitment. Це сприяє усуненню суб'єктивності тренерських рішень та формуванню стандартизованого зворотного зв'язку, що покращує командну взаємодію.

Висновки. Тренувальний процес у Rocket League є багатокомпонентним і вимагає балансу між бездоганним володінням механікою та розвитку тактичного мислення. Методики декомпозиції, контекстуальної інтерференції та нотаційного аналізу підвищують точність, адаптивність і командну синергію, формуючи RL як структуровану кіберспортивну дисципліну.

Подальші дослідження будуть спрямовані на порівняльний аналіз тренувальні моделі RL з іншими дисциплінами кіберспорту та розробку інтегрованих програм підготовки, що враховують стилі гри та когнітивні профілі гравців.

Список використаної літератури

Пятисоцька, С., Подрігало, Л., Романенко, В., Петренко, Ю., & Алексєнко, Я. (2024). Порівняльний аналіз психофізіологічних показників спортсменів єдиноборств та кіберспорту за допомогою факторного методу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, *3*(175), 144-148. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).27

Piatysotska S., Mulyk, V., Huba, A., Dolgopolova, N., Yefremenko, A., & Zhernovnikova, Y. (2023). Study of the psychomotor abilities of athletes in cyclic sports, martial arts and esports. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, *27*(1), 19–25. https://doi.org/10.15391/snsv.2023-1.003

Li, Y.-f., Gao, T., Luo, L.-p. & He, S. (2024). Comparative effects of open-skill and closed-skill sports on executive function in university students: a 16-week quasi-experimental study. *Frontiers in Psychology, 15*, 1457449. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1457449.

Novak, A. R., Bennett, K. J. M., Pluss, M. A., & Fransen, J. (2019). Performance analysis in esports: part 1 - the validity and reliability of match statistics and notational analysis in League of Legends. https://doi:10.31236/osf.io/sm3nj.

БІОМЕХАНІЧНІ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ ЗАСОБИ І ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

Оксана Полякова, к.філос.н, доцент,
Анна Литвиненко
Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»
Харків, Україна

ІНФОРМАЦІЙНО-ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ: ДОСВІД ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

Вступ. Сучасний розвиток інформаційно-цифрових технологій (ІЦТ) суттєво трансформує підходи до організації освітнього процесу, включно з фізичним вихованням. ІЦТ розширюють можливості викладача щодо моніторингу фізичної активності, підвищують мотивацію здобувачів освіти, забезпечують індивідуалізацію траєкторій навчання та сприяють формуванню культури здорового способу життя.

У контексті динамічного розвитку системи освіти та поширення дистанційних форм навчання зростає потреба у вивченні ефективності використання цифрових платформ, мобільних додатків, фітнес-трекерів, відео-аналітики та інтерактивних методів у фізичному вихованні.

Актуальність обраної теми зумовлена необхідністю удосконалення методичних підходів, підвищення залученості студентів та оптимізації навчального процесу на основі цифрових рішень.

Мета дослідження – проаналізувати можливості та ефективність використання інформаційно-цифрових технологій у процесі фізичного виховання, а також узагальнити досвід викладання та навчання з урахуванням сучасних цифрових інструментів.

Методи дослідження, що були застосовані при проведенні даного дослідження наступні: аналіз науково-методичної літератури (для вивчення теоретичних основ застосування ІЦТ у фізичному вихованні); педагогічне спостереження (здійснене в процесі викладання і навчання з метою визначення особливостей використання цифрових інструментів у процесі занять фізичною культурою); метод порівняння (для зіставлення традиційних методів фізичного виховання з цифровими); аналіз результатів фізичної підготовленості (для оцінки впливу цифрових технологій на навчальні результати).

Результати дослідження та їх обговорення. Результати аналізу наукової літератури та експериментальної частини дослідження свідчать, що інтеграція інформаційно-цифрових технологій позитивно впливає на організацію та ефективність фізичного виховання (Полякова & Поляков, 2025). Зокрема, серед позитивних наслідків відзначимо загальне підвищення мотивації та рівня залученості студентів до занять фізичною культурою. Використання мобільних додатків для фітнесу, онлайн-платформ та інтерактивних навчальних матеріалів стимулює студентів до регулярної фізичної активності. Гейміфікація (система балів, рейтинги, досягнення) посилює внутрішню мотивацію.

Позитивний вплив на зацікавленість студентів до фізичного виховання має індивідуалізація навчального процесу, що здійснюється завдяки фітнес-трекерам, датчикам пульсу та цифровим щоденникам. Викладач може створювати персональні тренувальні програми відповідно до рівня підготовленості студентів (Khurtenko та ін., 2022), що сприяє формуванню можливості власної освітньої траєкторії для здобувачів освіти та стимулює їх індивідуальну активність.

Використання ІЦТ сприяє також покращенню контролю та об'єктивності оцінювання результатів навчання. Цифрові платформи дозволяють автоматизувати процес збору даних, здійснювати систематичний контроль навантаження, аналіз виконання вправ, що підвищує достовірність результатів (Figueroa та ін., 2023).

Раціональне використання ІЦТ дозволяє також досягти оптимізації та пропорційності дистанційного та змішаного навчання. У період дистанційної освіти технології стали незамінним засобом підтримки навчального процесу: відео-заняття, онлайн-тести, демонстрації технік виконання вправ забезпечили безперервність навчання.

Загалом дослідження підтверджує, що застосування ІЦТ у фізичному вихованні сприяє підвищенню ефективності занять, хоча вимагає належної технічної бази, підготовленості викладачів і педагогічної гнучкості, а також висуває значні вимоги до технічної оснащеності здобувачів освіти.

Висновки. Використання ІЦТ у фізичному вихованні є перспективним напрямом удосконалення освітнього процесу. Цифрові інструменти підвищують мотивацію студентів, забезпечують індивідуальний підхід, покращують контроль навчальних досягнень та сприяють розвитку самостійної фізичної активності.

Ефективність їх застосування залежить від рівня цифрової компетентності викладачів, доступності технічних засобів і методичної адаптації навчальних матеріалів. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку нових цифрових платформ для фізичного виховання, оцінювання їхнього впливу на здоров'я та психофізичний розвиток студентів.

Список використаної літератури

Полякова, О.О, Поляков І.О. (2025). *Інформаційні та цифрові технології у сфері фізичної культури і спорту. [Електронний ресурс] : конспект лекцій для студентів спец. 017 «Фізична культура і спорт» ден. форми навчання,* 5-8. https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/92214

Khurtenko, O.V., Dmitrenko, S.M., Sorokina, N.O. & Lyshyshyn, G.V. (2022)/ Using mobile applications as one of the means of a healthy lifestyle. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University*. *Series 15*, 135-138. DOI:10.31392/NPU-nc.series15.2021.3(133).28

Figueroa, C.A, Gomez-Pathak, L & Aguilera A. (2023). Ratings and experiences in using a mobile application to increase physical activity among university students: implications for future design. *Univers Access Inf Soc*, 1-10. DOI: 10.1007/s10209-022-00962-z.

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ

Наталя Абдула
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ВПЛИВ ІСТОРИЧНИХ ТРАДИЦІЙ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА СУЧАСНУ КОНЦЕПЦІЮ WELLNESS

Вступ. Сучасна концепція wellness (оздоровчого способу життя) сформувалася внаслідок тривалого історичного розвитку рекреаційних і оздоровчих практик людства. Вона інтегрує фізичний, психічний, духовний і соціальний виміри здоров'я, що мають глибокі культурно-історичні витоки. Історичні джерела свідчать, що ще в епоху Стародавнього Єгипту застосовувалися лікувальні грязі, у Давньому Римі – термальні купальні, а в Греції – громадські лазні, які виконували не лише гігієнічну, а й соціально-культурну функцію.

На початку XIX століття відбулося формування теоретичних і практичних засад сучасної курортології, що зумовило становлення структури гідромінеральних курортів. До їхнього складу входили водолікарні, оздоровчі комплекси та елементи курортної інфраструктури, спрямовані на відновлення фізичного і психоемоційного стану людини (Miller, 2005). Подальший розвиток санаторно-курортної справи та фізичної культури став основою сучасного підходу wellness**,** що поєднує природні фактори, рухову активність і психологічний комфорт у цілісній моделі здорового способу життя.

На початку XX століття поняття wellness в Україні ще не мало широкого поширення, проте природно-географічні умови країни сприяли розвитку оздоровчої діяльності. Сприятливий клімат Карпатського регіону, лікувальні ресурси курортів Західної України, Полісся, узбережжя Чорного та Азовського морів створювали природне підґрунтя для становлення рекреаційного та оздоровчого туризму. Згодом ці природні ресурси стали основою для формування сучасного напрямку wellness і wellness-туризму**,** які поєднують використання природних лікувальних факторів із новітніми технологіями оздоровлення та відновлення організму.

Вивчення історичного розвитку напрямку wellness до сучасної wellness-індустрії є актуальним, адже дає змогу відстежити її трансформацію та інноваційне становлення.

Мета дослідження. Виявлення впливу історичних традицій рекреаційної діяльності на становлення та розвиток сучасної концепції wellness.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з історії розвитку рекреації, фітнесу та напрямку wellness.

Результати дослідження та їх обговорення. Формування сучасної концепції wellness є результатом тривалого історичного процесу, у якому поступово поєднувалися фізичні, духовні та соціальні аспекти людського благополуччя. Аналіз історичних етапів розвитку рекреаційних практик дає змогу простежити, як ідеї гармонії тіла й душі трансформувалися у багатокомпонентну систему здорового способу життя, що стала основою сучасної wellness-індустрії (Ustymenko, 2020).

У античній культурі сформувалася ключова ідея гармонії фізичного та духовного розвитку. Саме в цей час закладено основи концепції *калогатія (від грец.- kalokagathia* – фізична

досконалість тіла: здоров'я, сила, краса; духовна та моральна чистота: чесність, справедливість, мужність. Ідея калокагатії стала філософським підґрунтям сучасного поняття wellness, оскільки обидва концепти прагнуть до цілісної гармонії людини – між тілом, розумом і духом.

У період Середньовіччя, попри домінування духовних цінностей над тілесними, потреба людини в оздоровленні не зникла. Паломництва до святих місць, використання мінеральних купалень, водолікування та фітотерапія стали формами поєднання духовного вдосконалення з рекреаційними практиками (Ustymenko, 2020). Природа сприймалася як засіб очищення, а оздоровлення – як шлях до внутрішньої рівноваги, що знаходить своє продовження у сучасних концепціях еко- та wellness-туризму.

У період XIX–XXI століття відбувається становлення організованих форм рекреації, фізичної культури, санаторно-курортної справи, які інтегрували природні фактори, фізичну активність та психоемоційне розвантаження. В Україні цей напрям активно розвивається у формі wellness-готелів, SPA-комплексів, фітнес-клубів, йога-студій та оздоровчих турів (Miller, 2005).

Інноваційний характер сучасної wellness-індустрії проявляється у впровадженні цифрових технологій, таких як мобільні застосунки для моніторингу здоров'я, смарт-пристрої, віртуальні фітнес-тренування (Ладика & Кузь, 2021; Лісовий, 2024; Мішин, Окунь & Нескородь, 2021). Ці технології роблять wellness доступним і динамічним елементом повсякденного життя.

Висновки. Історичний розвиток рекреаційних практик сформував підґрунтя сучасної філософії wellness, заснованої на гармонії фізичного, психічного й духовного здоров'я. Еволюція від античних уявлень про гедонізм і рівновагу тіла та душі до науково обґрунтованих програм саморозвитку визначила зміст сучасної wellness-індустрії. Вона інтегрує традиційні оздоровчі методи з інноваційними технологіями, забезпечуючи всебічний добробут людини та відповідаючи на потреби сучасного суспільства. Усвідомлення цих історичних витоків має важливе значення для формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації.

Список використаної літератури

Miller, J. W. (2005). Wellness: The History and Development of a Concept. Spektrum Freizeit, 1, 84–102 https://duepublico2.uni-due.de/servlets/MCRFileNodeServlet/duepublico_derivate_00035061/11_miller_1_05.pdf

Ustymenko, L. (2020). Вплив національних, культурних і релігійних традицій на формування wellness-туризму. *Вісник Київського національного університету культури і мистецтв. Серія: Туризм*, 3(1), 81-90. https://doi.org/10.31866/2616-7603.3.1.2020.207503

Ладика, П., & Кузь, Ю. (2021). Інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті. У *Theoretical and empirical scientific research: Concept and trends. European Scientific Platform*. https://doi.org/10.36074/logos-10.12.2021.v3.31

Лісовий, Д. (2024). Технології у фізичній культурі та спорті. *У Débats scientifiques et orientations prospectives du développement scientifique (В. Рефель, Chair). European Scientific Platform*. https://doi.org/10.36074/logos-01.03.2024.104

Мішин, М., Окунь, Д., & Нескородь, Н. (2021). Фітнес-технології як сучасний інноваційний напрям підготовки в спорті. *InterConf*, 298-305. https://doi.org/10.51582/interconf.21-22.10.2021.036

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ

Раїса Антіпова, старший викладач, Андрій Сак, к.б.н., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПОРУШЕННЯ ФІЗІОЛОГІЧНИХ ВИГИНІВ ХРЕБТА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СПОРТИВНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ПОСТАВУ

Вступ. Спорт і фізичні вправи є стресовими за своєю природою. Професійні спортсмени піддають свій хребет повторюваним, неприродним рівням навантаження у вигляді динамічного навантаження (стрибки), бічних нахилів, скручувань, зсувів та стискаючих сил.

Надмірно інтенсивні фізичні навантаження при заняттях видами спорту, що вимагають високої гнучкості, рухливості хребта та великого статичного навантаження, можуть викликати патологічні зміни в тілах хребців та міжхребцевих дисках (Дудко, 2016).

Для профілактики різних ортопедичних захворювань хребта у спортсменів, особливо за наявності порушення постави і сколіозу початкових форм, необхідний облік особливостей впливу різних видів спорту на опорно-руховий апарат.

Формування постави відбувається при сукупному впливі багатьох факторів. Без сумніву, велику роль відіграє спадковість, а також соціальна складова (особливості виховання) і психологічна (темперамент, риси характеру). В тому числі, великий вплив на формування постави надає професійна діяльність і заняття спортом.

Мета дослідження. З'ясувати ступінь порушення фізіологічних вигинів хребта здобувачів вищої освіти двох спортивних спеціалізацій за допомогою антропометричних вимірів вигинів сагітального профілю хребта та виявити відмінності в стані постави.

Методи дослідження. В експериментальному обстеженні брало участь 24 здобувача вищої освіти ХДАФК, середній вік 18,5 років, тренувальний стаж 6-8 років, стать чоловіча. Проведено обстеження здобувачів вищої освіти двох спеціалізацій «Баскетбол, волейбол» і «Дзюдо, самбо, тхеквондо» по 12 здобувачів у кожній групі.

Вимірювання виразності лордозу та кіфозу хребетного стовпа в сагітальній площині проводилися контактним методом за допомогою курвіметра. Отримані дані порівнювали з нормативними показниками відповідно до методики Ф. Огієнка (шийний лордоз + 25 ± 5 мм; грудний кіфоз – 12 ± 5 мм; поперековий лордоз +18 ± 5 мм).

Оцінка постави проводилася на підставі розрахунку плечового показника (ступеня сутулуватості).

Результати дослідження та їх обговорення. Відхилення показників вигинів хребта від норми у здобувачів вищої освіти спеціалізації «Баскетбол, волейбол» розподілилося таким чином: поглиблення шийного лордозу зафіксовано у 41,6% обстежуваних; поглиблення грудного кіфозу спостерігалося у 16,6%, а сплощення - у 8,3%; в області поперекового лордозу у 41,6% обстежуваних зафіксовано поглиблення поперекового лордозу.

Розрахунок плечового показника показав, що 58,3% спортсменів спеціалізації «Баскетбол, волейбол» мають сутулувату поставу, а у 33,3% спортсменів поставу визначили як середню.

У здобувачів вищої освіти спеціалізації «Дзюдо, самбо, тхеквондо» зафіксовані наступні порушення вигинів хребта: поглиблення шийного лордозу у 41,6% обстежуваних; поглиблення грудного кіфозу у 33,3%; в області поперекового лордозу у 16,6% обстежуваних - поглиблення. Сплощення поперекового лордозу зафіксовано у 8,3% обстежуваних.

На основі розрахунку плечового показника у 8,3% обстежуваних спеціалізації «Дзюдо, самбо, тхеквондо» постава визначена як сутулувата, у 33,3% обстежуваних як середня.

За даними різних науковців найбільш травмонебезпечними, із погляду пошкодження опорно-рухового апарату, вважаються спортивні ігри. Це пов'язано, насамперед із тим, що специфічною особливістю ігрових видів спорту є швидка зміна дій відповідно до перебігу гри, прийняття швидких й ефективних рішень при гострому дефіциті часу (Дорошенко, 2020).

Представникам цих видів спорту потрібно звертати особливу увагу на правильне технічне виконання вправ та застосовувати засоби, що розвантажують та відновлюють міжхребцеві диски – плавання, витягування, масаж та інші (Валецький, Валецька, Петрик, 2010).

Висновки. Оскільки порушення виразності вигинів хребта позначаються і на поставі хребта здобувачів вищої освіти спортивних спеціалізацій, то своєчасна діагностика дефектів постави є умовою ранньої реабілітації. Прийняття профілактичних заходів дозволить запобігти поширенню дистрофічних процесів та розвитку деструктивних змін опорно-рухового апарату.

Список використаної літератури

Дудко М. (2016). Профілактика порушень біогеометричного профілю постави студентів у процесі фізичного виховання: *автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. та спорту. Київ*, с.20. http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/5429

Дорошенко Е. (2020). Проблема травматизму в ігрових видах спорту та перспективи використання засобів фізичної реабілітації. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Вип. 18,* 127-132. http://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/11669

Валецький Ю., Валецька Р., Петрик О. (2010). Профілактика травм опорно-рухового апарату в групі складних координованих видів спорту. *Волинський національний університет імені Лесі Українки. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. Луцьк. №. 4 (12),* 63-68. https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/1142

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ

Галина Артем'єва, к.фіз.вих, доцент
Харківська державна академія фізичної культури

ІННОВАЦІЙНІ ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІТНЕСІ: ЦИФРОВІ РІШЕННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНУВАНЬ

Вступ. Сучасна цифровізація сфери фізичної активності стимулює застосування нових засобів контролю, моніторингу та оптимізації тренувального процесу. У сучасному фітнесі активно інтегруються сенсорні пристрої, мобільні додатки, інтерактивні платформи з елементами віртуальної та доповненої реальності, а також алгоритми штучного інтелекту, що дозволяють адаптувати програму тренувань до індивідуальних потреб користувача. Наукові дослідження наголошують на зростаючій потребі в засобах, що забезпечують точне відстеження фізіологічних показників та персоналізовані рекомендації (Parak & Korhonen, 2021; Monteiro-Guerra et al., 2020). Разом із цим актуальним залишається питання оцінки ефективності цих технологій у контексті оздоровчого фітнесу.

Мета дослідження. Метою даного дослідження є аналіз сучасних оздоровчих технологій у фітнесі та оцінка їх впливу на ефективність тренувального процесу, рівень мотивації та персоналізацію програм фізичної активності.

Результати дослідження та їх обговорення. Використання пристроїв таких, як смарт-годинники та фітнес-браслети є одним з сучасних напрямів розвитку фітнес-технологій. Низка робіт показує, що вони дозволяють відстежувати частоту серцевих скорочень, рівень фізичної активності та інші параметри, що забезпечують можливість оперативної корекції тренувальних навантажень (De Oliveira et al., 2020; Parak & Korhonen, 2021). Постійне накопичення даних створює індивідуальний тренувальний профіль, що підвищує ефективність самоконтролю під час проведення занять.

Використання у тренуваннях технологій VR та AR (віртуальної та доповненої реальності) сприяє підвищенню мотивації та залучення користувачів до оздоровчого процесу. Дослідження показують, що дані технології особливо ефективні серед молоді та для осіб з низьким рівнем базової активності. Такі імітовані середовища та інтерактивність вправ зменшують психологічний бар'єр та посилюють емоційний ефект від занять (Skjæret-Maroni et al., 2021).

Мобільні платформи пропонують адаптовані програми тренувань, системи контролю харчування, аналітику показників та нагадування для підтримки регулярності занять. Проведені дослідження доводять, що персоналізовані рішення значно підвищують прихильність до тренувань та сприяють формуванню звичок до здорового способу життя (Monteiro-Guerra et al., 2020).

Інтеграція AI (штучного інтелекту) у фітнес дозволяє аналізувати великі масиви даних, прогнозувати реакції організму на навантаження та формувати оптимальні програми тренувань. Це підвищує точність рекомендацій щодо навантаження та відновлення та знижує ризик травматизму (Herold et al., 2021).

Цифрові платформи та інтерактивні програми підвищують рівень фізичної активності людей та систематизують тренувальний процес. Використання таких засобів сприяє залученню населення до регулярних занять та покращенню процесу відновлення після навантаження

(Tkachenko et al., 2021).

Технологічно осучаснені методи відновлення включають фізіотерапію, масаж, релаксаційні процедури та інші інструменти, що допомагають знизити втому та підвищити готовність до наступних тренувань (Page & Frank, 2020).

Висновки. Нові технології у фітнесі значно розширюють можливості організації тренувального процесу. Смарт-годинники та фітнес-браслети, VR/AR, мобільні додатки та алгоритми AI підвищують рівень персоналізації, забезпечують своєчасний зворотний зв'язок та стимулюють регулярність фізичної активності. Інтеграція цих рішень формує сучасний підхід до планування навантажень, контролю за прогресом та відновленням, а також створює перспективи розвитку адаптивних та персоналізованих тренувальних систем у різних соціальних групах.

Список використаної літератури

De Oliveira, L. A., Martins, F. M., Schneider, I. J. C., & Montero, J. (2020). Use of wearable technologies to track physical activity: A systematic review. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 26*(5), 432–437. https://doi.org/10.1590/1517-8692202026052019_0082

Skjæret-Maroni, N., Beaudoin, M., & Eng, A. (2021). Immersive virtual reality and exercise: A systematic review. *Frontiers in Virtual Reality, 2*, 664167. https://doi.org/10.3389/frvir.2021.664167

Parak, J., & Korhonen, I. (2021). Accuracy of wearable heart rate monitors after exercise. *Sensors, 21*(6), 2054. https://doi.org/10.3390/s21062054

Monteiro-Guerra, F., Rivera-Romero, O., Dorronzoro-Zubiete, E., & Caulfield, B. (2020). Personalization in mobile health apps: A scoping review. *Sensors, 20*(18), 5173. https://doi.org/10.3390/s20185173

Herold, F., Wiegel, P., Scholkmann, F., & Müller, N. G. (2021). Artificial intelligence in exercise science: A systematic review. *Journal of Sports Sciences, 39*(19), 1–20. https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1932471

Tkachenko, V., Shkola, O., Yarmak, O., & Zhamardiy, V. (2021). Fitness technologies for improving physical activity of students. *Journal of Physical Education and Sport, 21*(1), 123–129. https://doi.org/10.7752/jpes.2021.01015

Page, P., & Frank, C. (2020). Recovery modalities in sports: A review. *International Journal of Sports Physical Therapy, 15*(5), 748–760. https://doi.org/10.26603/ijspt20200748

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ

Olga Beshlei
Team Member at the project Nudging 2Move,
NGO YOUTH. SCIENCE. SPORTS. HEALTHY MOVEMENT OF UKRAINE

NUDGING ACTIVE MOBILITY FOR HEALTHIER AND MORE SUSTAINABLE CITIES: THE NUDGING2MOVE PROJECT

Introduction. Sedentary lifestyles represent one of the biggest public health challenges throughout Europe. According to the WHO, about 25% of adults and over 80% of adolescents do not meet the recommended levels of physical activity [3; 9]. Not meeting the recommended levels of physical activity contributes to an increased risk of cardiovascular diseases, obesity, mental health disorders, and generally reduces quality of life. In the same vein, urban settings provide huge opportunities to embed physical activity into daily life with active mobility practices, such as walking and cycling.

Recent research suggests that urban mobility can be a powerful lever for increasing health-enhancing physical activity [5]. In this context, behavioural science provides innovative ways of influencing everyday transport choices. Under this challenge, the European Erasmus+ project *Nudging2Move* – Promoting Active Mobility and Living for Healthier and Sustainable Cities through Nudging [7], which co-funded by European Union, applies the concept of behavioural 'nudges', which represent those small changes in choice architecture that influence people towards healthier and more sustainable decisions while keeping their freedom of choice untouched [1; 8].

Indeed, nudging interventions have shown promising results across Europe, including eco-labelling of public transport, enhanced cycling signage, and digital feedback tools that reduce car dependencies and increase walking and cycling rates. Building on these insights, *Nudging2Move* seeks to systematically analyze mobility behavior, design context-sensitive nudges, and evaluate their effectiveness across diverse European urban and semi-urban contexts.

Project Background and Partnership. Nudging2Move is an Erasmus+ funded European cooperation project bringing together research institutions, NGOs, municipalities and sports organisations from Greece, Türkiye, Italy, Portugal and Ukraine (see Figure 1). The consortium is comprised of:

- TERO PC (Greece) - a research-driven organization specialized in urban mobility, ICT, environmental management and participatory action research.
- Aristotle University of Thessaloniki - Department of Physical Education and Sport Science, Greece - is a leading academic centre in sport science and health promotion.
- Kargenc Environment Sports Club (Türkiye) is an organization dedicated to youth and the community in general, focused on encouraging physical activities, social inclusion, and environmental responsibility.
- CUS Palermo (Italy) - a large university sport centre with wide experience in European projects and inclusive sport practices.

- NGO YOUTH. SCIENCE. SPORTS. HEALTHY MOVEMENT OF UKRAINE (Ukraine) - a national non-governmental organisation aimed at physical activity promotion, youth involvement, and healthy lifestyle.

- Municipality of Alpiarça (Portugal) is a local authority with strong cultural and community traditions, supportive of the principles of sustainable development and citizen engagement.



Figure 1. Project logo and partners' consortium

Such a multidisciplinary partnership allows the project to combine scientific expertise with community-based practice and policy-oriented perspectives.

Theoretical Framework. The approach of the project relies on nudge theory, which defines nudges as "small, non-forced changes in the environment that make healthier or more sustainable choices easier and more attractive but at the same time do not restrict individual autonomy" [8]. Nudges are distinct from regulations or bans, as they maintain free choice while promoting a gentle guide to behave in a certain way. The *Nudging2Move* approach builds upon the leading MINDSPACE framework [1; 4], especially its principles of salience, social norms, defaults, and commitment. These have been applied with success in various previous European initiatives, such as public transport eco-labelling [2]. It will also involve the COM-B behavioural model of Capability, Opportunity, Motivation - Behaviour [6] and the AMDP developed by the European Commission, which gives a structured framework for understanding and influencing mobility choices.

Methodology. The project takes he following stages:

1. Behavioural analysis of local mobility patterns was performed by using surveys, focus groups, and participatory workshops.
2. Design of context-specific nudging interventions based on behavioural insights.

3. Pilot testing and implementation of nudges in real-life urban and community settings.
4. Monitoring and impact measurement: track the behavioral, health, or environmental outcomes.

Data collection targets different population groups, particularly working adults and older adults. Data collection continued between April and July 2025. Preliminary analyses have focused on identifying the main transport modes used, perceived barriers to walking and cycling, and motivational factors to travel behaviour.

Results. The project seeks to attain a 25% increase in walking and a 15% increase in cycling in pilot cities. Early monitoring evidences increasing participation, with over 1,500 participants involved in monitored activities. Each pilot city has implemented at least five nudging interventions, yielding at least 25 interventions across the consortium. Preliminary findings have shown clear patterns in transport preferences and infrastructural, motivational, and safety-related barriers to active mobility. These findings have been used in refining intervention designs. Initial results point toward reduced car dependency and urban congestion, while an increase in daily physical activity levels for participants has been evidenced. Anticipated health benefits include improved cardiovascular fitness, a reduction of stress levels, and long-term benefits in terms of healthcare costs. Environmentally, the project sees contributions to reduced CO_2 emissions and improved urban air quality.

The findings prove that nudging is a low-cost tool for the promotion of active mobility. Small changes create significant social behavioral impacts and reinforce the principle of "small changes, big impact." There is a vast potential long-term impact to be reached by this integration of behavioral science with urban planning and public health policy. Ethical considerations are at the forefront, however: nudges need to be transparent, not conflict with individual autonomy, and be culturally adaptable. Hence, the approach to this project emphasizes participatory design and ensures that it is in line with the values within the community and the local needs. Businesses, schools, workplaces, and public institutions are participating partners in the co-design and testing of the nudging interventions. To ensure wide visibility and public engagement, the project maintains active communication channels: Instagram, Facebook, LinkedIn. These platforms are used to disseminate results, share best practices, and foster community dialogue.

Conclusion. The first results of the *Nudging2Move* project confirm that behavioural nudging is a feasible and low-cost policy instrument for increasing active mobility. The survey findings highlight how mobility choices are decisively influenced by behavioral and contextual factors, calling for integrated approaches combining public health, transport, and urban planning. Differences across countries underline the value of adapted, evidence-based interventions over uniform policy solutions. In the next phase, finalisation of the analysis of the survey data will draw on targeted and context-specific policy measures. Subsequently, participatory workshops with key user groups and local stakeholders co-designed nudging strategies in line with local mobility plans and public health priorities. These nudges will be implemented and tested within partner cities, using quantifiable modal shift, walking, and cycling frequencies, as well as user acceptance. Results provide an evidence base for policy recommendations scalable to support sustainable mobility in healthier urban environments.

References

1. Dolan, P., Hallsworth, M., Halpern, D., King, D., Metcalfe, R., & Vlaev, I. (2010). *MINDSPACE: Influencing behaviour through public policy*. UK Cabinet Office.

2. CIPTEC (2018). *Eco-labelling of public transport as a behavioural nudge*. CIPTEC project

report.

3. Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35.

4. Hagman, W., Andersson, D., Andersson, A., & Västfjäll, D. (2015). *Applying the MINDSPACE framework: Twelve policy approaches to behaviour change*. Behavioural Insights Team.

5. Lopez-Valenciano, A., et al. (2020). [Paper on urban mobility and physical activity]. *(Note: insert full reference when you have authors, journal, pages)*

6. Michie, S., van Stralen, M. M., & West, R. (2011). The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation Science*, 6, 42.

7. Nudging2Move. (2025). *Nudging2Move: Small nudges, big moves – Move smart, live green!* Retrieved November 25, 2025, from https://nudging2move.eu/

8. Thaler, R. H., & Sunstein, C. R. (2008). *Nudge: Improving Decisions about Health, Wealth, and Happiness*. Yale University Press.

9. World Health Organization (2021). *Global status report on physical activity*.

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ

Марина ДЖИМ доктор філософії PhD
Харківська державна академія фізичної культури
старший викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації
Харків, Україна
Вячеслав ЗАГЛАДА
Харківська державна академія фізичної культури
Аспірант кафедри атлетизму та силових видів спорту
Харків, Україна

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БОДІБІЛДІНГОМ НОМІНАЦІЇ МЕНС-ФІЗІК НА ФІЗИЧНИЙ, ПСИХІЧНИЙ І СОЦІАЛЬНИЙ СТАН ЗДОРОВ'Я КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ

Вступ. Номінація менс-фізік у сучасному бодібілдингу – це чоловічий змагальний формат, який останніми роками демонструє стрімке зростання популярності в системі силових видів спорту. Його специфіка полягає не у максимальному збільшенні м'язової маси, а в демонстрації гармонійних пропорцій, симетрії та «V-силуету» за умови низького відсотка жирової тканини та високої якості сценічної подачі (позинг, упевненість, контроль рухів) (Джим, 2021; Тихорський, 2019). Розширення кола кваліфікованих учасників цієї номінації актуалізує потребу в науково обґрунтованих підходах до підготовки, які одночасно враховують фізичні, психічні та соціальні компоненти здоров'я спортсменів.

Аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури засвідчує значну кількість праць, присвячених програмам, що сприяють гіпертрофії та зниженню жирового компонента, оптимізації харчування й регулюванню тренувального навантаження. Водночас саме для менс-фізік помітний дефіцит комплексних досліджень, у яких результати підготовки розглядаються крізь призму багатовимірного здоров'я – із паралельним вимірюванням морфологічних і функціональних показників, психоемоційних станів (тривожність, настрій, якість сну, стресостійкість) і показників соціального функціонування (якість життя, комунікативна активність, професійна та навчальна дієздатність) (Джим, 2021; Тихорський, 2019; Bielska et al., 2021; Longstrom et al., 2020). Переважна частина робіт фокусується на морфометрії або силових тестах, тоді як інтегральні психосоціальні ефекти цілеспрямованих занять бодібілдингом залишаються вивченими фрагментарно.

Мета дослідження: визначити вплив занять бодібілдингом номінації «менс-фізік» на фізичний, психічний і соціальний стан здоров'я кваліфікованих спортсменів .

Методи досліджень: теоретичний метод та узагальнення літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, метод математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У чоловічому бодібілдингу номінації менс-фізік спортсмен змагається не лише з суперниками, а й із власною статичною напругою: щоденний позинг у залі не дорівнює психологічному тиску під час виступу перед суддями та глядачами. Це вимагає від тренерів і спеціалістів уважного супроводу трьох взаємопов'язаних складників здоров'я кваліфікованих атлетів – фізичного, психічного та соціального, адже саме їх збалансований розвиток визначає стабільність форми й змагальний результат.

Для інтегральної оцінки рівня здоров'я у кваліфікованих спортсменів men's physique 20-22

років було застосовано метод Д.М. Давиденка та С.С. Степанова з бальною шкалою. За період спостереження показники фізичного й психічного здоров'я достовірно зростали щороку ($p<0,05$-$0,01$), найбільший приріст між 20 та 22 роками становив відповідно 8,2 бала ($t=4,82$; $p<0,001$) і 6,8 бала ($t=5,34$; $p<0,001$). Соціальний компонент також демонстрував позитивну динаміку ($p<0,05$), із максимальним приростом 3,5 бала ($t=5,21$; $p<0,001$). Отримані дані свідчать, що систематичні заняття у форматі men's physique сприятливо впливають на багатовимірний профіль здоров'я спортсменів.

Водночас необхідно враховувати ризики надмірної тривалості та інтенсивності навантажень: перевищення індивідуально обґрунтованих обсягів може провокувати суб'єктивні скарги й симптоми, що імітують патологію. Тому планування підготовки повинно спиратися на поєднання тренувальних цілей із моніторингом психоемоційних станів і соціального функціонування, забезпечуючи безпечний прогрес та якість життя атлетів men's physique.

Висновки. Дослідження кваліфікованих спортсменів men's physique 20-22 років показало статистично значуще покращення багатовимірного профілю здоров'я за методикою Д. М. Давиденка та С. С. Степанова: приріст фізичного компонента 8,2 бала ($t=4,82$; $p<0,001$), психічного – 6,8 бала ($t=5,34$; $p<0,001$), соціального – 3,5 бала ($t=5,21$; $p<0,001$), що вказує на сприятливий вплив систематичних занять у форматі men's physique. Водночас підтримання цього ефекту потребує індивідуалізованого планування навантажень і постійного моніторингу психоемоційних станів та соціального функціонування, аби запобігти симптомам, схожим на патологічні прояви перевантаження, і забезпечити безпечний довготривалий прогрес.

Список використаних джерел

Джим, М.О., Півень, О.Б., & Джим, В.Ю. (2023). Антропометричних показників у кваліфікованих спортсменок – фітнес-моделей під впливом методики функціонального тренування протягом річного макроциклу Фізичне виховання та спорт. № 4, 81-89. https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-4-10.

Тихорський, О.А. (2019). Використання методичного прийому «Дроп-сет» кваліфікованими бодібілдерами Харківщини у базовому мезоциклі», *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах.* Т. 1, 101-104.

Bielska, D., Dzhym, V., & Voronetsky, V. (2021). Impact of body fitness (bodybuilding) classes on the manifestation of the physical qualities of athletes for 15-17 years. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport.* Vol. 5(85). P. 82-87. https://doi.org/10.15391/snsv.2021-5.012.

Longstrom, JM, Colenso-Semple, LM, Waddell, BJ, Mastrofini, G, Trexler, ET, & Campbell, BI (2020). Physiological, psychological and performance-related changes following physique competition: a case-series. *J Funct Morphol Kinesiol*. 5(2):27. https://doi.org/10.3390/jfmk5020027.

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ

Тетяна Кравчук, к.п.н, доцент
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
Харків, Україна

Катерина Зіоменко, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
Харків, Україна

ВІДНОВЛЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЗАСОБАМИ РІЗНИХ ДИХАЛЬНИХ ТЕХНІК ПІД ЧАС ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Вступ. Дихальні техніки з давніх часів використовувалися у різних культурах як засіб підвищення концентрації, витривалості та внутрішньої рівноваги. У XX столітті розвиток психофізіології та спортивної науки підтвердив, що дихальні методики впливають на автономну нервову систему, варіабельність серцевого ритму, гормональний баланс та емоційну стабільність. Сучасний ритм життя супроводжується високим рівнем стресу, що негативно впливає на психоемоційний стан людини. Фізична активність є ефективним засобом підтримки ментального здоров'я, а правильна техніка дихання під час виконання фізичних вправ здатна підсилювати позитивний ефект тренувань. Різні дихальні техніки, включаючи діафрагмальне, ритмічне та медитативне дихання, сприяють зниженню рівня тривожності, підвищенню концентрації та загальному відновленню психоемоційного стану.

Під час фізичної активності контрольоване дихання забезпечує оптимальний газообмін і економізацію роботи серцево-судинної та дихальної систем, а також знижує психоемоційну напругу, покращує концентрацію та регулює рівень збудження. Поєднання рухової активності з дихальними техніками є ефективним засобом підтримання та відновлення ментального здоров'я, особливо за умов хронічного стресу (Вольчинський, та ін., 2025; Василенко, та ін., 2024; Кравчук, та ін. 2019.).

Мета дослідження. Розкрити особливості застосування різних технік дихання під час фізичної активності для відновлення ментального здоров'я.

Методи дослідження. Вивчення та аналіз наукових джерел, присвячених особливостям використання дихальних технік під час фізичної активності та їх впливу на психоемоційний стан людини.

Результати дослідження та їх обговорення. Дихальні техніки є важливим психофізіологічним інструментом, який дозволяє підвищити ефективність фізичної активності та сприяє відновленню ментального здоров'я.

Діафрагмальний тип дихання активізує парасимпатичну нервову систему, знижуючи частоту серцевих скорочень та рівень кортизолу. Воно також позитивно впливає на концентрацію уваги, координацію рухів та здатність підтримувати стабільний ритм фізичної роботи.

Ефективними є ритмічні дихальні техніки, наприклад, дихання у співвідношенні 2:2, 3:1 або 4:4 під час виконання вправ. У силових тренуваннях ритмічне дихання допомагає синхронізувати напруження й розслаблення м'язів, що позитивно впливає як на психоемоційний стан, так і на якість виконання вправ. Такі техніки знижують рівень тривожності на 10-18 % та

покращують суб'єктивне відчуття контролю над навантаженням. Крім того, ритмічне дихання стабілізує внутрішні фізіологічні параметри – дихальний ритм, частоту серцевих скорочень, варіабельність серцевого ритму.

Медитативні техніки дихання мають найбільший потенціал для відновлення ментального здоров'я. Повільне дихання (6-8 вдихів/видихів на хвилину), техніки «box breathing» або «4-7-8» здатні знижувати рівень стресу на 30–40%, що суттєво перевищує показники інших дихальних методик. Виявлено зменшення напруги та емоційного виснаження, підвищення відчуття спокою і психологічної стійкості.

Комплексні програми, у яких фізичні вправи поєднуються з контрольованим диханням, демонструють найбільшу ефективність у нормалізації психофізіологічного стану. Поєднання аеробної активності з діафрагмальним чи ритмічним диханням підсилює стрес-знижувальний ефект, а включення медитативних технік у завершальну частину тренування додатково сприяє відновленню нервової системи.

Висновки. Різні техніки дихання, інтегровані у фізичну активність, позитивно впливають на ментальне здоров'я. Медитативне дихання демонструє найбільш виражений ефект у зниженні стресу та відновленні психофізіологічної стабільності. Діафрагмальне та ритмічне дихання також сприяють покращенню концентрації, регуляції фізичного навантаження та помірному зниженню тривожності. Інтеграція контрольованого дихання у програми фізичних вправ є перспективним напрямом для комплексного відновлення психоемоційного стану та підтримки ментального здоров'я.

Список використаної літератури

Вольчинський, А. Я., Касарда, О. З., Малімон, О. О., Мазурчук, О., & Герасимюк, П. П. (2025). Дихальні вправи як засіб покращення здоров'я студентів спеціальної медичної групи. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (7(194), 62-66. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07(194).11

Василенко, М. М., Омельченко, Т. Г., & Корнєва, Ю. В. (2024). Вплив дихальних практик на психоемоційний стан осіб різного віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (3К(176), 144-149. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).31

Кравчук, Т. М., Санжарова, Н.М.,& Голенкова Ю.В. (2019). Оздоровчі можливості використання дихальної гімнастики в процесі фізичного виховання студентів. *Science progress in European countries: new concepts and modern solutions.* 389-396.

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ

Вадим Науменко, магістрант другого року навчання,
Геннадій Кучеренко, к.пед.н., старший викладач
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського
Одеса, Україна

АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СИСТЕМІ ОСВІТИ

Вступ. У сучасних умовах трансформації освітнього простору та впровадження компетентнісної парадигми все більшої значущості набуває формування здорового способу життя (ЗСЖ) учнівської молоді. Зростання рівня гіподинамії, стресових навантажень та інформаційної перевантаженості актуалізує потребу у впровадженні ефективних методів оздоровчо-профілактичної роботи в закладах освіти. Аналіз сучасних підходів до формування ЗСЖ дозволяє визначити найбільш результативні практики, інтегрувати інноваційні технології та удосконалити організаційно-методичне забезпечення освітнього процесу.

Мета дослідження. Проаналізувати сучасні підходи до формування здорового способу життя в системі освіти та визначити їхній потенціал щодо підвищення ефективності навчально-виховного процесу.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети було використано такі методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової літератури з питань формування ЗСЖ у школярів; порівняльний аналіз традиційних та інноваційних підходів до організації роботи зі здоров'язбереження; систематизація та класифікація сучасних педагогічних технологій, що спрямовані на розвиток здорової поведінки; описово-аналітичний метод для інтерпретації отриманих результатів.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз сучасних підходів до формування здорового способу життя в системі освіти засвідчує, що ефективність цього процесу визначається комплексністю, інтегрованістю та здатністю освітнього середовища впливати на становлення усвідомленої та відповідальної поведінки учнівської молоді. У сучасній педагогічній практиці ключове місце посідає компетентнісний підхід, орієнтований на поєднання теоретичних знань про здоров'я з розвитком умінь, необхідних для їх практичного застосування в реальних життєвих ситуаціях. Такий підхід сприяє формуванню стійкої мотивації до здорової поведінки, розвитку критичного мислення та самоконтролю (Моца А., 2025).

Важливою складовою є впровадження здоров'язбережувальних технологій, які інтегруються не лише у зміст окремих навчальних дисциплін, а й у загальну організацію освітнього процесу. Їхня сутність полягає в систематичному забезпеченні умов, що сприяють фізичному, психічному та соціальному благополуччю учнів. Зокрема, техніки раціональної організації навчального навантаження, оптимізації рухової активності, профілактики перевтоми й стресу забезпечують формування стійких здорових звичок (Бєлкова Т. О., 2023).

Значний потенціал у розбудові здорової поведінки демонструє проєктно-діяльнісний підхід, який залучає учнів до виконання практично орієнтованих завдань і участі в оздоровчих ініціативах. Реалізація спортивно-туристичних, дослідницьких або соціальних проєктів сприяє

формуванню відповідальності, вмінню працювати в команді та привчає до усвідомленого ставлення до власної фізичної активності. Поряд із цим, особистісно орієнтований підхід забезпечує урахування індивідуальних особливостей учнів, їхньої фізичної підготовленості, психоемоційних потреб та рівня мотивації, що дозволяє створити умови для диференційованої підтримки розвитку кожного здобувача освіти.

В умовах цифровізації важливим чинником стає використання цифрових ресурсів і технологій моніторингу здоров'я. Мобільні застосунки, онлайн-платформи та електронні щоденники активності сприяють підвищенню самостійності та відповідальності учнів, забезпечують зворотний зв'язок і стимулюють до регулярної фізичної активності. Особливого значення набуває й партнерська взаємодія закладів освіти з сім'єю та громадою, яка забезпечує узгодженість виховних впливів, підсилює соціальну підтримку та створює ширший простір для формування здорової поведінки (Шаповалова Т., 2022).

Узагальнення результатів засвідчує, що високий рівень ефективності можливий лише за умови комплексного підходу, що поєднує педагогічні, соціальні та організаційні чинники. Системність, міжпредметна інтеграція, активне залучення учнів до діяльності, орієнтація на їхні індивідуальні потреби та створення сприятливого освітнього середовища виступають ключовими умовами формування стійких навичок здорового способу життя.

Висновки. Сучасні підходи до формування здорового способу життя в системі освіти характеризуються різноманіттям форм і методів, орієнтацією на активну суб'єктну позицію учня та інтеграцією здоров'язбережувальних практик в усі компоненти освітнього процесу. Поєднання компетентнісного, діяльнісного та особистісно орієнтованого підходів забезпечує комплексний розвиток умінь, навичок і мотивації до ведення здорового способу життя. Результати дослідження підкреслюють необхідність удосконалення методичного забезпечення, підготовки педагогів та тісної взаємодії між усіма учасниками освітнього процесу для створення ефективної системи формування ЗСЖ.

Список використаної літератури

Моца, А. (2025). Здоров'язбережувальні освітні технології в підготовці здобувачів вищої освіти як складова безпеки життєдіяльності ЗВО. *Physical culture and sport: scientific perspective*, (2), 345–352. DOI: https://doi.org/10.31891/pcs.2025.2.44

Бєлкова, Т. О. (2023). Здоров'язбережувальні технології в контексті освітнього середовища. *Health & Education*, №4, 235-239. DOI: https://doi.org/10.32782/health-2023.4.33

Шаповалова, Т. (2022). Здоров'язбережувальні технології в освітньому просторі. *Науковий вісник МДПУ. Серія: Педагогіка*, 2 (27), 121-127. DOI: https://doi.org/10.33842/22195203-2022-27-121-127

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ

Ксенія Половінко, Катерина Мулик, *д.пед.наук, професор*
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ВПЛИВ АДАПТИВНИХ ІГОР НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

Вступ. У сучасних умовах воєнного стану та соціальної нестабільності питання забезпечення психоемоційного благополуччя дітей і підлітків набуває особливої актуальності. Тривала дія стресових чинників, порушення звичного ритму життя, зменшення можливостей для якісної комунікації та рухової активності негативно впливають на емоційний стан та поведінкові реакції дітей. Зростання рівня тривожності, зниження мотивації, труднощі у соціальній взаємодії та адаптації вимагають упровадження ефективних педагогічних та рекреаційних методів підтримки (Gura et al., 2023).

Адаптивні ігри, що поєднують рухову активність, емоційне розвантаження та розвиток соціальних навичок, виступають перспективним інструментом стабілізації психоемоційного стану. Їх застосування дозволяє створити безпечне середовище, у якому діти можуть вільно виражати емоції, розвивати комунікативні здібності, навчатися співпраці та формувати навички саморегуляції. Це визначає актуальність дослідження впливу адаптивних ігор на психоемоційний стан дітей та підлітків (Петрук та ін., 2024).

Мета дослідження. Визначити вплив адаптивних ігор на психоемоційний стан дітей молодшого шкільного віку та оцінити їх роль у формуванні соціальних навичок, самооцінки та емоційної стійкості.

Методи дослідження. У роботі застосовано комплекс теоретичних та емпіричних методів: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з проблеми психоемоційного стану дітей та використання адаптивних ігор у педагогічній практиці; педагогічне спостереження; бесіди; анкетування; психодіагностичні методики: (тест САН, методика Спілбергера–Ханіна); методи математичної статистики (Гуторов, 2017).

Дослідження проводилося на базі Польсько-українського адаптаційного центру м. Харкова. У ньому взяли участь 63 дитини молодшого шкільного віку.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати проведеного дослідження засвідчили суттєвий позитивний вплив адаптивних ігор на емоційний стан та поведінкові реакції дітей.

Після впровадження комплексу адаптивних ігор у більшості учасників спостерігалося значне зниження рівня тривожності – у середньому на 21 %, що свідчить про зменшення емоційної напруги та покращення почуття безпеки. За даними тесту САН відмічено покращення таких показників, як самопочуття, активність та настрій, що вказує на зростання загального психоемоційного комфорту дітей.

Також встановлено підвищення рівня самооцінки на 9 %, що проявлялося у збільшенні впевненості в собі, готовності до взаємодії та прояву ініціативи. Діти охочіше вступали у діалог, виявляли бажання працювати в команді та демонстрували більш позитивне ставлення до колективних форм діяльності.

Значним є вплив адаптивних ігор на розвиток soft skills. Найбільш вираженими стали: комунікативність; уміння домовлятися та співпрацювати; толерантність до різних моделей поведінки однолітків; емоційна стійкість; здатність до самоконтролю (Мулик та ін., 2025).

У дітей з особливими освітніми потребами відзначено зниження емоційної напруги, покращення соціальної поведінки та більшу включеність у групові види діяльності. Це свідчить про універсальність адаптивних ігор як засобу соціальної інтеграції.

Отримані дані узгоджуються з сучасними науковими уявленнями щодо впливу рухової активності та ігрової діяльності на стабілізацію психоемоційного стану дітей, а також підтверджують їх ефективність у контексті сучасних викликів.

Висновки. Адаптивні ігри є ефективним засобом покращення психоемоційного стану дітей молодшого шкільного віку. Їхнє застосування сприяє: зниженню рівня тривожності та емоційної напруги; покращенню самопочуття, активності та настрою; підвищенню самооцінки; розвитку соціальних та комунікативних навичок; формуванню емоційної стійкості та навичок саморегуляції; покращенню соціальної адаптації дітей (Басенко, 2020).

Адаптивні ігри доцільно активно впроваджувати у діяльність педагогів, психологів, інструкторів з фізичної культури, фахівців з рекреації та адаптивного фізичного виховання.

Список використаної літератури

Gura, T., Roma, O. (2023). Children's play during wartime in Ukraine from the preschool teacher's perspective. *ScienceRise: Pedagogical Education*, 1 (52), 17–22.

Петрук І., Подоляка П., Лавренюк А. (2024) Адаптивні спортивні ігри та їх вплив на соціальну адаптацію і психофізичний розвиток внутрішньо переміщених осіб. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*, №2, 2024. С.137-141.

Гуторов О. І. (2017). Методологія та організація наукових досліджень: посібник. Х. : ХНАУ, с. 57.

Мулик, К. В., Сидорова, Т. В., Абдула, Н. І., Половінко, К. С., & Скалій, Т. В. (2025). Вплив адаптивних ігор на формування м'яких навичок та психоемоційного стану дітей молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (23). https://doi.org/10.5281/zenodo.17503403

Басенко О. М. (2020) Дослідження психоемоційного стану підлітків в умовах воєнного конфлікту на сході України. *Психологічний часопис*. Т. 5, № 6. С. 56-65.

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ

Андрій Сак, к.б.н., доцент, Раїса Антіпова, старший викладач
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ СТАНУ ФІЗІОЛОГІЧНИХ ВИГИНІВ ХРЕБТА У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ РІЗНИХ СПОРТИВНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ

Вступ. Результати експериментальних спостережень протягом 5-8 років за 2500 спортсменами 20 спортивних спеціалізацій, вказують на те, що різні види спорту впливають на формування та стан хребта по-різному. Найбільш сприятливий вплив на хребет надають симетричні та змішані види спорту (Дудко, 2016).

Види спорту, у яких проявляється виражений асиметричний (односторонній) вплив на м'язи тулуба надають несприятливий вплив на подальше формування постави та хребта. Однак при навантаженнях (якщо навантаження перевищують функціональні можливості організму) виникає зрив компенсації, у зв'язку з чим спортсмени звертаються до лікувально-профілактичного закладу. Найчастіше це спостерігається при заняттях тими видами спорту, в яких хребет спортсмена з ранніх років зазнає надмірних статико-динамічних навантажень. До таких видів спорту відносяться такі, що сприяють розвитку надмірної гнучкості й рухливості хребта (спортивна гімнастика, боротьба), або на хребет діють великі статичні навантаження (важка атлетика), або спортсмен перебуває у вимушеній асиметричній спортивній позі з одночасним виконанням численних одноманітних похилих рухів в бік (бокс, баскетбол).

Мета дослідження. З'ясувати ступінь порушення фізіологічних вигинів хребта здобувачі вищої освіти різних спортивних спеціалізацій.

Методи дослідження. В експериментальному обстеженні брало участь 48 здобувачів вищої освіти спортивних спеціалізацій ХДАФК, середній вік 18,5 років, тренувальний стаж 6-8 років, стать чоловіча. Проведено обстеження здобувачів вищої освіти чотирьох спортивних спеціалізацій: «Футбол», «Важка атлетика», «Баскетбол, волейбол», «Дзюдо, самбо, тхеквондо» по 12 здобувачів у кожній групі.

Вимірювання виразності лордозу та кіфозу хребетного стовпа в сагітальній площині проводилися контактним методом за допомогою курвіметра. Отримані дані порівнювали з нормативними показниками відповідно до методики Ф. Огієнка. Нормативні показники представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Шийний лордоз *(мм)*	**Грудний кіфоз** *(мм)*	**Поперековий лордоз** *(мм)*
+ 25 (± 5)	**–** 12 (± 5)	+18 (± 5)

Результати дослідження та їх обговорення**.** За результатами антропометричних обстежень зафіксовані порушення виразності вигинів хребта від норми. Результати представлені в таблиці 2.

Відзначена специфічна виразність фізіологічних вигинів хребта у здобувачі вищої освіти спеціалізації «Важка атлетика», а саме сплощення шийного, грудного та поглиблення поперекового вигинів. За даними літературних джерел, надмірно інтенсивні фізичні

Таблиця 2

Показники глибини вигинів хребта

Глибина вигинів хребта, мм	Спеціалізація				Рівень достовірності
	Футбол	Важка атлетика	Баскетбол, волейбол	Одноборства	
Шийний лордоз	+ 26,0 ± 1,08	+ 27,9 ± 0,63	+ 32,2±1,98	+ 33,5±1,98	0.56
Грудний кіфоз	–11,9 ± 1,15	– 11,8 ± 0,63	-11,75±1,38	-16,17±1,30	1.20
Поперековий лордоз	+ 20,6 ± 1,37	+ 19,0 ± 1,61	+22,75±1,71	+ 17,83±1,72	1.39

Примітка: p > 0,05 порівняно з нормативними показниками

навантаження при заняттях видами спорту, які вимагають великого статичного навантаження, можуть викликати патологічні зміни в тілах хребців і міжхребцевих дисках і з віком можуть збільшити ризик травм та мати серйозний вплив на якість життя (d'Hemecourt, Hresko, 2012).

В асиметричних видах спорту, до яких відносять баскетбол, спортсмен зазвичай знаходиться у вимушеній асиметричній позі. Тому вимушена асиметрична поза з одночасними похилими рухами, може бути причиною травми і захворювання опорно- рухового апарата (Massie, Buell, 2020).

Саме дзюдо, самбо, тхеквондо відносять до змішаних видів спорту. Для дисциплін спортивних єдиноборств характерні прийоми блокування, удари ногами, руками та кидки, у тому числі кидки зі становища стоячи. Саме падіння є поширеним механізмом травм опорно-рухового апарата.

Висновки. Прогресуванню наявних патологічних відхилень з боку постави і хребта можуть сприяти види спорту з асиметричним навантаженням на опорно-руховий апарат. У зв'язку з цим надзвичайно важливим фактором для сучасного спорту має стати обов'язкова присутність на всіх етапах тренувального процесу профілактичних заходів для хребта.

Список використаної літератури

Дудко М. (2016). Профілактика порушень біогеометричного профілю постави студентів у процесі фізичного виховання: *автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. та спорту. Київ*, с.20. http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/5429

d'Hemecourt P., Hresko M. (2012). Spinal deformity in young athletes. *Clin. Sports. Med.,* № 31(3), 441–451. https://doi.org/10.1016/j.csm.2012.03.013

Massie L, Buell T. (2020), BehrbalkE, Shaffrey CI. Back Injuries and Management of low Back Pain in Basketball Chapter First Online: *Basketball Sports Medicine and Science. 509*–517. https://doi.org/10.1007/978-3-662-61070-1_41

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ

Олександр Тихорський, к.фіз.вих., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Андрій Сімченко, викладач
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна

Світлана Бобренко, викладач
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна

СИЛОВІ ТРЕНУВАННЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ОПТИМІЗАЦІЇ СКЛАДУ ТІЛА ПРИ НАДМІРНІЙ МАСІ ТА ОЖИРІННІ

Вступ. Старіння населення, ожиріння та малорухливий спосіб життя кидає серйозний виклик здоров'ю суспільства та лікарям. Ожиріння стало значною медико-соціальною проблемою сучасності (Власенко та ін., 2011). У сучасних рекомендаціях основним засобом контролю маси тіла є зміни способу життя, які включають фізичну активність та раціональне харчування. Аеробні вправи традиційно розглядаються як ключовий компонент для зниження маси тіла, тоді як ефективність силових тренувань часто недооцінюється через їхній вплив на збільшення м'язової маси, що не завжди супроводжується зменшенням загальної маси тіла або індексу маси тіла (Oppert et al., 2021). Водночас саме зміни у складі тіла, зокрема зменшення жирової маси та збільшення безжирової маси, є більш інформативними для оцінки здоров'я та функціонального стану. Накопичені дані свідчать, що вплив силових тренувань на жирову тканину, включно з вісцеральним та підшкірним її компонентами, потребує додаткового аналізу.

Мета дослідження. За даними літературних джерел узагальнити та оцінити ефективність силових тренувальних програм у осіб з надмірною масою тіла та ожирінням щодо показників складу тіла: відсотка жиру, загальної та регіональної жирової маси, вісцеральної та підшкірної жирової тканини.

Методи дослідження. Роботу виконано відповідно до PRISMA (Sarkis-Onofre та ін., 2021). Пошук здійснено в PubMed, SciELO, SportDiscus, Web of Science, а також у Google scholar без обмеження дати публікації.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати свідчать про стійке зниження відсотка жиру після виконання силових тренувань незалежно від віку й статі учасників. Загальне зниження становило у середньому –2,2%, тоді як зменшення загальної жирової маси у середньому – 1,6 кг. Ефект спостерігався у всіх вікових підгрупах, однак найвиразніші зміни характерні для молодих чоловіків до 27 років (Vissers et al., 2013).

Силові програми також спричинили значуще зменшення як вісцеральної, так підшкірної жирової тканини, що підтверджує їхній позитивний вплив на здоров'я. Найефективнішими виявилися комбіновані втручання: силові тренування + аеробна робота + калорійне обмеження, які забезпечили зменшення жирової маси до –5,1…–5,3 кг (Alberga et al., 2013).

Попри позитивні зміни у складі тіла, результати досліджень свідчать, що силові тренування не завжди супроводжуються істотним зниженням індексу маси тіла. Це пояснюється тим, що

ІМТ є інтегральним показником, який не враховує співвідношення жирової та безжирової маси. У низці робіт продемонстровано, що на тлі зменшення жирової маси відбувається паралельне збільшення або стабілізація м'язової маси, що може нівелювати зміни загальної маси тіла. Таким чином, навіть за відсутності статистично значущої динаміки ІМТ, силові тренування забезпечують суттєве покращення морфологічного профілю та метаболічного стану організму (Tykhorskyi, O. et al., 2018).

Результати досліджень (Khalafi, M. et al., 2021) свідчать, що силові тренування програми достовірно підвищують безжирову масу тіла в осіб з надмірною масою та ожирінням: загальний приріст становив у середньому близько 0,7 кг після 8 тижнів тренування з обтяженнями. Цей ефект простежувався зокрема у підлітків +0,8 кг, молодих дорослих (18-35 років) +1,4 кг, осіб середнього віку +0,3 кг та літніх учасників +0,8 кг дослідження.

Значуще збільшення безжирової маси виявлено в дослідженнях за участю жінок та змішаних вибірок, тоді як у вибірках, сформованих лише з чоловіків, ефект був менш вираженим і наближався до порогового рівня значущості. Найефективнішими щодо приросту безжирової маси виявилися програми ізольованих силових тренувань +0,8 кг та комбінованих програм, що поєднували силові й аеробні вправи +0,6 кг, тоді як додавання калорійного обмеження (як при силових, так і комбінованих тренуваннях) не приводило до достовірних змін безжирової маси.

Висновки. Отримані дані підтверджують, що силові тренування є важливим компонентом програм контролю маси тіла і не повинні недооцінюватися, оскільки впливають на загальну та центральну жирову тканину навіть за відсутності суттєвих змін у масі тіла чи ІМТ.

Список використаної літератури

Alberga, A. S., Farnesi, B. C., Lafleche, A., Legault, L., & Komorowski, J. (2013). The effects of resistance exercise training on body composition and strength in obese prepubertal children. *The Physician and sportsmedicine*, 41(3), 103-109.

Oppert, J. M., Bellicha, A., van Baak, M. A., Battista, F., Beaulieu, K., Blundell, J. E., ... & Busetto, L. (2021). Exercise training in the management of overweight and obesity in adults: Synthesis of the evidence and recommendations from the European Association for the Study of Obesity Physical Activity Working Group. *Obesity reviews,* 22, e13273.

Sarkis-Onofre, R., Catalá-López, F., Aromataris, E., & Lockwood, C. (2021). How to properly use the PRISMA Statement. *Systematic reviews*, 10(1), 117.

Vissers, D., Hens, W., Taeymans, J., Baeyens, J. P., Poortmans, J., & Van Gaal, L. (2013). The effect of exercise on visceral adipose tissue in overweight adults: a systematic review and meta-analysis. *PloS one*, 8(2), e56415.

Власенко, М. В., Семенюк, І. В., & Слободянюк, Г. Г. (2011). Цукровий діабет і ожиріння–епідемія XXI століття: сучасний підхід до проблеми. *Український терапевтичний журнал*, *2*, 50-5.

Tykhorskyi, O., Dzhym, V., Galashko, M., & Dzhym, E. (2018). Analysis of the morphological changes in beginning bodybuilders due to resistance training. Journal of Physical Education and Sport, 18, 382-386.

Khalafi, M., Malandish, A., Rosenkranz, S. K., & Ravasi, A. A. (2021). Effect of resistance training with and without caloric restriction on visceral fat: A systemic review and meta-analysis. Obesity Reviews, 22(9), e13275.

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ

Вікторія Хорошун, старший викладач кафедри
Дніпровський державний технічний університет
Кам`янське, Україна

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДТРИМАННЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ У СПЕЦІАЛЬНІЙ МЕДИЧНІЙ ГРУПІ

Вступ. Спеціальні медичні групи (СМГ) створюються для школярів, які мають певні відхилення у стані здоров'я та потребують полегшеного, але водночас корисного фізичного навантаження. Медико-біологічний супровід таких занять допомагає правильно підібрати вправи, попередити перенавантаження та забезпечити умови, у яких дитина може займатися без шкоди для здоров'я.

Мета дослідження. Окреслити основні медико-біологічні підходи до підтримання здоров'я школярів, які займаються у спеціальній медичній групі.

Методи дослідження. Аналіз і узагальнення наукових джерел, методичних матеріалів та сучасних рекомендацій спортивної медицини.

Результати дослідження та їх обговорення. Під час занять у СМГ важливо постійно оцінювати стан учнів: контролювати частоту серцевих скорочень, спостерігати за диханням, поставою, загальним самопочуттям. Такі спостереження дають можливість своєчасно зменшити навантаження або адаптувати вправи (Мицкан та ін., 2021; Пантєлєєв, 2021).

Одним із ключових аспектів медико-біологічного забезпечення є індивідуалізація навантаження. Діти, які навчаються у СМГ, мають різні діагнози та обмеження, тому універсальних вправ для всіх немає. Найчастіше використовують дихальні вправи, комплекси лікувальної гімнастики, легкі силові вправи з власною масою тіла, розтяжку та коригувальні вправи для хребта. Такі засоби позитивно впливають на серцево-судинну, дихальну та опорно-рухову системи.

Важливим є і питання профілактики травм. Діти зі зниженими показниками здоров'я мають вищий ризик отримати травму навіть під час простих вправ. Саме тому велика увага приділяється правильній техніці рухів, необхідності поступового збільшення навантаження та створенню безпечних умов під час занять. Викладач має слідкувати не лише за тим, як учні виконують вправи, а й за тим, як вони реагують на навантаження: чи не виникає задишка, запаморочення, різке зниження працездатності.

Комплексний медико-біологічний підхід дозволяє підвищити рівень фізичної підготовленості школярів, покращити їх витривалість, нормалізувати показники постави та дихальної функції. Заняття у СМГ виконують не тільки освітню, а й оздоровчу функцію, сприяючи кращій адаптації дітей до навчального навантаження та повсякденної активності (Зорій, 2024).

Висновки. Правильно організоване медико-біологічне забезпечення спеціальної медичної групи допомагає зберегти та покращити здоров'я школярів, які мають обмеження у фізичній активності. Використання адаптованих вправ, увага до самопочуття учнів та профілактика травм роблять заняття безпечними й ефективними, а також формують у дітей розуміння важливості рухової активності для власного здоров'я.

Список використаної літератури

Мицкан, Т. С., & Іваночко, В. М. (2021). Іновації диференційованого розвитку фізичних здібностей у школярів. *Rehabilitation and Recreation*, (9), 68–80. https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.9

Пантєлєєв, К. (2021). Програма фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп, хворих на ожиріння: науково-експериментальне обґрунтування. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України, серія педагогічні науки*, 24(1), 285–298. https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v24i1.644

Зорій, Я. Б. (2024). Рух для здоров'я – наука майбутнього: *Матеріали Всеукраїнського круглого столу, приуроченого відзначенню Дня науки в Україні та Всесвітнього дня Руху заради здоров'я (13 травня 2024 р., м. Чернівці)*. Чернівці: Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. 72 с. https://health.gov.ua/en/structure/research-departments/laboratory-of-the-social-determinants-of-population-health/13-05_2024-movement-for-health-is-the-science-of-the-future-round-table/

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ

Наталія Циганівська, ст. викладач
Харківська державна академія культури
Харків, Україна

Даріуш Владислав Скальскі, д. пед. наук, професор
Академія фізичного виховання і спорту імені Єнджея Снядецького,
Гданськ, Польща

МОЖЛИВОСТІ СУЧАСНОГО ПОПУЛЯРНОГО МИСТЕЦТВА ДЛЯ ТРАНСФОРМАЦІЇ СУСПІЛЬНИХ УЯВЛЕНЬ ПРО ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ ЛЮДЕЙ СЕРЕДНЬОГО І СТАРШОГО ВІКУ

Вступ. Люди середнього і старшого віку сьогодні в Україні є основною рушійною силою економіки, носіями життєвого досвіду, що поєднує всі покоління, котрі мешкають зараз в нашій країні, а також мають освіту і професійну підготовку, що набули нової актуальності в умовах повномасштабної агресії російської федерації проти України, перш за все технічну, інженерну, різноманітні робітничі спеціальності, які дещо підупали в останні десятиліття в популярності серед здобувачів освіти. Зважаючи на це, особливої актуальності набуває питання збереження і підтримання активності і якості життя людей цієї вікової категорії, зокрема впровадження в їх повсякдення досягнень сучасних спортивно-оздоровчих технологій, яке значною мірою залежить від інформаційної підтримки засобів масової інформації, їх можливостей для трансформації суспільної свідомості (Гакман & Байдюк, 2017; Дудіцька, 2019)

Мета дослідження — виявити і проаналізувати усталені уявлення про місце і форму фізичної активності людей середнього і старшого віку, які підтримують наявний стан речей в цій галузі і означити можливості сучасного популярного мистецтва для впровадження регулярної адекватної фізичної активності в повсякдення цієї групи населення.

Методи дослідження: аналіз сучасного інформаційного простору України в обраному напрямку, зокрема масової кінопродукції, інтернет-джерел, присвячених просвітницькій і практичній діяльності в напрямку активізації і оптимізації фізичної активності людей середнього і старшого віку.

Результати дослідження та їх обговорення. Проблема оптимізації фізичної активності людей середнього і старшого віку останнім часом опинилась в центрі уваги як вітчизняних, так і закордонних дослідників. Склався значний масив спортивно-оздоровчих технологій, розрахований спеціально на цю вікову категорію, причому для практичного застосування більшість із запропонованих форм активності не потребують особливих умов і матеріальних вкладень, розраховані на різні рівні фізичних можливостей, можуть повноцінно практикуватись в домашніх умовах. Водночас виявлено, що люди середнього і старшого віку, як і взагалі кожна соціальна, віково-статева група, мають певні особливості, пов'язані зі звичним способом життя, усталеними пріоритетами. Окреме значення мають місцеві традиції, специфіка економічного розвитку регіону, наявність інфраструктури для фізичної активності цієї групи населення (Андреєва & Пацалюк, 2008). Увагу дослідників привернули міфи та стереотипи про фізичну активність, зокрема літніх людей (Чарнецкі та ін., 2024). Слід визнати, що в сучасній популярній культурі практично немає привабливих образів фізично активних людей середнього і старшого віку. Більше того, в наявних поодиноких прикладах фізична активність

подається як девіація і зазвичай стає об'єктом глузування. Тобто проблема сучасної гіпокінезії має коріння в свідомості людей в загальнонаціональному масштабі, зокрема в скептичному ставленні до фізичної активності як методу підвищення якості життя. Визначальний принцип ефективної роботи з власним тілом полягає в повній зосередженості на своїх відчуттях, в повному контакті зі своїм тілом. І перша перешкода до зміни рухової активності пересічної людини полягає саме в цій сфері. Десятиліттями панування радянської ідеології насаджений культ самопожертви, що переходить в самознищення; фізична активність сприймається саме в такому плані. Далі, будь-яка свідома робота з тілом - контроль харчової поведінки або фізичної форми переважною більшістю населення підсвідомо сприймається як щось неприроднє. Так само заперечується терапевтичний вплив як спеціальних комплексів вправ, так і загальної рухової активності, зміщуючись в площину «дано або не дано від природи». Історичний досвід свідчить, що культурний код має величезне значення для трансформації усталених уявлень про фізичну активність. Наприклад, свого часу європейська аристократія запозичила британську моду на піші прогулянки і подорожі як невід'ємну складову стилю життя (Павлова, 2015).

Висновки. Впровадження досягнень спортивно-оздоровчих технологій в повсякдення людей середнього і старшого віку потребує активного залучення сучасного мистецтва, створення нових актуальних позитивних привабливих образів фізично активних персонажів цієї вікової категорії, що також суттєво збагатить образну палітру масової культурної продукції, сприятиме консолідації суспільства, забезпечить спадковість світоглядних цінностей поколінь і в сукупності національний поступ.

Список використаної літератури

Андреєва, О., & Пацалюк, К. (2008). Чинники, що детермінують рекреаційну активність осіб зрілого віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник: збірник наукових статей*, (9), 47-52.

Гакман, А., & Байдюк, М. (2017). Мотиваційні чинники рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку. *Молодий вчений*, 3.1(43.1), 70-73.

Дудіцька, С. (2019). Мотиви й різновиди рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку. *Вісник Прикарпатського університету імені Василя Стефаника. Серія: Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*, 7(26), 50-56.

Павлова, Ю. (2015). Здоров'я та рухова активність у структурі якості життя осіб літнього віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я: матеріали XV Міжнар. Наук.-практ. Конф.* Харків, ХДАФК, 227-229.

Чарнєцкі, Д., Рибак, О., Скальскі, Д.В., Виноградський, Б., Цигановська, Н., & Рибак, Л. (2024). Рухова активність осіб похилого віку як альтернатива гіпокінезії: *монографія* / - Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 192 с.

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ

Лілія Шейко
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

МОТИВАЦІЙНІ ПРІОРИТЕТИ ДО ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ У ЖІНОК ЯКІ ВІДВІДУЮТЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ГРУПИ

Вступ. Через урбанізацію та зниження рухової активності зростає потреба у впровадженні ефективних форм фізичних занять, спрямованих на зміцнення здоров'я, профілактику захворювань і продовження активного довголіття (Імас Є., Андрєєва О., Кенсицька І., Хрипко І., 2019; Лілія Шейко, 2023). Розв'язання цього завдання неможливе без урахування мотиваційних чинників дорослого населення до занять фізичною культурою та спортом (Лисак В. М., 2004; Шейко Л. В., Баламутова Н. М., 2017). Попри актуальність проблеми, недостатньо вивченими залишаються питання щодо розроблення ефективних оздоровчо-реабілітаційних програм для жінок, які відвідують групи з оздоровчого плавання. З огляду на значну соціальну роль жінки, збереження та зміцнення її здоров'я є пріоритетом (Лілія Шейко, 2023; Шульга Л. М.,2008). Сучасні дослідження підтверджують підтвержують той факт, що для жінок, особливо періоду професійної та особистісної зрілості, важливо визначити ефективні засоби фізичної активності для збереження та відновлення функціональних можливостей організму (Імас Є., Андрєєва О., Кенсицька І., Хрипко І., 2019; Лілія Шейко, 2023; Шейко Л. В., Баламутова Н. М.,2017). Актуальність дослідження зумовлена необхідністю збереження здоров'я та продовження активного довголіття жінок шляхом систематичних занять у групах оздоровчого плавання.

Мета дослідження полягала у визначенні змісту мотиваційних чинників та ефективності оздоровчих занять з плавання для жінок, які відвідують фізкультурно-оздоровчі групи.

Для розв'язання поставлених завдань було використано такі **методи дослідження:** аналіз і узагальнення літературних даних з проблеми мотивації та оздоровчого тренування; метод педагогічного спостереження; інтерв'ювання; анкетування; тестування фізичного стану; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилося в період з вересня 2024 року по 30 травня 2025 року. На початку навчального року здійснювалося вивчення мотивації жінок, які займаються у фізкультурно-оздоровчих групах басейну «Акварена». У дослідженні взяли участь жінки віком від 18 до 54 років (50 осіб). У вересні в учасниць було визначено основні вихідні показники фізичного стану — масу тіла, артеріальний тиск та частоту пульсу. Наприкінці року було проведено повторне дослідження зазначених показників. Мотиваційні чинники на початковому етапі дослідження оцінювалися за допомогою анкетування та інтерв'ювання. У нашій роботі інтерв'ювання полягало в опитуванні респонденток за такими основними напрямами: 1) Що спонукало вас розпочати заняття в групі оздоровчого плавання? 2) Що мотивує вас продовжувати ці заняття? Аналіз даних анкетування та інтерв'ювання дав змогу виокремити чотири основні групи мотивів (умовно названі кластерами) занять оздоровчим плаванням: мотиви «Здоров'я»; мотиви «Гарна фігура»; емоційні мотиви; соціальні мотиви. Як показали результати, на початковому етапі занять домінував мотив «Красива фігура» (58,7 %), що свідчить про прагнення жінок до стрункості та привабливості. На другому місці за частотою — мотив «Здоров'я», далі соціальні та емоційні чинники. На підставі отриманих даних можна

також стверджувати, що пріоритети мотивів відрізняються залежно від віку. У дослідженні брали участь три групи: молодіжна (18–30 років) — 48,4 % респонденток, середня (31–49 років) — 35,3 %, та старша (50+ років) — 16,3 %. Аналіз вікових особливостей мотивації показав, що у молодших і середніх груп домінує мотив «красива фігура», тоді як у старшій — «здоров'я». Для молоді другорядними є соціальні та емоційні мотиви, тоді як у середньому віці зростає значення мотиву здоров'я. Наприкінці дослідження встановлено, що після циклу занять у всіх вікових групах домінують емоційні мотиви — задоволення від тренувального процесу. Це свідчить про «зміщення мотиву на мету»: головним стимулом стає сам процес занять і позитивні емоції від нього. Учасниці також відзначали підвищення самооцінки та покращення настрою. Далі за частотою згадувались соціальні мотиви, потім — бажання мати гарну фігуру та мотив «Здоров'я». Паралельно з дослідженням мотивації оцінювали фізичний стан жінок. Упродовж року спостерігалося зниження маси тіла з 74,7 ± 11,7 кг до 65,9 ± 11,3 кг (- 8,8кг – відбулися зміни на 11,8%). Частота пульсу в спокої зменшилася з 79 ± 5,2 уд/хв. до 73±4,9 (зменшення на 7,6%), що свідчить про підвищення ефективності роботи серцево-судинної системи, її економічності. За результатами дослідження також видно, що артеріальний тиск покращився: систолічний — із 134 ± 3,1 до 125 ± 3,7 мм рт. ст. (зниження на 6,7%), діастолічний — з 86 ± 3,8 до 79 ± 4,2 мм рт. ст. (- 8,2%). Виявлена позитивна динаміка фізіологічних параметрів підтверджує ефективність застосованої методики оздоровчих тренувань.

Висновки. Дослідження виявило основні мотиви жінок, які займаються оздоровчим плаванням, а також їх вікові особливості. У молодшому та середньому віці переважає прагнення підтримувати привабливість і стрункість, тоді як у старшому віці домінують оздоровчі мотиви. Упродовж занять спостерігається зміщення акценту на емоційні мотиви — задоволення від тренувального процесу. Водночас зафіксовано позитивну динаміку фізичного стану: зниження маси тіла, артеріального тиску та частоти серцевих скорочень, що свідчить про поліпшення здоров'я учасниць.

Список використаної літератури

Імас Є., Андрєєва О., Кенсицька І., & Хрипко І. (2019). Формування мотивації осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. 7(26). 64-73. https://library.vspu.net/items/6f13b12b-089e-42ab-ac0d-a1aaa52b0378

Лілія Шейко (2023). Мотивація до занять оздоровчим плаванням. **Фізична культура, спорт і здоров'я***: стан,* **проблеми та перспективи:** збірник тез XXIII Міжнародної науково-практичної конференції, 6 грудня 2023 року. Харків : ХДАФК, 66 – 67.

Лисак В. М. (2004). Розвиток інтересу до занять фізичною культурою і спортом у студентської молоді. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків: ХДАДМ (ХХПІ), (1), 172 – 173.

Шейко Л. В., Баламутова Н. М. (2017). Мотивація занять оздоровчим плаванням дорослих людей, які відвідують групи здоров'я. Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту [електронний ресурс]. Харків:ХДАФК, 104 – 109.

Шульга Л. М. (2008). Оздоровче плавання. Київ: Олімпійська література. 13 – 16.

Олена Аносова, к.е.н., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПОЄДНАНОГО ЗАСТОСУВАННЯ КІНЕЗІОТЕРАПІЇ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ У ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ІЗ ВЕГЕТАТИВНОЮ ДИСФУНКЦІЄЮ

Вступ. Вегетативна дисфункція є однією з найпоширеніших форм функціональних порушень у підлітковому віці. За даними сучасних досліджень, ознаки дисбалансу вегетативної нервової системи (ВНС) виявляються у 25–80 % школярів віком 14–17 років, що свідчить про недостатню сформованість адаптаційних реакцій організму в умовах інтенсифікації навчального процесу, зростання психоемоційного навантаження, гіподинамії та порушення режиму дня. Основними проявами вегетативних розладів у підлітків є нестабільність серцево-судинних показників, коливання частоти серцевих скорочень (ЧСС), артеріального тиску (АТ), підвищена стомлюваність, емоційна лабільність, розлади сну та зниження толерантності до фізичного навантаження (Bosquet et al., 2018; Kiselev et al., 2016).

У роботах сучасних авторів підкреслюється необхідність комплексного підходу до реабілітації підлітків із вегетативною дисфункцією, у якому поєднуються фізичні та психоемоційні методи впливу. Перспективним напрямом є інтеграція кінезіотерапії та психокорекції, що дозволяє впливати як на функціональний стан серцево-судинної системи, так і на психоемоційну сферу підлітків.

Мета дослідження. Обґрунтувати ефективність поєднаного застосування кінезіотерапії та психокорекційних методів у процесі фізкультурно-спортивної реабілітації підлітків із вегетативною дисфункцією.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз науково-методичної та спеціальної літератури з фізичної терапії, реабілітації, медицини та психології.

Систематизація та узагальнення сучасних концепцій застосування кінезіотерапії та психокорекції у підлітковій реабілітації.

Аналіз даних дослідження функціонального стану серцево-судинної системи школярів (проба Мартіне–Кушелевського, оцінка ЧСС, АТ, типу судинної реакції, показника якості реакції).

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз науково-методичної літератури та даних функціональних обстежень школярів дозволив визначити низку характерних закономірностей, які підтверджують актуальність застосування поєднаних технологій кінезіотерапії та психокорекції у реабілітації підлітків із вегетативною дисфункцією (Liu et al., 2020).

У ході аналізу було встановлено, що у більшості підлітків спостерігаються порушення адаптаційних механізмів серцево-судинної системи. Зокрема, характерними є значні коливання ЧСС і АТ у стані спокою, підвищена частота тахікардії, прояви ортостатичної нестійкості, а також уповільнене відновлення функціональних показників після стандартного фізичного навантаження. За результатами проби Мартіне–Кушелевського у значної частини учнів

виявлено атипові типи судинної реакції (гіпертонічний, гіпотонічний, східчастий), що свідчить про виснаження механізмів регуляції та напруження адаптаційних можливостей організму.

Аналіз ефективності кінезіотерапевтичних заходів свідчить, що регулярне виконання вправ аеробного та дихального характеру, комплексів лікувальної гімнастики, розтягувальних і релаксаційних технік сприяє нормалізації тонусу ВНС, підвищенню стійкості серцево-судинної системи до фізичного навантаження та скороченню часу відновлення після тестових проб. Поступове збільшення рухової активності позитивно впливає на показники гемодинаміки, активізує парасимпатичні механізми регуляції та знижує рівень стресової реактивності організму (Mykhaylova & Yeremeyev, 2019).

У свою чергу психокорекційні технології (дихально-релаксаційні практики, техніки усвідомленої регуляції напруги, елементи аутогенного тренування, вправи для контролю емоцій та внутрішнього стану) довели високу ефективність у зниженні тривожності, покращенні якості сну, стабілізації емоційного фону та активізації механізмів внутрішньої саморегуляції. Поєднання психокорекції з кінезіотерапією підсилює її фізіологічний ефект завдяки нормалізації дихального патерну, зниженню рівня кортизолу та активації парасимпатичного відділу ВНС (Pinto et al., 2021; Ruban & Klymenko, 2017).

Узагальнення результатів свідчить, що інтегративний підхід забезпечує комплексний вплив на організм підлітка: нормалізує тонус ВНС і взаємодію симпатичної та парасимпатичної систем; оптимізує судинні реакції на фізичне навантаження; скорочує час відновлення ЧСС і АТ; зменшує психоемоційну напругу та формує стійкі навички саморегуляції;

Таким чином, об'єднання кінезіотерапевтичних та психокорекційних впливів має синергетичний характер і є значно ефективнішим порівняно з їх окремим застосуванням (Zhang et al., 2022).

Висновки. Вегетативна дисфункція у підлітків є поширеним функціональним розладом, що супроводжується нестабільністю серцево-судинних показників, зниженням адаптаційних можливостей та порушенням психоемоційного стану.

Кінезіотерапія є ефективним засобом нормалізації функціонального стану серцево-судинної системи, покращення толерантності до фізичного навантаження та відновлення рівноваги ВНС.

Психокорекційні технології сприяють зменшенню рівня психоемоційної напруги, формуванню навичок саморегуляції та стабілізації емоційної сфери підлітків.

Комплексне поєднання кінезіотерапії та психокорекції забезпечує найвищий оздоровчо-реабілітаційний ефект завдяки впливу на фізичні, психічні та нейровегетативні механізми регуляції.

Список використаної літератури

Bosquet, L., Merkari, S., Arvisais, D., & Aubert, A. E. (2018). Is heart rate recovery a valid monitoring tool? A systematic review. *Sports Medicine, 48*(5), 1077–1095. https://doi.org/10.1007/s40279-017-0851-8

Kiselev, A. R., Borovkova, E. I., & Simakov, O. V. (2016). Autonomic regulation and adolescent health: New insights. *Biomedical Engineering, 50*(4), 228–232. https://doi.org/10.1007/s10527-016-9634-9

Liu, M., Chen, L., & Zhang, Q. (2020). Effectiveness of mind-body interventions on autonomic regulation in adolescents: A meta-analysis. *Journal of Pediatric Nursing, 55*, e17–e25. https://doi.org/10.1016/j.pedn.2020.07.018

Mykhaylova, N. V., & Yeremeyev, S. S. (2019). Kinesiotherapy as a method of restoring functional capacity in youth with autonomic imbalance. *Ukrainian Journal of Medicine, Biology and Sports, 4*(7), 120–127.

Pinto, A. M., Silva, L. R., & Sousa, N. (2021). Physical activity and adolescent autonomic nervous system balance: A systematic review. *Physiology & Behavior, 240*, 113539. https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2021.113539

Ruban, L. A., & Klymenko, O. S. (2017). Functional cardiovascular responses of schoolchildren under physical load: Relevance for autonomic dysfunction screening. *Health, Sport, Rehabilitation, 3*(4), 45–53.

Zhang, Y., Li, T., & Zhao, X. (2022). The role of psychological interventions in reducing stress and autonomic dysfunction among adolescents: A review. *Frontiers in Psychology, 13*, 861204. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.861204

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Дмитро Бобильов, аспірант
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна
Олег Ольховий, д.фіз.вих., професор
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна
Олександр Тихорський, к.фіз.вих., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ІНТЕНСИВНІСТЬ БОЛЬОВОГО СИНДРОМУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ ДЕГЕНЕРАТИВНИМИ ЗМІНАМИ МІЖХРЕБЦЕВИХ ДИСКІВ ЗАЛЕЖНО ВІД ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ПОЛОЖЕННЯ ТІЛА

Вступ. Дегенеративно-дистрофічні зміни міжхребцевих дисків поперекового відділу хребта є однією з найпоширеніших патологій опорно-рухового апарату серед осіб працездатного віку, особливо серед військовослужбовців (Ольховий та ін., 2025), професійна діяльність яких супроводжується високими фізичними навантаженнями, тривалим перебуванням у статичних позах, впливом вібрацій та психоемоційного напруження. Поперековий біль значно знижує фізичну працездатність, ускладнює виконання службових обов'язків і може призводити до тимчасової або стійкої втрати боєздатності (Chernozub et.al., 2024). Ефективна оцінка больового синдрому має ключове значення для розроблення індивідуалізованих реабілітаційних програм і профілактики болю в умовах військової служби (Klimek et al., 2017).

Мета дослідження. Кількісно оцінити особливості прояву больового синдрому у військовослужбовців із дегенеративними змінами міжхребцевих дисків у різних функціональних положеннях тіла за допомогою візуально-аналогової шкали (VAS).

Методи дослідження. У дослідженні взяли участь 21 військовослужбовець віком від 32 до 47 років із встановленими дегенеративними змінами міжхребцевих дисків поперекового відділу. Оцінювання інтенсивності болю проводилось за допомогою візуально-аналогової шкали (VAS) у трьох функціональних положеннях: стоячи, сидячи та під час руху. Для статистичної обробки даних застосовано критерій Фрідмана для виявлення загальних відмінностей і критерій Вілкоксона для попарного порівняння.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз показників VAS виявив статистично значущі відмінності інтенсивності больових відчуттів залежно від положення тіла (χ^2=6,53; df=2; p=0,038). Найвищий рівень болю зафіксовано у вертикальному положенні стоячи (5,60±0,92 см), що пояснюється збільшеним осьовим навантаженням на поперековий відділ хребта. У положенні сидячи середнє значення VAS становило 4,97±0,88 см, а під час руху – 4,86±0,60 см, що свідчить про зменшення больових відчуттів при динамічних навантаженнях. Попарне порівняння за критерієм Вілкоксона показало достовірну різницю між рівнем болю у положені стоячи і сидячи (p=0,04) та положенні стоячи та у русі (p=0,02), тоді як між положенням сидячи у русі відмінностей не виявлено (p=0,46). Отримані результати підтверджують, що інтенсивність болю змінюється залежно від пози, досягаючи максимуму у вертикальному положенні. Це має важливе значення для корекції фізичних навантажень і визначення оптимальних положень тіла

у процесі реабілітації військовослужбовців із дегенеративними змінами міжхребцевих дисків.

Висновки. Інтенсивність больового синдрому у військовослужбовців із дегенеративними змінами міжхребцевих дисків суттєво залежить від функціонального положення тіла. Найбільш виражений біль спостерігається у вертикальному положенні стоячи, тоді як у положенні сидячи та під час руху больові відчуття знижуються. Отримані результати доцільно враховувати при розробленні програм фізичної терапії, спрямованих на зниження больових проявів у військовослужбовців.

Список використаної літератури

Ольховий, О., Чернозуб, А. А., Тихорський, О., & Бобильов, Д. (2025). Інтенсивність больового синдрому у військовослужбовців із дегенеративними змінами міжхребцевих дисків залежно від функціонального положення тіла. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 10(197), 168-171. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).30

Chernozub A., Tsos A., Olkhovyi O., Ikkert O., Koval V., Kirychuk Y. (2024) Comparative study of adaptive reserves of servicemen and servicemen-athletes with neuromuscular injuries after the post-acute rehabilitation. *Physical rehabilitation and recreational health technologies*. 9(6):468-475. https://doi.org/10.15391/prrht.2024-9(6).02

Klimek, L., Bergmann, K. C., Biedermann, T., Bousquet, J., Hellings, P., Jung, K., Merk, H., Olze, H., Schlenter, W., Stock, P., Ring, J., Wagenmann, M., Wehrmann, W., Mösges, R., & Pfaar, O. (2017). Visual analogue scales (VAS): Measuring instruments for the documentation of symptoms and therapy monitoring in cases of allergic rhinitis in everyday health care. *Allergo journal international*, *26*(1), 16–24. https://doi.org/10.1007/s40629-016-0006-7

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Гавронська Адріяна Андріївна, викладач кафедри терапії та реабілітації
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
Львів, Україна

Коритко Зоряна Ігорівна, д-р біол.н., професор
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
Львів, Україна

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ДІТЕЙ ІЗ ХВОРОБОЮ ЛЕГГА–КАЛЬВЕ–ПЕРТЕСА: ВИХІДНІ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯК ПРЕДИКТОРИ ПРОГНОЗУ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Вступ. Хвороба Легга–Кальве–Пертеса (ЛКП) є однією з основних причин однобічних порушень кульшового суглоба в дітей молодшого шкільного віку та супроводжується болем і обмеженням рухів (Mills S, Burroughs KE, 2024). Через значну варіативність перебігу особливого значення набуває аналіз вихідних функціональних показників, які можуть визначати прогноз реабілітації (Melin, L. et al., 2023). Сучасні підходи до фізичної терапії (ФТ) при ЛКП орієнтовані на зменшення механічного стресу, покращення м'язового балансу та нормалізацію патерну ходи, однак залишається актуальним питання вибору найбільш прогностично значущих параметрів (Gavronska, A. A., & Korytko, Z. I.). У нашому дослідженні проаналізовано вихідні клінічні, антропометричні й функціональні характеристики дітей із ЛКП як можливі предиктори ефективності подальшої ФТ.

Мета дослідження. Визначити особливості вихідного морфо-функціонального стану дітей із хворобою Легга–Кальве–Пертеса та виокремити предиктори потенційної ефективності подальшої фізичної терапії.

Матеріали та методи. У дослідженні брали участь діти віком 6–12 років зі встановленим діагнозом ЛКП (n=20). На початковому етапі проведено: оцінку больового синдрому (VAS); аналіз параметрів ходи; тестування амплітуди рухів у кульшовому суглобі; вимірювання сили м'язів стегна та сідничної групи; індекс функціональних можливостей, зокрема серцево-судинної системи та антропометричні показники, включаючи індекси масо-зростової відповідності (Коритко З.І., 2020).

Результати дослідження та їх обговорення

1. Больовий синдром як ранній індикатор порушень. У вихідних даних біль мав помірну інтенсивність, однак його вираженість не відповідала рівню функціональних обмежень. Багато дітей компенсували дискомфорт зміною патерну ходи, що створювало дисоціацію між суб'єктивними й об'єктивними показниками. Такий феномен розглядається як ранній маркер прихованого дефіциту та потенційний предиктор швидкості реабілітаційної відповіді.

2. Амплітуда рухів: акцент на відведенні та внутрішній ротації. Найбільше обмеження виявлено саме у цих рухах – найбільш чутливих до структурних змін головки стегнової кістки. Менший вихідний **діапазон рухів у суглобах** у внутрішній ротації асоціювався з більшою асиметрією ходи та може використовуватися як прогностично значимий показник.

3. М'язова слабкість як ключова характеристика ЛКП. У більшості дітей зафіксовано зниження сили сідничних м'язів, що формувало патерн «м'язового уникання». Це спричиняло погіршення стабільності тазу та додатковий механічний стрес на уражену головку стегна. Тому

вихідна слабкість стабілізаторів є одним із ключових орієнтирів для планування ФТ.

4. Порушення ходи: стратегія зменшення навантаження. Спостерігалися укорочення кроку, уникання фази опори та зменшення темпу. Це відображає адаптивну стратегію мінімізації ударного навантаження на суглоб. Відновлення нормального патерну ходи потребує поступового, дозованого збільшення навантаження.

5. Функціональний профіль ризику. Інтегральний аналіз дозволив виокремити три кластери вихідних ризиків:

1) **біомеханічний** – обмеження діапазону рухів у суглобах, асиметрія ходи;

2) **м'язовий** – слабкість стабілізаторів тазу;

3) **сенсомоторний** – змінені патерни руху як компенсаторна стратегія.

Саме їх поєднання формує прогноз ефективності ФТ, тоді як окремий показник не є достатньо інформативним (Lau, J., & Lee, M., 2020).

Висновки

1. Вихідні морфо-функціональні показники дітей із ЛКП відображають комплекс компенсаторно-пристосувальних реакцій, спрямованих на зменшення навантаження на уражений сегмент.

2. Найбільш інформативними для прогнозу ефективності фізичної терапії є: амплітуда внутрішньої ротації, сила сідничних м'язів та якісні характеристики ходи.

3. Формування індивідуальної програми фізичної терапії має ґрунтуватися на багатофакторній оцінці, що дозволить підвищити результативність реабілітаційного втручання і запобігти прогресуванню деформацій.

Список використаних джерел

Mills S, Burroughs KE (2024). Legg-CalvePerthes Disease. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing.

Melin, L., Rendek, Z., & Hailer, Y. D. (2023). Recommendations for physiotherapy and physical activity for children with Legg-Calvé-Perthes disease: a survey of pediatric orthopedic surgeons and physiotherapists in Sweden. *Acta orthopaedica*, *94*, 432–437. https://doi.org/10.2340/17453674.2023.18341.

Gavronska, A. A., & Korytko, Z. I. (2024). Features of children's physical therapy with legg-calve-pertes disease. *Ukrainian Journal of Laboratory Medicine*, *2*(1), 57-62. https://doi.org/10.62151/2786-9288.2.1.2024.07

Коритко З.І. Медико-біологічні основи рухової активності : навч. посіб. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. 223 с.

Lau, J., & Lee, M. (2020). Biomechanical predictors of functional outcomes in children with Legg-Calvé-Perthes disease. *Journal of Pediatric Orthopaedics, 40*(5), 245–252.

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Андрій Заікін, кандидат пед.наук, доцент.
Кам'янець-Подільський національний
університет імені Івана Огієнка
Кам'янець-Подільський, Україна

АЕРОБНІ ТЕРАПЕВТИЧНІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІЙ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Вступ. Порушення функцій опорно-рухового апарату (ОРА) є однією з найпоширеніших причин обмеження рухової активності та зниження якості життя. Унаслідок травм, дегенеративних процесів або тривалої гіподинамії виникають стійкі зміни у м'язах, суглобах та зв'язковому апараті. Відновлення таких функцій потребує комплексного підходу, важливою складовою якого є використання аеробних терапевтичних вправ (Білоус & Мельник, 2023; Гринько & Лещенко, 2022).

Ці вправи забезпечують м'яке дозоване навантаження, покращують трофіку тканин, стимулюють серцево-судинну й дихальну системи, сприяючи прискоренню регенеративних процесів (Гринько & Лещенко, 2022).

Мета публікації – обґрунтувати значення аеробних терапевтичних вправ у процесі відновлення функцій опорно-рухового апарату та визначити їх роль у фізичній терапії.

Результати дослідження та їх обговорення. Аеробні терапевтичні вправи – це вид рухової активності, який виконується за участю великої кількості м'язових груп у режимі помірної інтенсивності, що забезпечує достатній рівень споживання кисню. До них належать ходьба, плавання, велотренування, скандинавська ходьба, вправи на кардіотренажерах, елементи лікувальної гімнастики тощо (Нестеренко & Гаврилюк, 2024; Чорна & Дяченко, 2020).

У фізичній терапії такі вправи мають багатокомпонентний вплив:

- м'язово-скелетний ефект – покращення еластичності м'язів, підвищення сили та витривалості, профілактика атрофії;
- кардіореспіраторний ефект – нормалізація частоти серцевих скорочень і артеріального тиску, покращення насичення тканин киснем;
- нейром'язовий ефект – активація пропріоцептивних механізмів, координації рухів і балансу;
- психоемоційний ефект – зниження рівня стресу, покращення сну й загального самопочуття (Кравчук & Бойко, 2021).

Застосування аеробних вправ у програмі відновлення функцій ОРА має бути поступовим і дозованим відповідно до періоду реабілітації. У ранній фазі використовують вправи малої амплітуди — пасивна або підтримувана ходьба, вправи у воді, рухи з опорою. У подальших етапах підключають ритмічні циклічні рухи середньої інтенсивності (плавання, велотренування), які сприяють відновленню працездатності та координації.

Наукові дослідження свідчать, що включення аеробних терапевтичних вправ у комплекс фізичної терапії прискорює відновлення функціональних можливостей опорно-рухового апарату на 20–30 %, скорочує період реабілітації та зменшує ризик повторних травм. Особливо ефективними є програми, які поєднують аеробні вправи з силовими та координаційними тренуваннями, дихальними вправами й масажем.

Висновки. Аеробні терапевтичні вправи є важливим засобом відновлення функцій опорно-рухового апарату в системі фізичної терапії. Їх застосування забезпечує комплексну дію на м'язово-суглобовий, серцево-судинний і нервово-м'язовий апарати, сприяє підвищенню витривалості, поліпшенню координації рухів та профілактиці ускладнень. Розробка індивідуалізованих програм аеробного тренування з урахуванням стану пацієнта є запорукою ефективної реабілітації та відновлення повноцінної рухової активності.

Список використаної літератури

Білоус, В. П., & Мельник, О. М. (2023). Аеробні вправи у відновленні рухової функції пацієнтів із патологією опорно-рухового апарату. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації, 8*(33), 65-70.

Гринько, С. В., & Лещенко, Н. П. (2022). Використання кардіоаеробних тренувань у фізичній терапії після травм нижніх кінцівок. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Педагогічні науки*, *9*, 81-86.

Кравчук, Л. В., & Бойко, О. І. (2021). Роль аеробних навантажень у комплексній реабілітації пацієнтів із захворюваннями суглобів. *Молода спортивна наука України*, 2, 112-118.

Нестеренко, І. В., & Гаврилюк, Ю. О. (2024). Вплив дозованих аеробних вправ на показники відновлення після переломів нижніх кінцівок. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, *4*(168), 57-63.

Чорна, К. В., & Дяченко, О. Г. (2020). Аеробні тренування як засіб підвищення ефективності реабілітації у пацієнтів з порушеннями опорно-рухового апарату. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*, *3*, 41-47.

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Ярослав Ісічко, аспірант
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

БРАЗИЛЬСЬКЕ ДЖИУ-ДЖИТСУ ЯК СПОСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ЯКІ ВТРАТИЛИ МОБІЛЬНІСТЬ

Вступ. Умови воєнного конфлікту створюють значні загрози для життя та здоров'я спортсменів, які перебувають у зоні бойових дій, а також формують глибокий психологічний вплив на спортивну спільноту. Багато молодих чоловіків, які до початку повномасштабної війни в Україні вибудовували спортивні кар'єри, були вимушені перервати тренувальний процес, а частина з них зазнала тяжких травм або загинула (Krushynska et al., 2023; Zavatska et al., 2023).

Після отримання бойових травм, зокрема ампутацій, виникає потреба в доступній і ефективній системі реабілітації, спрямованій на відновлення фізичного, психічного та соціального стану ветеранів. Оскільки більшість традиційних видів спорту вимагають активного пересування, актуальним стає пошук альтернативних форм рухової активності для осіб із втратою мобільності.

У цьому контексті бразильське джиу-джитсу(BJJ) є перспективним засобом реабілітації. Як партерний вид боротьби BJJ не потребує ходьби чи бігу, а значна частина технік контролю та submission(перемога больовим або задушливим прийомом) може виконуватись навіть при частковій втраті кінцівок, що дає змогу адаптувати тренувальний процес до індивідуальних можливостей спортсменів.

Практичні ініціативи, зокрема програми TMS Hub, підтверджують ефективність такого підходу: ветерани з ампутаціями успішно беруть участь у спеціалізованих тренуваннях і змаганнях, демонструючи високий рівень фізичної і технічної готовності (Associated Press, 2023, November 5; Бай та ін., 2025).

Мета дослідження. Визначити особливості занять BJJ як засобу фізичної та психологічної реабілітації осіб, які втратили мобільність.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення наукових джерел; контент-аналіз публікацій і матеріалів практичних організацій; опитування та напівструктуровані інтерв'ю з тренерами.

Результати дослідження. На основі аналізу наукових джерел, публікацій практичних організацій та інтерв'ю з тренерами, які мають досвід роботи з учнями, що втратили мобільність, було виявлено кілька ключових результатів.

Психологічні переваги занять бойовими мистецтвами: мета-аналіз дослідження показує, що тренування бойових мистецтв має позитивний вплив на психічне здоров'я: покращення загального самопочуття та зменшення симптомів внутрішніх психологічних проблем(тривожності, стресу) (Moore et al., 2020).

Мінімізація бар'єрів для фізичної активності: завдяки специфіці партерних видів боротьби, таких як BJJ (Бразильське джиу-джитсу), люди з обмеженою мобільністю можуть тренуватись, не покладаючись на ходьбу чи біг. Це дає цінну можливість для повернення до фізичної активності навіть після втрати кінцівок. І це підтверджено опитуваннями тренерів-респондентів, які відзначають гнучкість технік і можливість індивідуальної адаптації.

Фізичні оздоровчі ефекти: літературні джерела, які досліджують вплив фізичної активності

на реабілітацію, вказують на суттєве покращення функціонального стану опорно-рухового апарату, координації, витривалості й загальної мобільності при регулярних заняттях (Максим'як, & Ковальчук, 2023).

Соціальна інтеграція та підтримка: опитування тренерів і аналіз практик показали, що BJJ-клуби для людей із обмеженою рухливістю створюють спільноти, у яких учасники відчувають соціальну приналежність, підтримку та мотивацію. Це має важливе реабілітаційне значення, оскільки зменшує ізоляцію та підвищує якість життя.

Багатодисциплінарний підхід у реабілітації: існуючі дослідження фізичної терапії та ерготерапії військовослужбовців із ПТСР демонструють, що інтеграція рухової активностів в програми реабілітації є ефективною (Юденко та ін., 2021). З нашого дослідження впливає, що BJJ може бути одним із таких інтегруючих елементів, підтримуючи не лише тілесне, але й психологічне відновлення.

Висновки. Дослідження можливостей BJJ, як засобу фізичної та психологічної реабілітації осіб, які втратили мобільність, має важливе теоретичне та практичне значення та зумовлює необхідність поглибленого вивчення ефективності цих методик.

Список використаної літератури

Krushynska, N., Kohut, I., & Goncharenko, I. (2023). Impact of physical and sports rehabilitation on the level of physical fitness of combatants. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, (1). https://doi.org/10.15391/snsv.2023-1.006

Zavatska, L., Ilkiv, O., Zavatska, K., Koval, V., & Snizhko, Y. (2023). Activities of Ukrainian Athletes During the Russian Aggression Period. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, Article 11. https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-03-03-11

Associated Press. (2023, November 5). Ukrainian war veterans with amputated limbs find freedom in the practice of jiu-jitsu. *The Associated Press*. https://apnews.com/article/russia-ukraine-war-martial-arts-amputated-jiu-jitsu-3d82c9823f360d4f0f949c377051cb5a

Бай, А.В., Попович, Д.В., Вайда, О.В., & Бойко, В.І. (2025). Застосування фізичної терапії та ерготерапії в процесі відновлення військовослужбовців із посттравматичним стресовим розладом: аналітичний огляд. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. https://sportmedicine.uni-sport.edu.ua/article/view/341680

Moore, B., Dudley, D., & Woodcock, S. (2020). The effect of martial arts training on mental health outcomes: A systematic review and meta-analysis. Journal of Bodywork & Movement Therapies. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33218541

Максим'як, В.М., & Ковальчук, О.В., (2023). Вплив занять загальною фізичною підготовкою на рухову активність реабілітованої особи. *Rehabillitation and Recreation*, 16 https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.16.7 https://www.rehabrec.org/index.php/rehabilitation/article/view/383

Юденко, О., Білошицький, В., Бойченко, С., & Галашевський, Г. (2021). Корекція стресостійкості засобами спортивних ігор військовослужбовців із наслідками бойової травми. *Військова освіта*. https://doi.org/10.33099/2617-1783/2021-43/381-392

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Марина Качанова, асистент
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна
Харків, Україна

КАРДІОТРЕНУВАННЯ У ВОДІ ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ З АРТЕРІАЛЬНОЮ ГІПЕРТЕНЗІЄЮ

Вступ. Артеріальна гіпертензія є однією з найпоширеніших вік-залежних патологій, яка є значущим фактором ризику розвитку тяжких серцево-судинних ускладнень – інфаркту міокарда та інсульту. Підходи до реабілітації пацієнтів з артеріальною гіпертензією значно змінились за останній час і продовжують вдосконалюватись. Так, для відновлення функціонального, психологічного стану і якості життя осіб з артеріальною гіпертензією наразі рекомендують застосовують кардіотренування не тільки у формі ходьби, плавання, їзди на велосипеді та ін., але й кардіотренування у воді (аквааеробіка). Численні дослідження свідчать, що кардіотренування у воді є важливим засобом реабілітації для людей похилого віку з артеріальною гіпертензією, оскільки таке тренування зменшує навантаження на суглоби та серцево-судинну систему, покращує кровообіг та загальний стан організму (Шаповалова & Захаріна, 2019). Однак, ще недостатньо добре розроблені зміст, методичні підходи та принципи щодо використання тренувань у воді у комплексі з іншими засобами фізичної терапії при артеріальній гіпертензії. Тому зазначена проблема є актуальною.

Мета дослідження. Охарактеризувати вплив та зміст програм кардіотренування у воді у комплексі заходів фізичної терапії в осіб похилого віку з артеріальною гіпертензією.

Методи дослідження. Аналіз наукових джерел за темою дослідження, узагальнення та систематизація одержаних результатів.

Результати дослідження та їх обговорення. За різними даними, наразі розроблено і впроваджено у практику достатню кількість програм фізичної терапії, які спрямовані на нормалізацію артеріального тиску в осіб з артеріальною гіпертензією (Кіреєв та ін., 2022; Ляшенко & Одинець, 2022). Як свідчить аналіз літературних джерел, кардіотренування у воді (аквааеробіка) є складовою багатьох реабілітаційних програм хворих на артеріальну гіпертензію у різні періоди відновлення (Шаповалова & Захаріна, 2019).

Відомо, що позитивний вплив тренувань у воді на стан серцево-судинної системи ґрунтується на властивостях води й особливостях її впливу на організм. Передусім використовується механічна дія водного середовища, її виштовхувальна підйомна сила та гідростатичний тиск. Крім того, це значно полегшує виконання терапевтичних вправ і дає змогу при мінімальному м'язовому зусиллі виконувати активні рухи, збільшити амплітуду руху. Ще одним фактором, що покращує еластичність судин та сприяє поліпшенню відтоку крові по венозній системі, є гідростатичний опір води. Крім того, велике значення для зміни кровообігу має також розширення кровоносних судин шкіри, тому шкіра має велике значення і як депо крові, функції якої систематично поліпшуються під впливом низьких температур. У цих умовах серцевому м'язу працювати значно легше.

На думку Шаповалової І. В. та Захаріної Є. А. (2019), найкращим тренуванням при артеріальній гіпертензії вважається вплив низьких температур води та повітря, гідромасаж шкіри, що викликає скорочення, а потім розслаблення найменших судин організму людини.

Безпосередньо на заняттях аквааеробікою спостерігається підвищення циркуляції крові та лімфи, покращення венозної гемодинаміки, зменшуються застійні явища в організмі. Активуються резервні можливості, полегшується робота серця за рахунок ритмічних чергувань напруження та розслаблення м'язів, покращується активність рухів.

До програм кардіотренування у воді рекомендується включати вправи на освоєння з водою, дихальні вправи, ковзання та плавання з плавальними дошками, ходьбу у воді на місці, ходьбу з подоланням опору води, ходьбу з поворотами та зміною напрямку, ходьбу з різними положеннями і рухами руками, ходьбу з різних вихідних положень. Застосовують вправи з опором води для верхніх та нижніх кінцівок. Також додавати до заняття з аквааеробіки вправи з нудлами для верхніх та нижніх кінцівок, вправи для тулуба, дихальні вправи, вправи на розслаблення.

Висновки. Аналіз та узагальнення літературних джерел свідчить, що використання кардіотренування у воді в осіб похилого віку з артеріальною гіпертензією є актуальним питанням для фізичних терапевтів, оскільки тренування у воді сприяє нормалізації артеріального тиску та покращанню якості життя пацієнтів. Враховуючи безсумнівний позитивний вплив водного середовища і фізичної активності у воді на функціональний стан осіб похилого віку з артеріальною гіпертензією, зміст програм з фізичної терапії з використанням кардіотренування у воді потребують подальшого вивчення.

Список використаної літератури

Шаповалова, І. В., & Захаріна, Є. А. (2019). Засоби фізичної терапії при артеріальній гіпертензії у жінок похилого віку. *Спортивна медицина і фізична реабілітація,* (2), 98-101. https://doi.org/10.32652/spmed.2019.2.98-101.

Кіреєв, І. В., Жаботинська, Н. В., Рябова, О. О., Цеменко, К. В., & Карабут, Л. В. (2022). Вплив вибору методів фізичної реабілітації на корекцію артеріальної гіпертензії. *Соціальна фармація в охороні здоров'я,* 8 (2), 28-34. https://doi.org/10.24959/sphhcj.22.258

Ляшенко, В., & Одинець, Т. (2022). Аналіз ефективності програми фізичної терапії за показниками якості життя жінок середнього віку, хворих на артеріальну гіпертензію. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, (1(145), 69-76. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).18

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Полковник-Маркова В.С.
Харківська державна академія фізичної культури
Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна
Харків, Україна

ТЕХНОЛОГІЯ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ВТРУЧАННЯ ПРИ КОНСТУТУЦІОНАЛЬНОМУ ОЖИРІННІ У ПІДЛІТКІВ

Вступ. Сучасні дослідження вказують на зростання надмірної ваги та ожиріння серед української молоді.

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. А за даними Програми демографічних змін та здоров›я (DHS) в Україні, 13,2% молодих людей у віці 15–24 років мають індекс маси тіла (IMT) ≥25, що свідчить про надмірну вагу або ожиріння. У віковій групі 15–19 років цей показник становить 11,9% [6]

Мета дослідження. Розробити та оцінити ефективність технології реабілітаційного втручання для підлітків з надмірною масою тіла.

Методи дослідження. Аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури та сучасних джерел інформації, оцінка результатів втручання за індексом маси тіла (IMT) та за Міжнародним опитувальником фізичної активності (IPAQ)

Результати дослідження та їх обговорення. Більшість авторів при розгляді проблеми конституціонально-аліментарного ожиріння сходяться на думці комплексного застосування засобів фізичної терапії, дієтотерапії [2;5]. Ми підтримали думку щодо модифікації способу життя і долучення психологічної підтримки [3].

Отже, запропонована нами програма втручання для підлітків 16-18 включала:

- Інтеграцію руху в повсякденність: 2-3 силові тренування на тиждень з залученням і активацією всіх м'язових груп, 150-200 хв/тиж аеробних тренувань (велотренажер, ходьба, орбітрек, степпер), ранкова гімнастика на розтягування і дихання, прогулянки.

- Також було рекомендовано курс лікувального масажу із включенням у процедури технік ізометричного масажу [4].

- Перегляд харчування із акцентом не тільки на зниження загальної калорійності, а раціональне наповнення раціону (білки, жири, вугдеводи) і регулярність прийомів їжі.

- Робота з психологом зосереджувалася на аналізі харчової поведінки і тригерів переїдання, фіксації своїх успіхів за допомогою фітнес-трекерів та щоденника харчування.

Описана програма була впроваджена на базі декількох реабілітаційних центрів м. Харків з залученням відповідних фахівців. Обстежено 21 особа, яких було рандомно розділено на 2 групи. Основна група на початку програми заняття проводилися під контролем фізичних терапевтів (4 тижні), масаж курсом 10 процедур через день, робота із психологом і дієтологом на початку курсу і в міру необхідності пацієнтів. Надалі дотримувалися розробленого плану самостійно. Контрольна група аналогічно мала модифікацію харчування і роботу з психологом,

заняття і масаж проводилися за загальноприйнятою в літературі схемою. Програма в обох групах тривала 4 місяці.

Динаміка показників ІМТ [1] обох груп під впливом фізіотерапевтичного втручання показала, що стале покращення відбулось тільки в ОГ ($p<0,05$). Повторний аналіз показників ІМТ показав в ОГ у 9% ІІ ступінь ожиріння, а у 73% І ступінь та у 18% визначили надлишок маси тіла , а в КГ – у 10% - ІІ ступінь ожиріння та 90% - І ступінь. Тобто, в ОГ обстежуваних відбулися позитивні зміни за показниками ІМТ під впливом розробленого нами втручання.

За результатами Міжнародного опитувальника фізичної активності (IPAQ) при повторному обстежені в ОГ помірний рівень фізичної активності спостерігали у 73% (8 осіб) та у 27% - високий рівень, в КГ – у 80% (8 осіб) та 10% (1 особа) відповідно, також у 10% (1 особа) рівень фізичної активності залишися низьким. Різниця між показниками ОГ та КГ виявилася статистично достовірною при $p<0,05$.

Висновки. На основі аналізу сучасних джерел інформації було сформовано та впроваджено технологію реабілітаційного втручання для підлітків 16-18 років з аліментарним ожирінням. Повторні показники ІМТ та опитувальника фізичної активності вказують на кращі ефекти програму у підлітків основної групи

Список використаної літератури (3-7 джерел)

1. Клапчук В.В.(2009) Функціональна діагностика при фізичній реабілітації: навч. посіб. Дніпропетровськ. 60 с.
2. Марченко В.О., Калмикова Ю.С. (2017) Аналіз ефективності програм фізичної терапії при аліментарному ожирінні. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології № 1 / 2017. С. 33-43.
3. Сільченко В., Литовченко В., Полковник-Маркова В. (2025) Фізична терапія осіб молодого віку з аліментарним ожирінням. Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини: збірник тез ІІІ Всеукраїнської наукової конференції, присвяченої Дню науки в Україні (електронне видання). Харків: ХДАФК. С. 146-147
4. Buć J. (2021) Masaż izometryczny. Wroclaw. 112 s.
5. Obesity in adults: a clinical practice guideline. CMAJ 2020 August 4;192:E875-91. doi: 10.1503/cmaj.191707
6. https://dhsprogram.com/topics/Youth-Corner/ukraine-dhs-key-indicators.cfm?utm_source=chatgpt.com

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Пришляк Мирослав Олегович, викладач кафедри ерготерапії
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
Львів, Україна

Коритко Зоряна Ігорівна, д-р біол.н., професор
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
Львів, Україна

ВПЛИВ МОДИФІКОВАНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ НА СТАН МОТОРНИХ ФУНКЦІЙ ТА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ДІТЕЙ ІЗ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ ЗІ СПАСТИЧНИМ ГЕМІПАРЕЗОМ

Вступ. У сучасних умовах реабілітаційної допомоги особливої актуальності набувають програми фізичної терапії (ФТ), орієнтовані на корекцію моторних порушень і покращення функціональних можливостей дітей із церебральним паралічем (ЦП). Спастичний геміпарез, як одна з найпоширеніших форм, супроводжується вираженою асиметрією рухів, зниженням сили м'язів, порушенням координації, що ускладнює виконання побутової та навчальної діяльності (Grekh, 2020; Petrov, 2010). У зв'язку з цим постає необхідність розроблення й оцінювання модифікованих реабілітаційних програм, адаптованих до вікових і функціональних особливостей дітей молодшого шкільного віку.

Мета дослідження – оцінити ефективність модифікованої програми ФТ щодо стану моторних функцій, рівня м'язової сили та якості життя дітей 6–12 років із церебральним паралічем у формі спастичного геміпарезу.

Матеріали та методи. До досліджень залучено 60 дітей, віком 6–12 років із діагнозом ЦП (спастичний геміпарез) із I–III рівнем функціонування за GMFCS. Усі пацієнти були розподілені на групи: основну (n=30), яка проходила ФТ за модифікованою програмою з поєднанням сучасних інструментальних (IASTM-терапія) та функціональних технік, і контрольну (n=30), яка отримувала традиційні реабілітаційні втручання, згідно уніфікованого клінічного протоколу. Проаналізовано вихідний рівень моторних можливостей та динаміку показників після реалізації програми ФТ. Оцінювання включало характеристику структури рухових порушень (GMFCS і MACS); мануально-м'язове тестування за Lovet (ММТ); гоніометрію активних рухів у плечовому, ліктьовому й променево-зап'ястковому суглобах; оцінку спастичності за шкалою Ashworth; тестування дрібної моторики за пробою «Box and Block»; аналіз болю за шкалою (ВАШ), а також психосоціальне функціонування дітей за динамікою проблем виконання занять (COPM) та визначення якості життя (ЯЖ) на основі батьківської версії опитувальника PedsQL (Пришляк М.О., Коритко З.І., 2025). Дані статистично опрацьовані.

Результати. Встановлено істотну різницю у вираженості рухових порушень між правобічним і лівобічним геміпарезом – діти з ураженням лівої сторони тіла характеризувалися більш вираженим зниженням сили м'язів верхньої кінцівки та гіршими показниками координації. За результатами тестування дрібної моторики з використанням «Box and Block» середні показники робочої руки у дітей, які завершили курс ФТ, зросли на 18–25 %, що свідчить про покращення швидкісно-координаційних характеристик. У дітей із менш вираженими порушеннями за GMFCS та MACS спостерігалася більш виражена позитивна динаміка.

Аналіз сили м'язів продемонстрував збільшення показників у проксимальних групах на

0,5–1 бала за шкалою ММТ, що узгоджується з даними про ефективність цілеспрямованих тренувальних режимів у дітей із ЦП (Mitroga & Isaieva, 2022; Mykhalchenko & Karaia, 2021). Це підтверджує роль систематичного впливу на сегментарні рухові патерни та формування більш економних компенсаторних стратегій.

Покращення функціонального стану супроводжувалося позитивними змінами у показниках ЯЖ. За даними PedsQL, батьки відзначили покращення фізичного функціонування (зменшення втомлюваності, збільшення самостійності), емоційного стану та соціальної взаємодії дітей. Зміни були найбільш виражені у підгрупі дітей, які мали кращий вихідний рівень рухових можливостей, що узгоджується з висновками міжнародних рекомендацій щодо ефективності раннього та інтенсивного втручання (WHO, 2021).

Висновки. Модифікована програма фізичної терапії продемонструвала високу ефективність у покращенні моторних функцій, сили м'язів та якості життя дітей із церебральним паралічем зі спастичним геміпарезом. Найбільш суттєві зміни спостерігалися у параметрах дрібної моторики та фізичного функціонування. Отримані результати підтверджують доцільність впровадження адаптованих тренувальних режимів у комплексну реабілітацію дітей молодшого шкільного віку та можуть бути використані для оптимізації міжкурсової та довгострокової фізичної терапії.

Список використаних джерел

Grekh, O. (2020). *Motor disorders in children with cerebral palsy: Prevalence and structure*. Journal of Rehabilitation Research, 12(3), 45–52.

Mitroga, A. V., & Isaieva, I. M. (2022). Age-related changes of microglia in the spinal cord. *Ukrainian Neuroscience Journal*, 28(1), 33–41.

Mykhalchenko, M. B., & Karaia, O. V. (2021). Pathogenetic aspects of neuropathic pain development. *Ukrainian Journal of Pain Medicine*, 9(2), 14–22.

Petrov, S. (2010). *Forms of cerebral palsy in children and their clinical characteristics*. Kyiv Medical Review, 6(1), 27–31.

Пришляк М. О., Коритко З. І. Функціональна оцінка моторних порушень у дітей із церебральним паралічем у формі спастичного геміпарезу. *Physical culture and sport: scientific perspective*, 2025, (3), 261–270. https://doi.org/10.31891/pcs.2025.3.32.

Пришляк М.О., Коритко З.І. Вплив модифікованої програми фізичної терапії на силу м'язів верхньої кінцівки у дітей з церебральним паралічем. *Physical culture and sports: a scientist's perspective*. 2025: (2), 49–57. https://doi.org/10.31891/pcs.2025.2.6

World Health Organization. (2021). *Rehabilitation for children with developmental disabilities*. WHO Guidelines.

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Аліна Прозоренко, здобувач вищої освіти
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна
Микола Латишев, к.фіз.вих, доцент
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
Київ, Україна

АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ІДІОПАТИЧНОМУ СКОЛІОЗІ У ПІДЛІТКІВ

Вступ. Ідіопатичний сколіоз у підлітків належить до найпоширеніших ортопедичних патологій, що супроводжується порушенням постави, асиметрією тулуба, болем та зниженням толерантності до фізичних навантажень. За даними Міжнародного товариства з ортопедичного та реабілітаційного лікування сколіозу (SOSORT), поширеність підліткового ідіопатичного сколіозу становить від 0,93% до 12% дитячого населення. Своєчасні реабілітаційні заходи дозволяють сповільнити прогресування деформації хребта, покращити функціональний стан та підвищити якість життя підлітків (Burger et al., 2019; Ceballos Laita et al., 2018).

Серед сучасних підходів найбільшого поширення набули спеціалізовані програми фізичної терапії, зокрема методика Schroth, SEAS (Scientific Exercise Approach to Scoliosis), стабілізаційні вправи для м'язів корпусу, а також додаткові втручання – ортопедичні корсети, кінезіотейпування, функціональні тренування. Метод Schroth довів ефективність у корекції деформації завдяки застосуванню тривимірної дихальної корекції, тоді як методика SEAS робить акцент на активній 3D-самокорекції, контролі постави та інтеграції вправ у повсякденну діяльність підлітків. Водночас корсетотерапія ефективно знижує темпи прогресування викривлення, проте може викликати психологічний дискомфорт у частини пацієнтів. У зв'язку з цим актуальним є проведення комплексного аналізу результативності методів фізичної реабілітації для підлітків з ідіопатичним сколіозом (Середніцька & Бас, 2024; Burger et al., 2019; Park et al., 2013).

Мета дослідження - проаналізувати сучасні науково-методичні джерела щодо підходів до фізичної реабілітації підлітків з ідіопатичним сколіозом.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення сучасних наукових публікацій, систематичних оглядів і метааналізів, що стосуються ефективності методів фізичної терапії при ідіопатичному сколіозі.

Результати. За даними систематичних оглядів і метааналізів (Ceballos Laita et al., 2018), спеціалізовані програми вправ, зокрема Schroth та SEAS, демонструють високу ефективність у зменшенні кута Кобба та покращенні постави порівняно з загальними фізичними вправами або відсутністю втручання. Зокрема, Schroth-терапія у 65–70% випадків забезпечує позитивну динаміку щодо вирівнювання хребта та зменшення болю. Клінічні дослідження свідчать, що регулярне виконання коригуючих дихальних та статичних вправ за Schroth веде до статистично значущого зменшення деформації та підвищення м'язового тонусу (Поташнюк, 2019).

Методика SEAS, спрямована на формування активної самокорекції та автоматизацію контролю постави, також показує високу результативність у стабілізації хребта та уповільненні

прогресування патології (ISICO). Вправи на стабілізацію корпусу, за даними ряду досліджень, є ефективнішими за традиційні фізичні вправи, забезпечуючи кращі показники сили м'язів, балансу та корекції постави. У деяких програмах використання стабілізаційних вправ сприяло зменшенню кута Кобба на 15–20%. Додатково відзначено, що програми аквафітнесу та лікувальної фізкультури покращили фізичний стан у 75–80% підлітків із сколіозом I ступеня (Burger et al., 2019; Park et al., 2017).

Висновок. Сучасні методи фізичної реабілітації, зокрема Schroth-терапія, методика SEAS та стабілізаційні вправи для м'язів корпусу, є ефективними засобами нелекарського лікування ідіопатичного сколіозу у підлітків. Вони сприяють зменшенню деформації хребта, покращенню фізичної підготовленості, зниженню больового синдрому та підвищенню якості життя. У порівнянні з традиційними фізичними вправами ці підходи демонструють вищу ефективність та наукову обґрунтованість.

Список використаної літератури

Поташнюк, І. М. (2019). Фізична реабілітація при ідіопатичному сколіозі I–II ступенів. *Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ*, (2(22)), 226–234.

Середніцька, І., & Бас, О. (2024). Індивідуальна програма фізичної терапії при сколіозі у дітей середнього шкільного віку з використанням елементів шрот-методу. *Фізична активність, здоров'я і спорт*, (1), 20–26.

Burger, M., Coetzee, W., du Plessis, L. Z., Geldenhuys, L., Joubert, F., Myburgh, E., van Rooyen, C., & Vermeulen, N. (2019). The effectiveness of Schroth exercises in adolescents with idiopathic scoliosis: A systematic review and meta-analysis. *The South African Journal of Physiotherapy, 75*(1), 904. https://doi.org/10.23736/s1973-9087.17.04461-6

Ceballos Laita, L., Tejedor Cubillo, C., Mingo Gómez, T., & Jiménez Del Barrio, S. (2018). Effects of corrective, therapeutic exercise techniques on adolescent idiopathic scoliosis: A systematic review. *Archivos Argentinos de Pediatría, 116*(4), 582–589. https://doi.org/10.5546/aap.2018.eng.e582

Park, J. H., Jeon, H. S., & Park, H. W. (2017). Effects of the Schroth exercise on idiopathic scoliosis: A meta-analysis. *European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine, 54*(3), 440–449.

Park, S. I., Choi, Y. K., Lee, J. H., & Kim, Y. M. (2013). Effects of shoulder stabilization exercise on pain and functional recovery of shoulder impingement syndrome patients. *Journal of Physical Therapy Science, 25*(11), 1359–1362.

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Борис Пустовойт, д-р мед.наук, професор,
Аліна Зозуля, здобувач вищої освіти магістерського рівня
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПІСЛЯ ОПЕРАТИВНОГО ВТРУЧАННЯ З ПРИВОДУ ВАЛЬГУСНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ ВЕЛИКОГО ПАЛЬЦЯ СТОПИ (HALLUX VALGUS)

Вступ. Однією з найпоширеніших деформацій стоп є hallux valgus - вальгусне відхилення I пальця стопи, яке нерідко поєднується з молоткоподібною деформацією II пальця та поперечною плоскостопістю переднього відділу. Будь-які функціональні порушення чи зміни в структурі стопи здатні призводити до погіршення якості життя. Лікування патологій стопи, зокрема деформацій, залишається однією із складних задач сучасної ортопедії (Карданов, 2009).

Дослідження різних авторів свідчать, що завершальний результат хірургічного лікування значною мірою залежить від правильно організованої післяопераційної реабілітації (фізичної терапії), якій, на жаль, нерідко не приділяється достатньої уваги на різних етапах лікування (Прозоровський та ін., 2022).

Сьогодні кількість робіт, у яких детально описані особливості післяопераційної фізичної терапії пацієнтів із hallux valgus, є невеликою, а існуючі дані часто фрагментарні і не мають достатнього рівня доказовості та систематизації (Staude et al., 2023).

Мета дослідження: провести аналіз віддалених результатів застосування розробленої програми фізичної терапії за умов хірургічного лікування hallux valgus.

Методи дослідження: аналіз наукової і науково-методичної літератури наукових баз PubMed, MedLine, Google Scholar, гоніометрія, діагностичні шкали та опитувальники (індекс неповноправності стопи та гомілковостопного суглоба - The Foot and Ankle Disability Index (FADI), шкала H. Kitaoka American Orthopaedic Foot & Ankle Society (AOFAS) для оцінки функціонального стану кінцівки, зовнішнього вигляду стопи, візуальна аналогова шкала болю – ВАШ), педагогічні методи, комп'ютерні технології, математична статистика.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилося на базі КНП ХОР «Харківська обласна клінічна травматологічна лікарня». Групу пацієнтів склали 19 пацієнтів (17 жінок та 2 чоловіків) у віці 45-50 років, які були поділені на дві групи: основну (ОГ), у яку увійшли 10 пацієнтів (9 жінок та 1 чоловік), та контрольну (КГ), яку склали 9 пацієнтів (8 жінок та 1 чоловік). За кількістю пацієнтів, віком, наявністю основного діагнозу та супутньої патології, методом оперативного втручання (всім пацієнтам було виконано коригувальну проксимальну остеотомію) ОГ та КГ пацієнтів були однорідні. Напередодні та після застосування програми фізичної терапії пацієнти обох груп були обстежені за вибраними методиками. Пацієнтам обох груп були запропоновані відповідні програми фізичної терапії, що тривали 10 тижнів. Програма для пацієнтів ОГ впроваджувалась за 4 періодами: передопераційним, раннім післяопераційним, пізнім післяопераційним та відновлювальним. Пацієнти КГ займались за традиційною програмою відновлювального лікування. По завершенню впровадження відновлювального лікування при обстеженні були отримані наступні результати:

- індекс FADI у пацієнтів ОГ зріс з 22 % до 86 % (відмінний результат), а у пацієнтів КГ індекс

зріс з 22 % до 50 % (добрий результат). Статистично покращення результатів підтверджено у пацієнтів обох груп, але у пацієнтів ОГ показники середнього індексу неповноправності стопи були краще (P<0,05);

- показник стану переднього відділу стопи за шкалою AOFAS у пацієнтів ОГ покращився з 10,7 балів (12 балів – стан незадовільний) до 2,6 балів (0 балів – стан відмінний). У пацієнтів КГ середній показник стану переднього відділу стопи за шкалою AOFAS покращився з 11,3 балів до 4,7 балів. Статистично середні показники переднього відділу стопи за шкалою AOFAS значно покращилися в обох групах пацієнтів, однак у пацієнтів ОГ вони були кращі (P<0,05);

- інтенсивність больового синдрому за шкалою ВАШ в обох групах пацієнтів статистично значущо (p<0,05) стала меншою, однак, у пацієнтів ОГ показник склав – 22,1±2,2 мм, що було статистично значущо менше (p<0,05), ніж у пацієнтів КГ - 32,9±2,3 мм;

- показник згинання у гомілковостопному суглобі при проведенні гоніометрії склав у пацієнтів ОГ - 95%, у пацієнтів КГ- 79%; показник розгинання у гомілковостопному суглобі: у пацієнтів ОГ - 96%, у пацієнтів КГ- 61,0%. Отже, результат гоніометрії у пацієнтів ОГ є значно кращим, ніж у пацієнтів КГ (P<0,001).

Висновки: у роботі розглянута проблема відновлювального лікування пацієнтів з вальгусною деформацією великого пальця стопи при хірургічному лікуванні. Розроблена та випробувана в клінічних умовах програма фізичної терапії. Проведена статистична оцінка запропонованої програми довела її ефективність.

Список використаної літератури

Карданов, А. А. (2009). Оперативне лікування деформацій та захворювань кісток та суглобів першого променя стопи : дис. д-ра мед. наук. Донецьк, 14.00.22, травматологія та ортопедія, 222 с.

Прозоровський, Д. В., Стауде, В. А., & Бузницький, Р. І. (2022). Реабілітація пацієнтів після хірургічного лікування статичних деформацій переднього відділу стопи. *Ортопедія, травматологія та протезування,* №2, 91–95.

Staude, V., Prozorovsky, D., & Radzyshevska, Y. (2023). Rehabilitation therapy for athletes after orthopedic surgery procedures on the Forefoot. *Journal of Physical Education and Sport,* 23 (issue 6), Art 179, 1465–1472. https://dx.doi.org/10.7752/jpes.2023.06179.

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Борис Пустовойт, д-р мед.наук, професор,
Максим Самойлов, здобувач вищої освіти магістерського рівня
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ У РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМ ФУНКЦІЇ ХРЕБТА

Вступ. Одним з найчастіших недугів людей похилого віку є біль у спині. Серед найбільш розповсюджених захворювань опорно-рухового апарату - дегенеративно-дистрофічні ураження хребта, в тому числі, остеохондроз (ОХ) хребта, що спостерігається більш, ніж у половини населення. ОХ хребта може вражати всі відділи хребта, але найчастіше люди похилого віку страждають на ОХ поперекового відділу хребта (ПВХ) (Продан та ін., 2007).

Для людей старшого віку важливо не тільки збільшити тривалість життя, але й зберегти його якість на належному рівні. Фізична активність відіграє важливу роль в досягненні цієї мети, вона дає змогу підтримувати індекс маси тіла в межах норми, знижує ризик утворення тромбів, допомагає стабілізувати рівень артеріального тиску і вміст глюкози в крові, що суттєво знижує ризик розвитку серцево-судинних захворювань (Білецький, 2018).

Дані наукової літератури щодо ефективності лікування ОХ хребта довели, що за допомогою фізичної терапії можна не лише чинити опір ОХ, але й успішно його лікувати (Альошина, 2017).

Мета дослідження: науково обґрунтувати, розробити та оцінити ефективність застосування програми фізичної терапії при реабілітації осіб похилого віку з порушенням функції ПВХ.

Методи дослідження: аналіз наукової і науково-методичної літератури, скарг пацієнтів, гоніометрія, діагностичні шкали та опитувальники (опитувальник Oswestry Disability Index (ODI), що дозволяє кількісно визначити рівень функціональних обмежень ПВХ, візуальна аналогова шкала болю – ВАШ), педагогічні методи, комп'ютерні технології, математична статистика.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилося на базі комунального некомерційного підприємства (КНП) «Харківська міська поліклініка №8». У дослідженні взяли участь 22 пацієнти віком 60–65 років, які були розподілені методом рандомізації на дві групи: основну (ОГ), що включала 11 осіб (чоловіки — 2, жінки — 9), та контрольну (КГ) також з 11 осіб (чоловіки — 3, жінки — 8). Розподіл здійснювався з дотриманням принципів біоетики. Усі учасники були обстежені на початку дослідження, перебували під наглядом лікарів ортопедів-травматологів і неврологів. Пацієнти ОГ проходили лікування за розробленою програмою фізичної терапії, що розрахована на 8 тижнів, тоді як пацієнти КГ отримували стандартну відновлювальну терапію відповідно до протоколів клінічного закладу. По завершенню впровадження відновлювального лікування у пацієнтів обох груп при обстеженні були отримані наступні результати:

- аналіз скарг показав, що скарги на загальну слабкість - в ОГ зменшились на 72,8%, в КГ - на 36,5%; на підвищену втому - в ОГ зменшились на 72,8%, в КГ - на 54,6%; на періодичний біль в сідничній області - в ОГ зменшились на 63,8%, в КГ - на 36,6%; на біль в області попереку при фізичних навантаженнях - в ОГ зменшились на 63,7%, в КГ - на 36,4%; на зниження рівня рухової активності - в ОГ зменшились на 63,8%, в КГ - на 36,6%;

- середні показники гоніометрії ПВХ визначили збільшення рухливості хребта як у сагітальній, так і у фронтальній площинах в обох групах пацієнтів, але більше покращення спостерігалось в ОГ. В ОГ середні показники амплітуди згинання збільшились з 16,4±1,1° до 27,1±2,1°, а у пацієнтів КГ з 15,8±1,3° до 18,3±1,8°. Показники розгинання у пацієнтів ОГ збільшилися з 8,4±0,8° до 16,7±2,2°, а у пацієнтів КГ з 8,7±0,7° до 12,1±1,3°. Рухи у фронтальній площині у пацієнтів ОГ збільшилися з 6,1±0,9° до 18,5±1,6°, а у пацієнтів КГ з 6,5±0,9° до 11,6±1,8°. У пацієнтів КГ при визначенні показників згинання-розгинання, статистичного підтвердження не отримано (P>0,05);

- показники болю в обох групах пацієнтів за шкалою ВАШ після проведення фізичної терапії зменшилися, але у пацієнтів КГ це не підтверджено статистично. Вищевказані дані довели, що у пацієнтів ОГ результати є статистично кращими, ніж у пацієнтів КГ (p<0,05);

- аналіз отриманих середніх показників якості життя за опитувальником ODI у пацієнтів ОГ та КГ після проведення програми фізичної терапії визначив, що в обох групах стан пацієнтів покращився. Однак статистично результат у пацієнтів ОГ є значно кращий, ніж у пацієнтів КГ (P<0,005).

Після порівняння отриманих результатів проводилась оцінка ефективності розробленої програми.

Висновки: у дослідженні розглянута проблема відновлювального лікування пацієнтів похилого віку з порушенням функції ПВХ. Розроблена програма фізичної терапії, що впроваджена для групи пацієнтів. Статистична оцінка програми підтвердила її ефективність.

Список використаної літератури

Продан, О. І., Радченко, В. О., & Корж, М. А. (2007). Дегенеративні захворювання хребта : *монографія. ІПП «Контраст»*, Харків, 272 с.

Білецький, С. В. (2018). Особливості фізичної реабілітації хворих на дегенеративні захворювання хребта. *Збірник наукових праць НФаУ*, *2* (63), 39-43

Альошина, А. (2017). Сучасні методи фізичної реабілітації пацієнтів з остеохондрозом попереково-крижового відділу хребта та ожирінням. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки,* № 27, 103-106.

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Рубан Л. А., к.фіз.вих., доцент
Семка О.В. магістрант
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ДІТЕЙ 10 – 14 РОКІВ ЗІ СКОЛІОТИЧНОЮ ПОСТАВОЮ

Вступ. Сколіотична постава є однією з найпоширеніших захворювань опорно-рухового апарату серед підлітків, що супроводжується кривизною хребта у трьох площинах, а саме: боковим викривленням у фронтальній площині, осьовою ротацією у горизонтальній і порушенням нормальних вигинів у сагітальній площині (Голеніщева & Пустовойт, 2020; Таратухіна, 2019). Це є не тільки медичною, але й соціальною проблемою, оскільки може впливати на якість життя та фізичну активність у підлітків, що є особливо важливим для їхнього розвитку. Оскільки етіологія сколіотичної постави залишається невідомою, існує безліч теорій про використання фізичної терапії при цьому порушенні. Більшість із цих теорій не підтверджені достатнім рівнем наукового обґрунтування та доказовою базою. Тому дослідження сучасних тенденцій та підходів до лікування цієї патології має велике значення, оскільки вирішальним завданням є забезпечення своєчасності, достатньої інтенсивності та правильного підбору методів фізичної терапії для пацієнтів зі сколіотичною поставою у підлітковому віці (Поляруш та ін., 2022; Park & So, 2022).

Втрата часу на застосування неефективних або малоефективних методик у більшості випадків призводить до нездатності фізичного терапевта зупинити прогресування сколіотичної постави, що у подальшому може вимагати використання ортезів або навіть хірургічного втручання (Monticone et al., 2014). Саме тому доцільно дотримуватись методик, які пройшли перевірку, мають належну науково-методичну базу та доведену ефективність використання.

Мета дослідження: вивчити ефективність програми фізичної терапії при сколіотичній поставі у підлітків 10-14 років.

Матеріал і методи дослідження: дослідження проводили на базі медичного центру «Профізіо», в якому брали участь підлітки віком 10–14 років, з діагнозом «Сколіотична постава, 2 ст». Тривалість роботи за програмою в МЦ «Профізіо» становила 3 місяці, в подальшому протягом 3 місяців на підтримувальному етапі самостійне виконання вправ з контрольними консультаціями фізичного терапевта.

Методи дослідження на рівні структури та функції за МКФ: збір анамнезу; огляд та пальпація хребта; сколіометрія, фотограмметричний аналіз. На рівні активності та участі за МКФ: проба Ромберга; тест «Планка». Педагогічні методи. Методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Програму було складено з терапевтичних вправ. Заняття проводили 3 рази на тиждень, тривалість заняття 60 хв. 2 рази на тиждень заняття за методикою Шрот-терапія, 1 раз на тиждень підбирали вправи на баланс, вестибулярну стійкість, пропріорецепцію, вправи з предметами, вправи на балансувальних платформах, дихальні вправи, вправи з елементами спортивних ігор. Після завершення 12-тижневої програми зі слів підлітків, у них зменшилося відчуття скутості у спині та втоми після занять у онлайн-школі.

На рівні структури та функції за МКФ: фотограмметричний аналіз показав покращення

симетрії плечового пояса: відхилення правої/лівої лопатки від серединної лінії зменшилось у середньому на 1,2 см (до 0,6±0,2 см). Візуальна оцінка постави засвідчила формування більш стійкої осанки — у 85 % учасників спостерігалося повне або часткове відновлення вертикальної симетрії тулуба. За даними Scoliometer у більшості підлітків спостерігали зменшення кута ротації тулуба (ATR) в середньому на 2,5–3,0° ($p<0,05$).

На рівні активності та участі за МКФ: результати проби Ромберга вказали на покращення статичної координації. Первинні показники стояння на одній нозі без похитування були в середньому 10 сек. Після роботи за програмою фізичної терапії, у всіх підлітків показник набув значення від 15 сек (нормативне значення) до 18 сек. Тобто, додавання в програму вправ на координацію дозволило покращити показник статичної координації. За результатами тесту «Планка» показник сили м'язів спини та кора збільшився з 30 сек при первинному тестування до 90 сек через 12 тижнів роботи. Отримані результати підтвердили ефективність застосування асиметричних вправ, фітбол-тренінгу та вправ стабілізаційного характеру.

Висновки. Отримані результати підтвердили ефективність програми фізичної терапії з вірно підібраними терапевтичними вправами. Дієвим методом корекції постави та профілактики сколіотичної постави у підлітків в періоду активного росту може бути застосування кінезіотерапії з використанням вправ на розвиток сили, рівноваги та статичної координації.

Список використаної літератури

Голеніщева, Л.В. & Пустовойт Б.А. (2020). Фізична терапія при сколіотичній хворобі I ступеня на поліклінічному етапі. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. №5 (2). С. 18-24. https://doi.org/10.15391/prrht.2020-5(2).03

Поляруш, І.А., Василенко, Є.В. & Кобінський, О.В. (2022). Огляд сучасних підходів до застосування засобів фізичної терапії при сколіотичній поставі у підлітків. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія.* №2. С. 125-131. ttps://doi.org/10.32652/spmed.2022.2.125-131

Таратухіна, Л.М. (2019). Комплексна фізична терапія при порушеннях постави. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. №1. С. 53–61. https://doi.org/10.15391/prrht.2019-4(1).07

Park, J., & So, W. Y. (2022). The Effect of the Schroth Rehabilitation Exercise Program on Spinal and Feet Alignment in Adolescent Patients with Idiopathic Scoliosis: A Pilot Study. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, *10*(2), 398. https://doi.org/10.3390/healthcare10020398

Monticone, M., Ambrosini, E., Cazzaniga, D., Rocca, B., & Ferrante, S. (2014). Active self-correction and task-oriented exercises reduce spinal deformity and improve quality of life in subjects with mild adolescent idiopathic scoliosis. Results of a randomised controlled trial. *European spine journal: official publication of the European Spine Society, the European Spinal Deformity Society, and the European Section of the Cervical Spine Research Society*, *23*(6), 1204–1214. https://doi.org/10.1007/s00586-014-3241-y

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Рубан Л. А., к.фіз.вих., доцент
Ященко Є. М., магістрантка
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, України

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО СТАНУ ЗДОРОВ'Я ЖІНОК 35-45 РОКІВ

Вступ. Внутрішньо переміщені особи (ВПО) є вразливою категорією населення, яка перебуває під впливом комплексу стресогенних факторів, пов'язаних із вимушеним покиданням домівки, розривом соціальних зв'язків, зміною середовища проживання та тривалим перебуванням у невизначених життєвих умовах. Сукупність цих чинників істотно відображається як на фізичному, так і на емоційному стані вимушено переміщених осіб (Рубан, 2023; Andrieieva et al., 2021; Kashuba et al., 2019)

У більшості жінок - ВПО спостерігається зниження загального фізичного тонусу, що пов'язано з різким порушенням звичного способу життя; зменшенням рівня рухової активності; обмеженим доступом до ресурсів охорони здоров'я; проживанням у тимчасових або перенаселених умовах.

ВПО часто перебувають у стані хронічного стресу, емоційного виснаження, підвищеної тривожності, відчуття небезпеки, невизначеності майбутнього. Через емоційне напруження можливі зниження мотивації до активності, уникання соціальної взаємодії, підвищена дратівливість, труднощі концентрації уваги.

У функціональному стані опорно-рухового апарату ВПО спостерігаються зміни: підвищене м'язове напруження та больові синдроми (особливо у ділянці спини, шиї, плечового пояса); загострення хронічних захворювань (артроз, остеохондроз); падіння рівня фізичної працездатності через хронічний біль в спині; зменшення витривалості та сили через гіподинамію (Lo et al. 2021; Ruban et.al. 2022).

Загальновідомий той факт, що рухова активність спрямована на підтримку фізичного та психічного здоров›я, сприяє соціалізації людей різного віку. Дієвим засобом відновлення фізичного та психоемоційного здоров'я ВПО може стати залучення як жінок, так і чоловіків до «Школи здоров'я жінок».

Мета дослідження: оцінити вплив корекційної програми на рівень фізичного та психічного стану здоров'я жінок 35-45 років для подальшої розробки концепції фізкультурно-спортивної реабілітації для жінок другого періоду зрілого віку.

Матеріал і методи дослідження: в МЦ «Профізіо» організовано «Школу здоров'я жінок». Реабілітація з жінками тривала 3 місяці під контролем фахівців з фізкультурно-спортивної реабілітації. У дослідженні взяли участь 46 жінок віком 35-45 років. Всі респондентки були обізнані про наукове дослідження та надали письмову згоду на участь у дослідженні.

Визначення рівня фізичного стану здоров'я проводили за тестом О.Я. Пирогової зі співавторами, які запропонували рівняння регресії, де використовуються такі критерії, як зріст, маса тіла, вік, частота серцевих скорочень у спокої та середній артеріальний тиск. Оцінку психологічного статусу проводили за допомогою шкали опитування Спілбергера-Ханіна,

шляхом самооцінки рівня тривожності: реактивної (SHTreak), як стану на даний момент; особистісної (SHTlich), як стійкої властивості людини.

Результати дослідження та їх обговорення. Жінки віком 35–45 років (n=46) в «Школі здоров'я жінок» займалися за авторською корекційною програмою, контроль над виконанням всіх компонентів програми здійснювали фахівець з фізкультурно-спортивної реабілітації та психолог. Корекційна програма для жінок: зранку жінки самостійно виконували комплекс вправ постізометричної релаксації (ПІР); тричі на тиждень в МЦ «Профізіо» спеціальний комплекс гімнастичних вправ, спрямованих на розтягування та зміцнення м'язів тулуба та кінцівок; вправи для м'язів, що стабілізують хребет. Кожен день ввечері малими групами ходьба по парковій зоні до 3000 м. Кожен день з жінками працював психолог. Бесіди з жінками по формуванню у них стійких переконань в необхідності виконанні ними вимог оздоровчо-рухової активності, інформацію про будову і функції систем організму, механізми розвитку та медико-соціальні наслідки ССЗ, метеозалежність і профілактику цього стану. Для зниження рівня тривожності жінок використовували роботу з диханням.

Через три місяці роботи за корекційною програмою проаналізували динаміку отриманих показників. У досліджуваних «Школи здоров›я жінок» проведення тесту Пирогової О.Я. дозволило виявити зміни рівня фізичного стану здоров'я. У 80% респонденток спостерігалося підвищення індексу фізичного стану. Значення індексу фізичного стану варіювали в межах від 0,457 до 0,716 ум.од. Це вказувало на покращення функціонального стану серцево-судинної системи та стабілізацію гемодинамічних показників. До експерименту лише 40 % жінок мали середній рівень фізичного стану, тоді як 53,3 % перебували на рівні нижче середнього, а 6,7 % демонстрували низький рівень (≤0,375). Після завершення корекційної програми відбулися суттєві позитивні зміни. 60 % жінок досягли середнього рівня, ще 33,3 % - рівня вище середнього, а частка з показниками нижче середнього знизилась до 6,7%. Жодна з учасниць після експерименту не мала низького фізичного стану. Тобто, частка жінок, які перебували у зоні середнього або вищого за середній рівня, збільшилася з 40 % до 93,3 %, що свідчило про виражене покращення функціонального стану організму під впливом корекційної програми.

Динаміка оцінки психологічного стану досліджуваних «Школи здоров›я жінок» вказало на позитивні зміни. Отримані результати вказали на підвищення рівня стресостійкості у жінок. Високий рівень за шкалою SHTreak залишився у 13% жінок, 69% жінок придбали значення середнього рівня тривожності та 18% жінок придбали значення низького рівня тривожності. За шкалою SHTlich при первинному дослідженні на високому рівні тривожності перебувало 19% жінок, стан тривоги торкнувся всіх сфер їхнього життя. Середній рівень притаманний 59% жінок, у яких стан тривожності впливає на їх життя, однак вони мають схильність концентруватися на проблемах і знаходити вихід з них. Низький рівень за шкалою SHTreak спостерігали в 22% жінок, вони спокійно ставляться до труднощів, позитивно налаштовані. Аналіз динаміки вказав на збільшення кількості жінок (32%) з низьким рівнем особистої тривожності та зменшення кількості жінок до 13%, яким притаманний високий рівень за шкалою SHTreak. Спостерігали статистично значуще виражена позитивна динаміка опитувань за шкалою реактивної тривожності Спілбергера-Ханіна (-20%) та (-6%) за шкалою особистісної тривожності ($p<0,05$).

Таким чином, позитивні зміни показників фізичного та психологічного здоров'я у жінок другого періоду зрілого віку підтвердили дієвість розробленої корекційної програми з застосуванням засобів фізкультурно-спортивної реабілітації.

Висновки. Фізичний та емоційний стан жінок ВПО характеризується комплексними змінами, що охоплюють як соматичне здоров'я, так і психоемоційне благополуччя. Для підвищення рівня їхнього здоров'я необхідним є розробка концепції фізкультурно-спортивної реабілітації, створення умов для відновлення рухової активності та соціальної інтеграції.

Список використаної літератури

Рубан, Л. (2023). Оздоровчо-рухова активність як фактор, що лімітує якість життя жінок середнього та похилого віку. *Publishing House "Baltija Publishing*. 284-296. DOI https://doi.org/10.30525/978-9934-26-280-7-10.

Andrieieva, O., Akimova-Ternovska, M., Yarmak, O., Kashuba, V., .Dutchak, M., Ocheretko, B., Trofimenko, V., Denysova, L. & Blagii, V. (2021). Changes in Physical Status of Young Women in Response to Exercise Training. *Sport Mont.* 19(S2). P. 89-94. DOI 10.26773/smj.210915

Kashuba, V., Andrieieva, O., Goncharova, N., Kyrychenko, V., Carp, I., Lopatsky., S. & Kolos, M. (2019). Physical activity for prevention and correction of postural abnormalities in young women. *JPES.* 19(2). P. 500-506. DOI:10.7752/jpes.2019.s2073 https://efsupit.ro/images/stories/februarie2019/Art73.pdf

Lo, Y. P. & et al. (2021). Effects of individualized aerobic exercise training on physical activity and health-related physical fitness among middle-aged and older adults with multimorbidity: a randomized controlled trial. *International journal of environmental research and public health*. Т. 18. №. 1. С. 101. https://doi.org/10.3390/ijerph18010101

Ruban, L.A. et.al. (2022). Efficacy of recreational physical activity for perimenopausal women with hypertension onset. *Wiadomości Lekarskie.* tom LXXV. nr 2. P. 498-503. DOI: 10.36740/WLek202202131

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Санін М.Ю., аспірант
Харківська державна академія фізичної культури,
м. Харків, Україна

ФАКТОРИ РИЗИКУ РОЗВИТКУ КАРДІОРЕСПІРАТОРНИХ ПОРУШЕНЬ У ВОЛЕЙБОЛИСТІВ ЗРІЛОГО ВІКУ

Вступ. За рекомендаціями Європейського товариства кардіологів основними віковими факторами ризику для спортсменів є: артеріальна гіпертензія, зниження варіабельності серцевого ритму, гормональні зміни та зменшення ендотеліальної функції. При заняттях волейболом до них додаються специфічні чинники, зокрема нерівномірність та висока мінливість навантаження; інтенсивні стрибкові дії, що викликають різкі коливання ЧСС; високі психологічні та емоційні навантаження під час змагань; можливі порушення відновних процесів при щільному тренувальному графіку (Рубан & Санін, 2025).

Дослідження науковців вказують на те, що у спортсменів зрілого віку відбувається поєднання загальновікових і спортивних ризиків. В цілому це може спричинити розвиток вегетативної дисфункції, підвищену реактивність симпатичної нервової системи, ризик аритмій та зниження аеробного потенціалу (Grabitz et al., 2023; Shephard, 1997).

Мета дослідження: дослідити серцево-судинний ризик у чоловіків зрілого віку, які займаються волейболом.

Матеріал і методи дослідження: Дослідження було проведено на базі науково-проблемної лабораторії ХДАФК. В констатуючому експерименті взяли участь 56 чоловіків віком 39-49 років, які займаються аматорським волейболом. Оцінку ступеню ризику розвитку серцево-судинних захворювань (ССЗ) проводили за методикою А.З. Запісочного. Анкетування полягає в опитуванні за спеціальною анкетою. Згідно з методикою враховується дев'ять показників: вік, стать, нервово-емоційне навантаження, спадкові фактори, куріння, харчування, артеріальний тиск, маса тіла, рівень фізично-рухової активності. Об'єктивні показники, такі як, артеріальний тиск і маса тіла вимірювали, всі результати враховували в балах.

Результати дослідження та їх обговорення. За методикою Запісочного А.З. середній вік респондентів відповідає трьом балам. На питання, стосовно нервово-емоційного навантаження відповіді чоловіків - 90% - помірні (4 бали), 10% - значні, що відповідає 8 балам. Результати відповідей на питання «Спадкові фактори» вказали на те, що у 29% чоловіків виявлений ризик. Куріння є так само явним фактором ризику виникнення ССЗ. 57% чоловіків в день викурюють майже 1 пачку сигарет, тобто індекс куріння дорівнює 1пачко/років, що є явним фактором ризику кардіопульмональної патології. За результатами відповідей на питання «Харчування» 46% чоловіків набрали 3 бали, тобто мають дещо надмірний раціон, 54% набрали 7 балів і вказали на те, що харчування в них без обмежень. При цьому, 41 % чоловіків 39-49 років мають нормальну вагу тіла, 40% мають до 10 кг зайвої ваги, 19 % чоловіків мають до 15 кг зайвої ваги.

При вимірюванні артеріального тиску у 71 % чоловіків звернули увагу на збільшення параметрів до 140/90 мм.рт.ст. У 27 % і 20 % чоловіків виявлено помірний та високий рівень фізично-рухової активності.

Після проведеного конструктивного аналізу відповідей на питання анкети провели оцінку ступеня ризику серцево-судинних захворювань у чоловіків зрілого віку, які займаються

аматорським волейболом (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльна оцінка ступеня ризику серцево-судинних захворювань у чоловіків 39-49 років (n=56)

Характеристика ризику	Чоловіки 39-49 років (n=56)
Відсутність (13 балів)	-----
Мінімальний (14-21 бал)	16 осіб / 29 %
Явний (22-28 балів)	23 осіб / 41 %
Виявлений (29-35 балів)	17 осіб / 30 %
Максимальний (36 балів та більше)	-----

Адже, в групі чоловіків другого періоду зрілого віку більш виражено явний та виявлений ступень ризику ССЗ, що підтверджує дані наукової спільноти. Науковці рекомендують більше уваги приділяти профілактиці ССЗ у чоловіків середнього віку, у яких в 35-40 років виникають проблеми з підвищенням вмісту холестерину в крові (Рубан & Місюра, 2021; Kotseva et al., 2021).

Висновки. Таким чином, результати емпіричного дослідження вказали, що чоловіки другого періоду зрілого віку не дотримуються правильного харчування, мають збільшення маси тіла та низький рівень рухової активності.

Список використаної літератури

Рубан, Л.А. & Санін, М.Ю. (2025). Характеристика факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань осіб другого періоду зрілого віку. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. №2 (187). 159-163 с.

Рубан, Л.А. & Місюра, В.Б. (2021). Вплив рухової активності на кардіогемодинамічні показники осіб працездатного віку. *Publishing House "Baltija Publishing"*. С. 96–100. Режим доступу: https://doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-23

Grabitz, C, Sprung, K.M, Amagliani, L., & et.al. (2023). Cardiovascular health and potential cardiovascular risk factors in young athletes. *Front Cardiovasc Med.* Jun 2;10:1081675. doi: 10.3389/fcvm.2023.1081675. PMID: 37332595; PMCID: PMC10272594.

Kotseva, K, De Backer, G, De Bacquer, D. & et al. (2021). EUROASPIRE V Investigators. Primary prevention efforts are poorly developed in people at high cardiovascular risk: A report from the European Society of Cardiology EUROobservational Research Programme EUROASPIRE V survey in 16 European countries. *Eur J Prev Cardiol*. May 8.28(4):370-379. doi: 10.1177/2047487320908698. Epub 2020 Mar 20. PMID: 33966079. DOI: 10.1177/2047487320908698

Shephard, Roy J. (1997). *Aging, Physical Activity, and Health*. Champaign, IL: Human Kinetics, Print. 488 с.

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Інна Торяник, доктор медичних наук, старший науковий співробітник
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

СТРУКТУРНІ УРАЖЕННННЯ ГОЛОВНОГО МОЗКУ ПРИ ВІТРЯНІЙ ВІСПІ. ПЕРСПЕКТИВИ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО СУПРОВОДУ

Вступ. Структурна діагностика тканинних уражень органів центральної нервової системи (головного мозку, зокрема) відіграє визначну роль у формуванні алгоритмів ефективного застосування заходів/форм/засобів фізичної реабілітації (ФР) осіб із поширеною на тепер вірусною інфекційною патологією (вітряна віспа, краснуха, кір). Саме чітке усвідомлення органічних розладів на прикладах даних біопсії (верифіковане засобами комп'ютерної томографії, КТ) надає дієву допомогу у процесах всебічного усвідомлення нозологічного потенціалу, характеру морфологічних змін, їхньої глибини, факторів декомпенсації та, у решті решт, визначення можливостей/перспектив застосування цих даних у подальшому виборі стратегії і тактики ФР у хворих з тяжкою інфекційною патологією.

Мета дослідження. Вивчити структурні особливості тканин головного мозку дітей при вітряній віспі, з огляду на можливості та перспективи застосування реабілітаційного супроводу.

Методи дослідження. Матеріалами дослідження слугували шматочки головного мозку дітей віком від 0,5 до 7 років обоєї статі, яким клініко-лабораторно було діагностовано вітряну віспу (за ретроспективою 2013-2023 років) та клініко-інструментально верифіковано структурні маркери-домінанти (комп'ютерна томографія, КТ). Задля об'єктивізації започаткованого дослідження застосовували макроскопічні та мікроскопічні методи (за Ван-Гізоном, гематоксиліном та еозином). Методологічний алгоритм проведення досліджень дотримувався специфіки класичних версій гістологічної техніки (фіксація у формаліні, постфіксація, проведення через батарею спиртів зростаючої концентрації, виготовлення блоків, зрізів, забарвлення). Аналіз препаратів проводився арсеналом засобів світлооптичної мікроскопії (х 100). Клінічні варіанти випадків (n=12) порівнювали із тими, що отримували за умов контролю (n=8). Задля верифікації результатів застосовували арсенал КТ.

Результати дослідження та їх обговорення. Встановлено, що структурно-функціональні зміни у тканинах головного мозку дітей контрольної групи (синдром раптової дитячої смерті) відповідали параметрам статево-вікової норми постнатального онтогенезу. Кора залишалась чітко диференційованою на 6 шарів, випадків крововиливів, гліозів не спостерігали. Випадки попередньо проведеної КТ доводили відповідність зазначених морфологічних змін знімкам. У осіб, які належали до клінічної групи дослідження, було виявлено розсіяні вогнища уражень мозкової речовини, що стосувались як тім'яної, потиличної, так і скроневої часток. Морфологічна картина характеризувалась появою та розвитком некротичних змін з помірною гліальною реакцією, периваскулярним набряком, петехіальними крововиливами. Останні формували кільцеподібні геморагії. Черепно-мозкові нерви подекуди втрачали мієліновий шар, у цілому нагадуючи зміни при енцефалітах. Враховуючи критичну тяжкість клінічного стану дітей з діагностованою вітряною віспою, підтверджену структурно-функціональним дизайном патогенетичного сценарію захворювання та КТ верифікацією структурних маркерів останнього, застосовування засобів/форм/заходів ФР у гострий період не є показаним. Доцільним, на наш погляд, є використання ФР втручання у післягострому періоді перебігу хвороби, орієнтуючись

на параметри поточного фізичного стану дитини та клінічний прогноз спеціалістів-інфектологів.

Висновки. Вірус вітряної віспи потенціює суттєві ушкодження нервової тканини головного мозку з появою некрозу, гліальної реакції, демієлінізації. Враховуюче зазначене вище, застосовування засобів/форм/заходів ФР у гострому періоді перебігу вітряної віспи, коли зазначена вище клітинна реакція супроводжує термінальну симптоматику процесу, а прогноз останнього не є остаточно з'ясованим фактом, не є доцільним.

Список використаної літератури

Крамарьов С. О., Виговська О. В., Євтушенко В. В. Вітряна віспа у дітей на сучасному етапі. *Клінічна імунологія. Алергологія. Інфектологія*. 2012;4: 12-15.

Андійчук Д. Р., Ермолін О. О., Щасливий Ю. В. Вітряна віспа у новонародженої дитини (проблема діагностики та лікування). *Сучасні інфекції.* 2011; 1 (62): 78-80.

Крамарьов С. О., Дєєв В. В., Виговська О. В., Воронов О.О. Вітряна віспа у дітей. *Клінічна імунологія. Алергологія. Інфектологія*. 2014; 1-2:6-15.

Alies Van L. Hospitalization due to varicella in the Netherlands / Van L. Alies, Van D. Maas, G. Rodenburg [et al.]. *BMC Infect Dis*. 2011; 11(6):85.

Live attenuated Varicella virus vaccine: efficacy trialin healthy children / [J. Seward, B. Watson, C. Peterson et al.] *JAMA*. 2002; 287(5): 606-611.

The Sanford Guide To Antimicrobial Therapy / Jeb C. Sanford // 42 Edition, *Antimicrobial Therapy*. 2012; 4(21):163-164.

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Інна Торяник, д.мед.н., старший науковий співробітник
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Діана Бадалова, магістрантка
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ОПОСЕРЕДКОВАНІ ІНФЕКЦІЙНІ ТРИГЕРИ ІНФАРКТУ МІОКАРДА ТА ЇХНЄ ВРАХУВАННЯ У ПРОГРАМАХ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ

Вступ. Поширення тяжкої серцево-судинної патології (ССП), спричиненої факторами інфекційної природи (ФІП), на сьогодні становить суттєву медико-соціальну проблему. За даними фахівців, рівень бактеріальних ендо- міо-, перикардитів, викликаних впливом вірусів, стафілококової, стрептококової, хламідійної флори невпинно зростає разом із резистентністю останньої до найбільш застосовуваних хіміорепаратів. Це призводить до певної кількості запущених випадків захворювань, що навіть технічно не можуть бути своєчасно локалізованими. Хронізація патологічних процесів у органах серцево-судинної системи (ССС) людини на тлі тривалих, глибоких стресів; пролонгації факторів фізичного перевантаження; виснажливих умов життя; карколомної руйнації звичних побутових стереотипів, обумовлених напруженим військовим станом, стійкою небезпекою розладів харчової поведінки призводять до формування тяжких декомпенсацій серцевого м'яза та розвитку інфарктів міокарда (ІМ). Протоколи фармакотерапії останнього є відпрацьованим дієвим фактором терапевтичного успіху. Однак аспекти профілактики, закріплення оптимальних результатів належать, насамперед, до сфери впливу сучасних заходів/форм/ засобів фізичної терапії (ФТ). Зауважимо, з точки зору зазначеного підходу, досліджене питання видається актуальним (Roth et al., 2020; Rozanski et al., 2015).

Мета дослідження. Окреслити найбільш поширений спектр опосередкованих інфекційних тригерів ІМ задля урахування у програмах безпечної та ефективної ФТ.

Методи дослідження. Провідним методом став ретроспективний аналіз джерел науково-методичної літератури, що проводили глибиною у 15 років за прототипами (ІМ, ФІП, ФТ, особи/ респонденти/пацієнти різних гендерно-вікових категорій, від 18 до 72 років). Серед пошукових баз застосовували Scopus, WoS, Google Scholar, Index Copernicus, CrossRef, PubMed. Обов'язковими умовами доказовості було використання потенціалів інформативних порталів Міжнародної класифікації хвороб 10-го перегляду та доменів Міжнародної класифікації функціонування, обмежень життєдіяльності та здоров'я. Дослідження складалось із трьох етапів. Протягом першого проводили науково-теоретичний аналіз реферативних джерел за вітчизняними та закордонними аналами (Σ=38). Другий стосувався традиційних заходів співвідносного застосування ФТ у хворих на ІМ. Під час проведення третього етапу визначали безпечність та ефективність обраних заходів/форм/засобів традиційної ФТ. У представленому дослідженні надаються результати першого етапу започаткованої роботи.

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті проведених реферативно – аналітичних досліджень було встановлено, що до інфекційних тригерних факторів, які найчастіше опосередковано сприяють розвитку ІМ, відносять бактеріальну (стрептококи, ентерококи, стафілококи, бруцельоз, менінгококи), вірусну (ентеровіруси сімейства Коксакі,

ECHO, аденовіруси, віруси грипу/герпесу/гепатитів/Епштейна-Барр), паразитарну (малярія), гельминтозну (трихінельоз, ехінококоз, цистицеркоз), надто нечасто (особливо у дітей) мікотичну інфекції серця. Найчастішої (за дослідженнями вікових зрізів населення) у дітлахів залишається вірусна інфекція, що призводить до 1-5 % міокардитів. Причинами саме 0,2-0,4 % летальних випадків у дітей багатопрофільних лікарень є інфекційні міокардити, які й сприяють (низка доказових метааналітичних спостережень) ІМ. Причинами ендокардитів найчастіше стають стрептококи (зазначається до 40-80 % випадків захворювань). Ентерококи відзначені як причини запальних процесів у ендокарді у 15 % обстежених випадків. Епідеміологія перикардитів вказує на певну рідкісність захворювання: 0,1% у клініці, 3–6% за даними аутопсії. Перикардит є наслідком вірусної, бактеріальної інфекції, може бути викликаний грибками, часто супроводжує/спричиняє ІМ. Інфекційна патологія серця, що вважається однією із причин ІМ, є доволі виснажливим компонентом патогенетичного сценарію. Отже, застосування методів ФТ втручання повинне носити суто індивідуальний етіопатогенетичний характер (Осипчук та ін., 2023; Tsao et al., 2022).

Висновки. За даними ретроспективного аналізу, провідними опосередкованими інфекційними тригерами ІМ є вірусні/бактеріальні ендо-, міо- та перикардити. Саме зазначена етіопатогенетична домінанта вважається орієнтиром у ефективному виборі ФТ.

Список використаної літератури

Інфаркт міокарда: Симптоми. Причини. Лікування https:// medicalplaza. ua/uk/infarkt-miokarda

Осипчук, Р.І., Жигульова, Е.О., Заїкін, А.В., & Зданюк, В.В. (2023). Фізична терапія хворих після перененсеного інфаркту міокарда *Rehabilitation & Recreation*, 17, 123-128.

CDC (24 жовтня 2024). *Heart Disease Facts.* Heart Disease

Roth, G.A., Mensah, G.A., Johnson, C.O., Addolorato, G., & Ammirati, E. et al. (2020). Global Burden of Cardiovascular Diseases and Risk Factors. *J. Am. Coll. Cardiol,* 76, 2982-3021.

Tsao, C.W., Aday, A.W., Almarzooq, Z.I., Alonso, A., Beaton, A.Z., & Bittencourt, M.S. et al. (2022). Heart Disease and Stroke Statistics—2022 Update: *A Report from the American Heart Association. Circulation*, 145, e153–e639.

Rozanski, A., Blumenthal, J.A., & Davidson, K.W. et al. (2015). The epidemiology, pathophysiology, and management of psychosocial risk factors in cardiac practice: the emerging field of behavioral cardiology. *J. Amer. Coll. Cardiol,* 45, 637-651.

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Інна Торяник, доктор медичних наук, старший науковий співробітник
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Наталя Молотко, магістрантка
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ТРАДИЦІЙНА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ КЛІМАКТЕРИЧНОГО СЕРЦЕВО-СУДИННОГО НЕВРОЗУ У НОЗОЛОГІЧНОМУ ПРОТОТИПІ НЕЙРОЦИРКУЛЯТОРНОЇ ДИСТОНІЇ

Вступ. Нейроциркуляторною дистонією (НЦД) на сьогодні вважають синдром, у разі якого порушуються функції вегетативної нервової системи. Останній не являється самостійним діагнозом та щодо нього відсутні дані у міжнародній класифікації хвороб 10 перегляду (МКХ-10). НЦД є доволі широким за змістом поняттям у медицині. До нього відносять первинне/вроджене, вторинне/набуте ураження вегетативної нервової системи. Причинами зазначеної хвороби називають неспецифічну гіперактивацію симпатичної нервової системи, що розвивається у наслідок впливу факторів психо-соціального порядку (струси, органічні захворювання центральної нервової системи (ЦНС)), зниженої функціональної здатності серцево-судинної системи (ССС), ендокринних порушень (Базедова хвороба, менопауза/клімакс). Розповсюдженість НЦД у популяціях хворих як в Україні, так і на Заході останнім часом спонукає широке застосування у них класичних заходів/форм/засобів фізичної терапії (ФТ). Особливо ефективними згадані засоби виявляються у пацієнток із соматоформними, тривожними розладами, у тому числі, клімактеричним серцево-судинним неврозом (КССН). Отже, дослідження зазначеного питання становить очевидну актуальність (Григус & Грушевська, 2020).

Мета дослідження. Дослідити специфіку застосування традиційних заходів/форм/засобів ФТ у пацієнток з клімактеричним серцево-судинним неврозом, що лежить у нозологічному прототипі нейроциркуляторної дистонії.

Методи дослідження. Методологічним підгрунттям стали елементи ретроспективного аналізу (глибиною пошуку у 15 років) вітчизняних та закордонних реферативних джерел науково-теоретичної, практичної інформації відповідно до пошукових баз (Index Copernicus, Google Scholar, CrossRef, PubMed). Орієнтовними прототипами вважали : НЦД, клімактеричний серцево-судинний невроз, особи/респонденти/пацієнти віком від 45 до 55 років, ФТ). З метою об'єктивізації отриманих результатів застосовували інформативні дані відповідно Міжнародної класифікації хвороб 10-го перегляду та доменів Міжнародної класифікації функціонування, обмежень життєдіяльності та здоров'я. Власне дослідження підпорядковувалось 3 етапам. Аналіз та узагальнення теоретичних даних стосувались першого етапу. Другий долучав заходи щодо схеми співвідносного застосування заходів/форм/засобів ФТ у пацієнток із клімактеричним серцево-судинним неврозом. Третій етап мав на меті визначення безпечності та ефективності впроваджених заходів/форм/засобів традиційної ФТ шляхом використання клініко-інструментальних методів дослідження (пульсометрія, визначення рівня АТ).

Результати дослідження та їх обговорення. Відповідно до ідеї дослідження критеріями включення стали : жіноча стать, вік від 45 до 55 років, наявність КССН. Критеріями виключення були наявність супутньої інфекційної патології, операційні втручання на органах жіночої

статевої сфери, вік пацієнток молодший за 45 та старший за 55 років, психічні захворювання. У разі клініко-анамнестичного обстеження популяції обраних пацієнток було з'ясовано, що показаннями до застосування седативних засобів/форм/заходів ФТ були неприємні відчуття/болісність в області серця, пульсація в усьому тілі, «приливи» крові до голови, підвищене потовиділення. Серед інших симптомів, які спонукали до використання комплексу традиційних ФТ заходів стали тахікардія, тенденція до гіпертонії, слабкість, зниження працездатності. Враховуючи зазначене вище, водолікування поєднували із електропроцедурами, проводили почергово. Провідне місце займали ванни: хвойні, соляно-хвойні, родонові температурою, t°=35-36º С, через добу, по 8-10 хв. загальною кількістю 10-12 процедур; вуглекислі (t°=34-35º С), через добу, тривалістю 4-6 хв. (усього 8-10 процедур). Позитивного ефекту досягали комплексом засобів із локальною дарсонвалізацією області серця через добу, тривалістю 5-8 хв. та гальванічним комірцем (по А.Є. Щербаку), не менш, ніж 16 процедур. Фізичні (терапевтичні) вправи особам із КССН проводили вкрай обережно (відповідно до серцево-судинного комплексу). Слід зауважити, що застосовані засоби ФТ сприяли суттєвому покращенню вихідного стану пацієнток: зникненню больової симптоматики, слабкості, підвищеного потовиділення. Хворі спостерігали нормалізацію параметрів артеріального тиску, частоти серцевих скорочень (Rozanski et al., 2015).

Висновки. Співвідносна обраність складових комплексної системи застосованих ФТ заходів (водолікування, фізичні фактори) у пацієнток із КССН призводили до об'єктивного покращення вихідного функціонального стану.

Список використаної літератури

Григус, І., & Грушевська, А. (2020). Комплексна фізична реабілітація хворих на нейроциркуляторну дистонію // *Rehabilitation & recreation*. 2017, 2(2), 18-22.

Мурза, В.П. Фізична реабілітація. *Навчальний посібник*. К. : «Олан», 559 с.

Наказ № 436 Міністерства охорони здоров'я України від 03.07.2006 р. «Про затвердження протоколів надання медичної допомоги за спеціальністю «Кардіологія». *Укр. кардіол. журн*. 2006, 6, 89-115.

Rozanski, A., Blumenthal, J., & Davidson, K. et al. (2015). The epidemiology, pathophysiology, and management of psychosocial risk factors in cardiac practice: the emerging field of behavioral cardiology. *J. Amer. Coll. Cardiol*., 45, 637-651.

https://compendium.com.ua/uk/clinical-guidelines-uk/cardiology-uk/section-12 - uk/glava-1-nejrotsirkulyatorna-distoniya/

https://universum.clinic/ua/service/zagalni-apryamki/ginekologiya /klimak-tericheskij - sindrom/

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Інна Торяник, доктор медичних наук, старший науковий співробітник
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Тетяна Філоненко, магістрантка
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Оксана Каніщева, кандидат наук з фізичної культури та спорту
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

КЛІНІЧНА СКЛАДОВА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ ДИСТАЛЬНОГО ВІДДІЛУ ПЕРЕДПЛІЧЧЯ

Вступ. Гібридні військові конфлікти, що на теперішній час найяскравішим чином характеризують соціально-політичну ситуацію, яка склалась на світовій арені, певним чином визначають стратегію і тактику сучасної військової медицини, широту її нозологічного спектру, підходи, засоби, форми реагування медичного персоналу на зміст та характер травматичної патології. Серед останньої позначеними перевагами характеризуються травматичні ушкодження кінцівок, виникнення пов›язаного із ними травматичного шоку, оперативних складнощів, функціональних ускладнень, у решті решт, застосування ефективних алгоритмів відновлення функціональної домінанти, можливостей та перспектив повернення постраждалої особи до вихідного дотравматичного статусу (Андрійчук, 2020). Якість життя пацієнтів, що зазнали переломів, особливо дистального відділу передпліччя (ПДВП), їхнього повернення до попередньо опрацьованого рівня професійних навичок, досвіду не можливі без застосування сучасних та традиційних заходів/форм/засобів фізичної терапії (ФТ). Отже, орієнтуючись на викладене вище, вивчення клінічної складової (КС) у ФТ алгоритмах при ПДВП є нагальним дослідницьким аспектом наукової діяльності фахівця галузі знань :

Медицина та соціальне забезпечення; спеціальності: І7 Терапія та реабілітація.

Мета дослідження. Вивчити КС ФТ при ПДВП у осіб/респондентів/пацієнтів різних гендерно-вікових категорій.

Методи дослідження. На першому етапі дослідження проводився ретроспективний аналіз джерел (Σ=68) реферативної науково-теоретичної та практичної літератури глибиною пошуку у 15 років (2015-2025 роки) за клініко-нозологічними прототипами (КС, ФТ, заходи/форми/засоби, ПДВП, травма, особи/респонденти/пацієнти різних гендерно-вікових категорій). Превалюючими пошуковими базами стали Scopus, WoS, Google Scholar, Index Copernicus. Умовами доказовості було використання ресурсів інформативних порталів Міжнародної класифікації хвороб 10-го перегляду та доменів Міжнародної класифікації функціонування, обмежень життєдіяльності та здоров'я. Наведене дослідження репрезентує результати першого етапу започаткованої роботи.

Результати дослідження та їх обговорення. За результатами проведених досліджень було встановлено, що КС ПДВП долучає етіологічну, патогенетичну та симптоматичну домінанти. Етіопатогенетична специфіка була нами обрана як превалююча, з огляду на мету,

завдання першого етапу роботи та подальші клінічні орієнтири у застосуванні терапевтичних алгоритмів. Переломи променевої кістки в її дистальному відділі виявились найпоширенішими побутовими (механічними) травматичними ушкодженнями. Виникали у результаті падіння на випрямлену руку, за складністю були повязані із фрагментаціями кісток, напрямками ліній переломів, зміщенням уламків, внутрішньосуглобовому/позасуглобовому характері пошкоджень. Важливими моментами залишались деформації, що виникають унаслідок зазначених травм та спричиняли нерівномірний розподіл навантаження на поперековий відділ хребта та суглобовий хрящ. Останнє, за спостереженнями пацієнтів призводило до больових відчуттів у лікті та зап'ясті під час навантаження, зниження сили хвата та обмеження рухливості у зап'ястковому суглобі (Бакалюк, 2019). Типові переломи передпліччя становили доволі поширене явище, трапляються приблизно за 2-4 см від зап'ястя. Переважним чином, реєструвались на лівій верхній кінцівці. Переломи ліктьової кістки виникали внаслідок падінь, ударів/ надмірного навантаження на передпліччя. Перелом ліктя найчастіше був пов›язаний із ушкодженням ліктьового відростка, вразливого через відсутність захисного шару м›яких тканин (Брега & Ногас, 2017; Григус & Зелінський, 2019; Хвисюк, 2019).

Висновки. Відповідно до отриманих нами результатів було з'ясовано, що КС ПДВП долучає етіологічну, патогенетичну та симптоматичну домінанти. Етіопатогенетична домінанта за клінічним значенням відігравала роль превалюючої. Серед найпоширеніших причин ПДВП за КС у осіб/респондентів/пацієнтів різних гендерно-вікових категорій стали побутові травми, механічні за характером виникнення. Характер та зміст КС профілю травматизацій орієнтував на обов'язкове урахування зазначених аспектів у обраних алгоритмах ефективних та безпечних заходів/форм/засобів ФТ осіб, що зазнали ПДВП.

Список використаної літератури

Андрійчук, О. Я. (2020). Інструментальні дослідження у фізичній терапії осіб з деформаціями опорно-рухового апарату. *Innovative development of science and education. Abstracts of the 2nd International scientific and practical conference.* Athens. Greece: ISGT Publishing House, 92-95.

Бакалюк, Т. Г. (2019). Застосування міжнародної класифікації функціонування, обмежень життєдіяльності та здоров'я в реабілітаційній практиці. *Здобутки клінічної та експериментальної медицини, 3* (11), 166-169.

Брега, Л.Б., & Ногас, А.О. (2017). *Фізіотерапія. Навчальний посібник.* Рівне, 212.

Григус, І.М., & Зелінський, В.М. (2019). Фізична реабілітація пацієнтів після спортивних травм. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини.*

Хвисюк, О.М. (2019). *Медична і фізична реабілітація в ортопедії та травматології*: *Керівництво.* Суми, 392 с.

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Ірина Федяй, PhD, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

НЕЙРОФІЗІОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ МОТИВАЦІЇ ТА ПОВЕДІНКИ

Вступ. Мотивація є ключовим механізмом, що визначає спрямованість, інтенсивність та тривалість поведінкової активності людини. У нейрофізіології мотивація розглядається як результат взаємодії структур центральної нервової системи, що забезпечують формування потреб, емоцій та цілеспрямованих дій (Wise, 2004).

Мета дослідження. Проаналізувати сучасні уявлення про нейрофізіологічні механізми мотивації та поведінки, визначити роль основних структур мозку у формуванні мотиваційних станів.

Методи дослідження.

1. Аналіз наукової літератури з нейрофізіології та нейропсихології.
2. Порівняльний аналіз нейробіологічних моделей мотивації.
3. Узагальнення даних нейровізуалізації та електрофізіологічних досліджень.

Результати дослідження та їх обговорення. Мотиваційна поведінка є результатом роботи складної нейронної системи, яку умовно можна розділити на три ключові компоненти: виникнення мотиваційного стану, оцінка значущості стимулу та формування цілеспрямованої дії.

Гіпоталамус відіграє провідну роль у формуванні первинних мотиваційних станів, пов'язаних із гомеостазом. Він реагує на зміни внутрішнього середовища організму (голод, спрагу, температуру, гормональний стан). Активація гіпоталамічних ядер запускає емоційні та поведінкові реакції через зв'язок з лімбічною системою. Саме гіпоталамус визначає, коли поведінка має бути спрямована на задоволення базових потреб (Berridge & Kringelbach, 2015).

Ключову роль у регуляції мотивації відіграє мезолімбічна дофамінергічна система. Нейрони вентральної тегментальної ділянки активуються під впливом значущих стимулів і виділяють дофамін до nucleus accumbens (центру «очікування винагороди»). Саме дофамін несе інформацію про новизну, важливість і очікуване підкріплення. Дофамінергічні нейрони «кодують» різницю між очікуваним і реальним результатом – так звану сигналізацію помилки передбачення винагороди (Ikemoto & Bonci, 2014; Salamone & Correa, 2012).

Префронтальна кора забезпечує планування, прогнозування наслідків і регуляцію імпульсивних дій. Взаємодія nucleus accumbens із префронтальною корою дозволяє визначити, чи варто виконувати дію, наскільки вона є соціально прийнятною, чи відповідає довгостроковим цілям.

Амігдала відповідає за емоційне забарвлення мотивації – страх, задоволення, тривогу. Вона допомагає швидко реагувати на небезпечні ситуації, формує реакції уникнення або наближення. Гіпокамп забезпечує формування контекстної пам'яті – він визначає, у якому середовищі чи ситуації було отримано підкріплення або покарання (Rolls, 2013/2014).

Окрім дофаміну, у мотиваційних процесах беруть участь серотонін (регуляція настрою,

самоконтроль); норадреналін (рівень активації, увага); ендогенні опіоїди (відчуття задоволення після підкріплення); γ-аміномасляна кислота та глутамат (модулювання активності нейронних мереж системи винагороди).

Дисфункція дофамінергічної системи пов'язана з розвитком залежностей, оскільки наркотичні речовини викликають надмірне вивільнення дофаміну. При цьому «природні» винагороди перестають бути значущими. Дефіцит дофаміну може проявлятися апатією, анедонією та зниженням ініціативи.

Висновки. Таким чином, мотивація формується як цілісний процес, у якому поєднані біологічні потреби, емоційні реакції та когнітивні механізми контролю.

Порушення функціонування цих мереж призводить до патологічних станів. Розуміння цих механізмів є важливим для медицини, психології та педагогіки.

Список використаної літератури

Berridge, K. C., & Kringelbach, M. L. (2015). Pleasure systems in the brain. *Neuron, 86*(3), 646–664. https://doi.org/10.1016/j.neuron.2015.02.018

Ikemoto, S., & Bonci, A. (2014). Neurocircuitry of motivation and reinforcement: A role for mesolimbic dopamine. *Trends in Neurosciences, 37*(5), 300-307. https://doi.org/10.1016/j.tins.2014.03.006

Rolls, E. T. (2013/2014). Emotion and decision-making explained. Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199659890.001.0001

Salamone, J. D., & Correa, M. (2012). The mysterious motivational functions of mesolimbic dopamine. *Neuron, 76*(3), 470-485. https://doi.org/10.1016/j.neuron.2012.10.021

Wise, R. A. (2004). Dopamine, learning and motivation. *Nature Reviews Neuroscience, 5*(6), 483-494. https://doi.org/10.1038/nrn1406

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Шарбель Юсеф
Міністерство спорту Лівану,
Бейрут, Ліван
Денис Підкопай к.фіз.вих, доцент
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

КОМПЛЕКСИ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ У ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ З ФУТБОЛУ

Вступ. Сучасний футбол відомий не тільки досягненнями, що постійно зростають, але і навантаженнями, які часто стають великою напругою психофізичних процесів в організмі спортсмена (Lebediev et.al., 2022). У зв'язку з цим, пошук і обґрунтування дієвих і ефективних шляхів швидкого відновлення спортивної працездатності та досягнення спортсменом максимального спортивного результату саме зі збереженням здоров'я є актуальною політичною і соціальною проблемою будь-якої сучасної держави, яка піклується про здоров'я, розвиток та освіту прийдешніх поколінь.

Мета дослідження – визначити результати впровадження комплексів реабілітаційних заходів у програму навчання та підвищення кваліфікації тренерів, помічників тренерів та кваліфікованих футболістів.

Методи досліджень. Учасники. В дослідженні зголосилися взяти участь фахівці з футболу спортивного клубу «Sporting high» м. Бейрут (Ливан), а саме: 8 тренерів, 6 помічників тренерів та 10 спортсменів високої кваліфікації (загалом 24 особи). Ми запропонували тренерам та кваліфікованим спортсменам навчання модифікованим для футболістів комплексам реабілітаційних заходів з лазневих процедур (Brenke, 2006) та східного масажу при травмах нижніх кінцівок (Шарбель & Підкопай, 2020), для впровадження в тренувальний процес. Результати досліджень фіксувалися за допомогою методу анкетного опитування. Анкети однакові та заповнювалися два рази. Перший раз до навчання, другий - через два тижні після початку навчання та третій раз - через місяць після закінчення навчання і отримання практичного досвіду використання вивчених комплексів в роботі зі спортсменами. Було проведено співставлення та аналіз змін у думці досліджуваного контингенту фахівців, на основі якого зроблені висновки щодо доцільності навчання, ефективності та зручності застосування запропонованих комплексів реабілітаційних заходів, а також напряму подальших досліджень.

Результати дослідження та їх обговорення. Оцінка ефективності запропонованого нами комплексу реабілітаційних заходів з сауною після навчання збільшилася на 21% від початкового. Оцінка ефективності запропонованого нами комплексу зі східною лазнею після навчання збільшилася від початкового на 42,2%. Отже, ефективність комплексу реабілітаційних заходів з процедурою східного масажу оцінювалася тренерами майже у два рази ефективнішою за використання фінської сауни. Оцінка ефективності запропонованого нами комплексу з методикою східного масажу за думкою респондентів збільшилася після навчання на 42,6%, тобто майже вдвічі. Складність навчання комплексу реабілітаційних заходів, за думкою респондентів, на практиці виявилася майже така, як вони і передбачали (меншою лише на 16,6% за начальні переконання). А от складність виконання комплексів, за думкою респондентів, на практиці виявилася меншою на 40%, тобто набагато легшою за їх очікування. Зручність застосування комплексу у тренувальному процесі для респондентів виявилася

на 35,2% більшою за очікувану. Особиста думка щодо доцільності застосування комплексу реабілітаційних заходів у тренувальному процесі у першому опитуванні була достатньо висока, та позитивно зросла ще на 27,1 %, з середніх показників початкового опитування у 6,7 балів до впевнених 9,2 балів. Доцільність подальшого навчання тренерського складу спортивних клубів засобам фізичної реабілітації футболістів вже на першому опитуванні виявилася великою (7,5 балів), тому невелике у цифрах підвищення на 14,7% лише підтверджує ефективність запропонованого нами комплексу реабілітаційних заходів (8,8 балів).

Висновки. Аналізуючи результати проведеного навчання за опитуванням учасників дослідження спортивного клубу «Sporting high» можна визначити, що фахівці до початку навчання мали достатню впевненість в своїх знаннях та вміннях, а після початку проходження та наприкінці навчання в більшій мірі переоцінили рівень своїх початкових знань та вмінь. В той же час значне, аж до переконливого, підвищення рівня самооцінки отриманих знань та набутих вмінь, свідчить про справжній інтерес та залучення фахівців до навчання в рамках нашого дослідження та доведеної практичної користі і ефективності запропонованих комплексів реабілітаційних заходів з різних лазневих процедур та східного масажу для практичної професійної діяльності фахівців з футболу.

Список використаної літератури

Lebediev, S., Zhurid, S., Koval, S., & Shalenko, V. (2022). Control of physical and technical readiness of football players at the stage of specialized basic training. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*; 26(1), 14-9. https://doi.org/10.15391/snsv.2022-1.003.

Brenke, R. (2006). Hydrotherapy and thermotherapy in the treatment of functional disorders. *MMW Fortschr Med*, 7, 26-8.

Шарбель, Ю., & Підкопай, Т. (2020). Результати фізичної реабілітації футболістів 18-24 років після ушкоджень гомілковостопного суглоба [The results of physical rehabilitation of football players 18-24 years after the removal of the ankle joint]. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 3(77), 56-61.

ORGANİZATİONAL, MANAGERİAL AND SOCİO-ECONOMİC DİRECTİONS OF DEVELOPMENT OF THE SPORTS İNDUSTRY

Mert KAÇAK, Undergraduate Student; Yekta Göksel OĞUR, Research Assistant; Mutlu TÜRKMEN, Prof. Dr.
Faculty of Sports Sciences, Bayburt University
Bayburt, Türkiye

EVALUATION OF BAYBURT UNIVERSITY FACULTY OF SPORT SCIENCES USING SWOT ANALYSIS

Introduction. Although education is considered a phenomenon as old as human history, it became concrete with the emergence of the concept of school alongside the transition to settled life, and in this process, it acquired a more formal character. Today, schools play a critical role in nurturing the human resources of societies, thereby enabling them to sustain their existence and continue their development (Aksoy, 2006). In this context, it is inevitable that the rapidly changing world and societal dynamics will bring about various transformations in schools. Schools must adapt to these transformations in order to lead their communities in change and progress. To this end, it is important for them to comprehensively analyse their internal dynamics and environmental factors. Only in this way can schools identify their strengths and weaknesses, as well as the opportunities and threats they may encounter, enabling effective and robust planning for the future. One such analysis method is SWOT analysis (Çalık, 2003).

Purpose of the study. This study aims to identify the strengths and weaknesses of the Faculty of Sports Sciences at Bayburt University, as well as the opportunities and threats it may encounter, through a SWOT analysis, and to offer strategic recommendations that will contribute to the faculty's sustainable development. This study was conducted under the TUBİTAK 2209-A Research Project Support Programme for Undergraduate Students.

Methods of research. This research was conducted based on the case study design, one of the qualitative research methods. A case study is defined as an approach that allows the researcher to conduct a detailed and comprehensive examination of a specific phenomenon, event, process, or multiple situations (Patton, 2014). In this method, the components of the situation under investigation (e.g., event, individual, environment, and process) are analysed in detail; the existing problem is systematically identified, and recommendations for solutions are developed (Yıldırım & Şimşek, 2021). The data were analysed using content analysis, and expert opinion was consulted.

Research results and their discussion.

Table 1

SWOT Matrix of the Faculty of Sports Sciences

STRENGTHS	WEAKNESS
Communication with academics	Insufficient faculty building
Security	Insufficient canteen
Productive learning environment	Insufficient athletics track
Sports facilities	Insufficient materials
Variety of disciplines	Lack of activities
Sports activities	Inefficiency of online classes
Friendly atmosphere	
Quality initiatives	
Erasmus opportunities	

OPPORTUNIES	THREATS
Employment opportunities	Insufficient public transport
Coaching certification	Appointment and employment issues
Training	Economic difficulties
Time allocated for personal development	High number of sports science graduates
University facilities	Failure to keep up with the times
Representation of sports science in university administration	Limited opportunities in small towns
Presence of successful athletes	Climate conditions
	Athletes' right to absence

The SWOT Matrix presented in Table 1 is based on data obtained from students studying at the Faculty of Sports Sciences at Bayburt University. The data obtained has been evaluated under separate headings in the study, taking frequency values into account.

Conclusions. In conclusion, the supportive communication established between students and academics at the Faculty of Sports Sciences and the overall adequacy of sports facilities are among the strengths. However, the physical inadequacy of the faculty building and the cafeteria area failing to meet needs are significant weaknesses. While the availability of post-graduation employment opportunities in various fields and the support offered by the university present significant opportunities, the lack of minibus services and employment issues pose a threat to graduates.

A list of used literature

Aksoy, E. (2006). *The instructional leadership roles of primary school administrators* (The case of Aydın Province) (Master's Thesis). Çanakkale Onsekiz Mart University Institute of Social Sciences, Çanakkale.

Çalık, T. (2003). Strategic planning in education and qualitative assessment of schools in terms of strategic planning. *Gazi University Kastamonu Education Journal, 11*(2), 251-268.

Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2021). *Qualitative research methods in social sciences*. 12th Edition. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Patton, M.Q. (2014). *Qualitative research and evaluation methods* (Translated by M. Bütün and S.B. Demir). Ankara: Pegem Akademi.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ ТА СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ ІНДУСТРІЇ СПОРТУ

Бойнік Андрій Анатолійович, **аспірант**
ННІ «Інститут державного управління» ХНУ імені В.Н. Каразіна,
Харків, Україна

Науковий керівник: **Дунаєв Ігор Володимирович, д.держ .упр., проф**
ННІ «Інститут державного управління» ХНУ імені В.Н. Каразіна,
Харків, Україна

СПОРТИВНИЙ РЕПУТАЦІЙНИЙ ТОКЕН (SRT) ЯК ЦИФРОВИЙ МЕХАНІЗМ ДОВІРИ ТА ПІДЗВІТНОСТІ У МАСОВОМУ СПОРТІ

Вступ. У постіндустріальній економіці масовий спорт переходить із категорії соціальних витрат у сферу стратегічного державного управління людським капіталом. Країни з високою спортивною активністю населення демонструють вищі показники добробуту такі як HALE (Health-Adjusted Life Expectancy) та продуктивності праці, що підтверджує прямий зв'язок між фізичною активністю, здоров'ям і економічною стійкістю. В Україні низький рівень залученості до спорту поєднується з бюрократизованою та непрозорою системою управління, що формує інституційну пастку та поглиблює кризу громадського здоров'я. Традиційні моделі Публичного адміністрування (PA) та Новий публічний менеджмент (NPM) не забезпечують належного рівня довіри та прозорості, тому актуальним стає перехід до мережевої моделі управління, орієнтованої на співпрацю та цифрову підзвітність. У цьому контексті спортивний репутаційний токен (SRT) пропонується як інноваційний цифровий механізм довіри, що об'єднує спорт, освіту й цифровізацію у єдину систему вимірювання активності та зростання HALE.

Мета дослідження. Обґрунтувати концепцію впровадження спортивного репутаційного токена (SRT) як інструменту державного управління, здатного забезпечити прозорість, підзвітність і підвищення спортивної активності населення шляхом цифрової верифікації результатів.

Методи дослідження У дослідженні застосовано системний підхід, структурно-функціональний аналіз, аналіз даних World Health Organization та Eurobarometer, а також методи інституційного моделювання для оцінки того, як цифровий токен SRT може трансформувати механізми державного управління та вплинути на зростання HALE.

Результати дослідження та їх обговорення. Найбільш інформативним показником, що відображає ефективність системи охорони здоров'я та спорту країни, є HALE (Health-Adjusted Life Expectancy) - очікувана тривалість здорового життя. Між рівнем ВВП на душу населення, HALE та часткою населення, яке регулярно займається спортом, простежується чітка кореляція. Дані Eurobarometer і WHO підтверджують: країни з високою залученістю до спорту (Швейцарія, Нідерланди, й скандинавські держави) мають вищий HALE та продуктивність праці [1,2 ,3].

Україна демонструє критично низькі значення: ВВП на душу — $5 389, HALE — 61,6 року, регулярною фізичною активністю займаються лише 14–17% населення [4,5]. Таким чином, держава щорічно втрачає до 10 років потенційного продуктивного життя громадян, що прямо впливає на економічну стійкість і бюджетне навантаження.

Система управління спортом в Україні функціонує у стані інституційної пастки, що проявляється у:

- непрозорості фінансування та відбору спортсменів,
- корупційних практиках у федераціях,
- відсутності цифрової підзвітності,
- застарілій ієрархічній моделі управління,
- втраті довіри між спортсменами, тренерами та інституціями.

Наслідком є масовий відтік талантів: **46% (73 медалі)** від усіх олімпійських медалей України (179 медалей за період 1992-2024) здобуті етнічними українцями у формі інших держав [6]. Це свідчить про неспроможність системи створювати чесні правила гри та справедливі можливості.

Моделі Public Administration (PA) та New Public Management (NPM) виявляються недостатньо ефективними для сучасного спорту. PA надмірно централізована та повільна, NPM покладається на ринкові механізми, що в українських умовах породжують нерівність доступу. Обидві моделі не створюють високої довіри, яка є базовим ресурсом для масового спорту.

Актуальною є парадигма мережевого управління (Network Governance), у якій рішення приймаються через взаємодію автономних стейкхолдерів, а репутація та довіра є ключовими регуляторами [7].

Харківська аматорська баскетбольна ліга (ХАБЛ) — це практичний приклад успішної мережевої моделі, яка функціонує поза державною вертикаллю, але забезпечує: прозорість внесків та фінансів, довіру учасників до організаторів, самоорганізацію команд, суддів і власників залів, розвинений механізм репутації (чесна гра, стабільність, дисципліна).Однак ключова проблема — локальність репутації. Досягнення спортсмена або тренера у ХАБЛ не конвертуються поза межами спільноти. Репутація «не масштабується» — вона не підтверджена цифровим механізмом і не визнана державою.

Щоб подолати розрив між ефективними низовими мережами (як ХАБЛ) та державною політикою, необхідний інструмент, який би «оцифрував» довіру та зробив її конвертованою. Таким рішенням пропонується впровадження Спортивного Репутаційного Токена (Sport Reputation Token — SRT). SRT - це цифровий актив на базі технології блокчейн, який виступає верифікованим сертифікатом досягнень, активності та репутації суб›єкта спортивної діяльності (спортсмена, тренера, судді, організатора). Це інструмент обліку соціального капіталу (наприклад, у формі Soulbound Tokens — токенів, які прив›язані до особистості і не можуть бути продані)[8].

SRT виконує три ключові функції, кожна з яких забезпечує цілісну цифрову модель довіри у спорті.

Першою є функція доказу активності (Proof-of-Activity). Токен створюється регулярно, коли спортсмен бере участь у тренуванні, відвідує секцію, грає матч, долучається до волонтерської роботи або організовує спортивну подію. Сам факт активності може бути підтвердженний цифровими доказами — фото чи відеоматеріалами, геолокацією, офіційними протоколами суддів або даними сенсорів. Це забезпечує об'єктивність і виключає можливість маніпуляцій.

Друга функція — цифрова репутація (Proof-of-Reputation). SRT поступово формує репутаційний профіль спортсмена або спортивного фахівця, фіксуючи історію його участі, досягнення, рівень чесної гри та внесок у життя спортивної спільноти. Архітектура токена є

«soulbound» — він невідчужуваний і нерозривно пов'язаний з конкретною особою, що повністю виключає можливість передачі чи продажу репутації.

Третьою важливою функцією є прозорість і підзвітність. Усі токени SRT відображаються у публічному цифровому реєстрі, завдяки чому громади отримують доступ до реальних, верифікованих даних про спортивну активність населення. Це дозволяє приймати управлінські рішення на основі фактів, усуває залежність від паперових звітів та створює умови для бюджетування, побудованого на результатах, а не на утриманні інфраструктури.

У публічному управлінні механізм SRT інтегрується природним шляхом.

Для місцевого самоврядування він дає можливість фінансувати спортивні клуби пропорційно до їхньої реальної активності та ефективності, забезпечує автоматизовану підзвітність програм і дає інструмент цифрового аудиту спортивного життя громади.

У спортивних школах і федераціях SRT стає способом підтвердження тренувального процесу та формування прозорих репутаційних рейтингів тренерів, суддів і організаторів.

Для бізнесу система відкриває можливості мотиваційних програм: компанії можуть надавати бонуси, кешбеки або знижки на спортивні товари й послуги тим, хто підтримує достатній рівень фізичної активності.

У сфері освіти SRT стає елементом мотиваційної системи для школярів і студентів, а спортивний профіль учня може інтегруватися у його портфоліо досягнень.

Висновки. Очікуваний соціально-економічний ефект від упровадження SRT є комплексним. Система сприятиме зростанню рівня регулярної фізичної активності населення в середньостроковій перспективі на відсотки, а це безпосередньо вплине на підвищення показника HALE. Цифрові підтвердження активності та результатів значно зменшать корупційні ризики у сфері спортивних бюджетів. Прозорі та справедливі правила гри зменшать відтік талантів і створять умови для їхнього розвитку всередині країни. Додатковим ефектом стане посилення соціальної згуртованості через мережеві спортивні спільноти. У стратегічній перспективі SRT забезпечить перехід від застарілої моделі фінансування інфраструктури до сучасної системи, у якій головним об'єктом бюджетної підтримки є реальні спортивні результати й активність громадян.

Список використаних літератури

Eurobarometer 2023. Sport and physical activity: survey [Електронний ресурс]. – URL: https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668

World Bank Data [Електронний ресурс]. – URL: https://data.worldbank.org/

World Health Organization. WHO Data Platform [Електронний ресурс] URL: https://data.who.int/;

Бойнік А. А. Дивіденд здоров'я: масовий спорт та спортивний репутаційний токен (SRT) як стратегічна інвестиція у стійкість та післявоєнну відбудову України. *V міжнародна науково-практична конференція «Місцеве самоврядування в Україні та світі: теорія і практика»* м. Полтава, 5 листопада 2025 року

Верховна Рада України: офіційний вебсайт. [Електронний ресурс]. URL: https://www.rada.gov.ua/;

Olympedia [Електронний ресурс]. – URL: https://www.olympedia.org/

Rhodes, R. A. W. (1996). The New Governance: Governing without Government. Political Studies, DOI:http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-9248.1996.tb01747.x

Бойнік, А. А. Теорії публічного управління у реформуванні українського спорту: критичний аналіз і практичні орієнтири. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2025. № 10(40). С. 196–213. DOI: 10.52058/2786-6300-2025-10(40)-196-213.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ ТА СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ ІНДУСТРІЇ СПОРТУ

Волошина Крістіна, здобувачка вищої освіти, науковий керівник Ярослав Леонов
Харківська державна академія фізичної культури
м. Харків, Україна

ІНТЕГРОВАНЕ УПРАВЛІННЯ СПОРТИВНОЮ ІНДУСТРІЄЮ УКРАЇНИ: КЛАСТЕРНИЙ ПІДХІД

Вступ. Сучасна спортивна індустрія України перебуває на етапі трансформації, що зумовлено поєднанням внутрішніх викликів та необхідністю адаптації до європейських стандартів управління. Післявоєнне відновлення вимагає більш ефективних моделей взаємодії між державним, приватним і громадським секторами, здатних забезпечити сталий розвиток галузі. Одним із таких підходів є кластерна модель, яка дозволяє консолідувати ресурси, посилити інноваційність і підвищити регіональну конкурентоспроможність. У країнах ЄС, зокрема у Фінляндії, Данії та Нідерландах, спортивні кластери відіграють ключову роль у розвитку спорту, інновацій та супутніх ринків, що підтверджує ефективність цього підходу й демонструє його потенціал для українського контексту. Тому дослідження можливостей формування спортивних кластерів в Україні є своєчасним і стратегічно важливим.

Мета дослідження. обґрунтування концепції інтегрованого управління спортивною індустрією України на основі кластерного підходу та визначення механізмів формування ефективних спортивних кластерів у національному середовищі.

Методи дослідження. У дослідженні застосовувалися аналіз і синтез, системний та порівняльний методи, соціально-економічне моделювання та експертне оцінювання для узагальнення підходів, вивчення взаємозв'язків, оцінки світового досвіду та визначення бар'єрів і драйверів кластеризації в Україні.

Результати дослідження та їх обговорення. Кластерна модель передбачає інтеграцію взаємопов'язаних організацій, наукових інституцій, бізнесу та державних структур у спільному просторі для формування доданої цінності у спортивній сфері. Такий підхід посилює інноваційність тренувальних технологій і менеджменту, сприяє розвитку спортивної медицини, активізує приватні інвестиції та оптимізує використання інфраструктури, підвищуючи регіональну конкурентоспроможність. Потенціал кластеризації в Україні визначається наявною інфраструктурою, професійним кадровим ресурсом, зростаючим попитом на спортивні послуги та розвитком суміжних секторів — медицини, туризму, IT і виробництва спорядження (Плаксюк, 2017; Міщак, 2025). До перспективних центрів кластерів належать Харків, Київ, Львів і Дніпро. Інтегрована модель управління кластером базується на координації трьох секторів: державного — нормативне забезпечення, стратегічні інвестиції, підтримка інновацій; приватного — розвиток спортивного бізнесу, маркетингові та технологічні рішення; громадського — участь федерацій, клубів, волонтерських середовищ і споживачів послуг.

Структура спортивного кластера охоплює спортивні школи, клуби та академії, науково-дослідні центри, виробників спортивного обладнання й медичних технологій, заклади вищої освіти фізкультурного профілю, туристично-рекреаційні компанії та інноваційні стартапи (аналітичні сервіси, технології wearable, VR/AR-тренування). Ефективність кластерного підходу забезпечується низкою інструментів: партнерськими платформами для обміну даними й розробки спільних проєктів, інвестиційними хабами для залучення капіталу, цифровими

екосистемами управління інфраструктурою та освітніми програмами відповідно до моделі «освіта–наука–бізнес» (Леонов, 2020; Porter, 1998). Система оцінювання результативності кластера (табл. 1) структурує ключові індикатори розвитку та визначає основні бар'єри становлення кластерних екосистем у спортивній індустрії України.

Таблиця 1

Ключові індикатори та бар'єри розвитку спортивного кластера

Основні бар'єри й виклики	Можливе подолання бар'єрів
Нестача інвестицій у відбудову спортивної інфраструктури	Формування управлінських механізмів
Фрагментованість нормативної бази	Запровадження державно-приватного партнерства
Низька цифровізація управління	Стимулювання інновацій
Відсутність системної взаємодії між секторами	Координація через кластерні платформи
Обмежена інноваційна культура у спортивних організаціях	Освітні програми та обмін кращими практиками

Узагальнення даних табл. 1 показує, що ефективність спортивних кластерів визначається здатністю системи управління нейтралізувати інфраструктурні, нормативні й організаційні бар'єри. За умов міжсекторальної координації, інноваційної культури та цифровізації система моніторингу перетворюється на інструмент стратегічного управління кластерним розвитком.

Висновки. Інтегроване управління спортивною індустрією України на основі кластерного підходу є перспективною моделлю, що сприяє формуванню конкурентоспроможних спортивних екосистем, підвищенню інноваційності та ефективному використанню ресурсів. Кластери забезпечують інтеграцію економічних, соціальних та освітніх компонентів, створюючи умови для розвитку спорту на всіх рівнях — від масового до професійного. Запропонована модель може стати основою національної стратегії розвитку галузі, прискорити відновлення спортивної індустрії, підвищити якість послуг та рівень залученості населення до занять спортом.

Список використаної літератури

Леонов, Я. (2020). Стратегічний розвиток спортивної індустрії. Review of transport economics and management, (4(20), 21–26. Https://pte.ust.edu.ua/article/view/228526/228217

Плаксюк, О. О. Теоретичні засади кластерної економіки як інструменту інноваційного розвитку / О. О. Плаксюк // Modern Economics. — 2017. https://doi.org/10.24025/2306-4420.1.44.2017.110690

Міщак, О. І. Аналіз стану та перспективи відновлення спортивної інфраструктури України // [журнал]. 2025. https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/issue/view/25

Porter, M. E. (1998). Clusters and the New Economics of Competition 1998. https://hbr.org/1998/11/clusters-and-the-new-economics-of-competition

ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ ТА СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ ІНДУСТРІЇ СПОРТУ

Олександр Горбенко, к.фіз.вих, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

СТРАТЕГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ УКРАЇНИ ДО 2030 РОКУ: АНАЛІЗ У КОНТЕКСТІ ВОЄННИХ ВИКЛИКІВ

Вступ. Фізична культура і спорт в Україні традиційно розглядаються як важливі складові формування здоров›я населення, розвитку людського капіталу та зміцнення соціальної згуртованості. Як зазначають в своїх дослідженнях Ковальчук Р.О. та Рефель В.І. (2024), у період повномасштабної збройної агресії рф їх роль значно зросла, оскільки підтримання фізичної працездатності населення, забезпечення реабілітації військовослужбовців і цивільних, а також розвиток спортивного руху стали факторами національної безпеки. Воєнні дії призвели до значних соціально-економічних і гуманітарних втрат, зокрема – до руйнування спортивної інфраструктури, скорочення кадрового потенціалу, вимушеної міграції спортсменів і тренерів, а також збільшення кількості людей з інвалідністю, які потребують спеціалізованих фізкультурно-спортивних послуг.

У цих умовах виникла нагальна потреба у створенні сучасної, адаптивної та ефективної державної політики, що здатна забезпечити швидке відновлення сфери спорту та формування її стійкості перед новими викликами, це підтверджують і результати досліджень Одноворченко І.В. (2023). Саме тому прийняття Концепції Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту до 2030 року (далі – Програми) стало ключовим кроком держави, спрямованим на модернізацію галузі, цифрову трансформацію управління, покращення доступності спортивних послуг та підвищення конкурентоспроможності українського спорту на світовій арені.

Метою дослідження є комплексний концептуальний аналіз Програми розвитку фізичної культури і спорту до 2030 року, визначення її стратегічних орієнтирів та виявлення системних проблем галузі фізичної культури і спорту.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення нормативно-правових актів, стратегічних документів та програмних матеріалів; порівняльний аналіз можливих сценаріїв розвитку сфери фізичної культури і спорту в сучасних умовах; системний підхід до оцінки ресурсного забезпечення, потенційних ризиків та очікуваних результатів Програми до 2030 року.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз засвідчив, що повномасштабна війна спричинила безпрецедентні втрати для сфери фізичної культури і спорту. Зокрема, понад 525 спортивних об'єктів було зруйновано або пошкоджено, значна частина тренерських кадрів та спортсменів виїхала за кордон, а тренувальний процес висококваліфікованих спортсменів був порушений або перерваний.

Окремою проблемою є збільшення кількості ветеранів війни, цивільних осіб із травмами та осіб з інвалідністю, що вимагає створення сучасної системи реабілітаційних фізкультурно-спортивних послуг. Водночас воєнні умови посилили потребу у фізичній підготовці військовослужбовців та розвитку прикладних видів спорту для обороноздатності держави.

Ключовими стратегічними напрямами розвитку Програми визначено: цифровізацію

галузі (єдиний реєстр спортивних організацій, електронні сервіси, інтелектуальні системи моніторингу); модернізацію системи підготовки кадрів, впровадження інноваційних освітніх технологій і підвищення кваліфікації тренерів; створення конкурентного середовища для спортивних організацій, розвиток державно-приватного партнерства; розвиток дитячо-юнацького спорту, резервного та олімпійського спорту; відновлення інфраструктури на основі принципів безбар'єрності, безпеки та енергоефективності; посилення спортивної медицини, удосконалення системи антидопінгового контролю та впровадження наукового супроводу спорту вищих досягнень.

Очікувані результати реалізації Програми охоплюють: збільшення до 30% частки населення, яке регулярно займається руховою активністю; створення умов для більшої участі дітей, молоді віком 6-18 років та осіб з інвалідністю у спортивних програмах; підвищення конкурентоспроможності національних збірних; модернізацію матеріально-технічної бази галузі; інтеграцію українського спорту у європейський та світовий спортивний простір.

Висновки. Концепція Програми розвитку фізичної культури і спорту до 2030 року є стратегічним документом, спрямованим на формування сучасної та стійкої системи спортивного розвитку України у контексті воєнних і післявоєнних викликів. Він закладає фундамент для модернізації інфраструктури, удосконалення управління галуззю, підвищення доступності спортивних послуг та зміцнення людського потенціалу. Реалізація запланованих заходів сприятиме формуванню фізично активної нації, підвищенню рівня здоров'я населення, забезпеченню ефективної реабілітації військовослужбовців та підвищенню ролі України у міжнародному спортивному русі.

Список використаної літератури

Одноворченко, І.В. (2023) Сучасний стан стратегічних положень загальної державної політики в сфері розвитку фізичної культури та спорту в системі вищої освіти. *Економіка управління та адміністрування*, 167-186. https://doi.org/10.26642/jen-2023-4(106)-167-186

Ковальчук, Р.О., Рефель, В.І. (2024) Спорт в умовах воєнного стану. *Тези VIII Міжнародної науково-практичної конференції. Національний університет оборони України*, 300-302. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://nuou.org.ua/assets/documents/conf-24-12-10.pdf

Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»: Указ Президента України від 9.02.2016 № 42 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016/ed20210723#Text.

Про схвалення Концепції Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2030 року: розпорядження Кабінету Міністрів України від 30 травня 2025 р. № 525-р [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/525-2025-%D1%80#Text

ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ ТА СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ ІНДУСТРІЇ СПОРТУ

Олександра Горлова, студент
Ярослав Леонов, д.економ.н., професор
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ІНСТИТУЦІЙНІ БАР'ЄРИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОЇ ІНДУСТРІЇ В УКРАЇНІ

Вступ. Спортивна індустрія — це специфічна сфера діяльності, яка охоплює виробництво, просування і надання спортивних товарів і послуг та організацію спортивних заходів, спрямованих на досягнення фізичного, психофізіологічного, емоційного розвитку людини (Gavrysh & Fen, 2022). Як складова національної економіки, індустрія формує позитивний імідж держави на міжнародному рівні (Leonov, 2020). Інституційні бар'єри — це формальні та неформальні обмеження, що стримують ефективний розвиток спортивного ринку. Незважаючи на значний економічний, соціальний та іміджевий потенціал, розвиток української спортивної індустрії гальмується інституційними дисфункціями, подолання яких є критично важливим в умовах євроінтеграції та післявоєнного відновлення (Експертна рада з питань реформування системи спорту України, 2025).

Метою дослідження є аналіз інституційних обмежень та оцінка їхнього впливу на розвиток спортивної індустрії України.

Методи дослідження**.** Використано інституційний аналіз для виявлення формальних та неформальних бар'єрів, порівняльний аналіз для зіставлення українського спортивного ринку з практиками Німеччини, аналіз наукових публікацій, нормативних актів та відкритих Інтернет-джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження аналітичної записки «Невідкладні заходи для запуску реформи спортивної сфери України» (Експертна рада з питань реформування системи спорту України, 2025) та порівняння з Німеччиною (DOSB, n.d.; Sportvereine und Verbände, n.d.; Förderungen, n.d.) показують, що фрагментарне законодавство, нестабільне фінансування, низька ефективність організацій, обмежена участь стейкхолдерів та корупційні ризики суттєво стримують розвиток української спортивної індустрії (див. табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльний аналіз інституційних бар'єрів у спортивній індустрії України та Німеччини

Група інституційних бар'єрів	Україна (ринок, що розвивається)	Німеччина (зрілий ринок)	Наслідки для України
1. Регуляторно-правова база	Фрагментоване законодавство, низька прозорість, корупційні ризики.	Чітке, стабільне право; високий рівень правової визначеності.	Відсутність інвестиційної безпеки, стримування державно-приватних проєктів.
2. Модель управління галуззю	Централізована, малоефективна система; слабка взаємодія з регіонами.	Чіткий розподіл повноважень у федеративній системі (землі + DOSB).	Неефективне використання бюджетних коштів, гальмування розвитку ринку.

3. Фінансування спорту	Переважно бюджетне фінансування; приватний капітал 5–7%.	Диверсифікація джерел; приватний сектор понад 30%.	Дефіцит ресурсів і неможливість модернізації інфраструктури.
4. Інфраструктура та асоціації	Застаріла база; слабка прозорість і ефективність федерацій.	Розвинена інфраструктура; високий рівень інституційності спортивних об'єднань.	Низьке залучення населення, обмеження у проведенні міжнародних подій.
5. Специфічні інституційні обмеження	Корупційні практики, вибіркове виконання норм, непрозорий розподіл ресурсів.	Регуляторні диспропорції, але стабільні механізми контролю.	Відтік приватного капіталу та низька довіра інвесторів.

Трансформація української спортивної індустрії потребує не лише оновлення нормативної бази, а й формування інституційної архітектури з прозорими правилами гри, контролем якості, стимулюванням приватного сектору та підвищенням автономності спортивних організацій.

Висновки. Спортивна індустрія в Україні має високий потенціал, однак її розвиток стримується недосконалим законодавством, слабким фінансуванням, корупційними ризиками та застарілими управлінськими підходами. Інституційні бар'єри обмежують комерціалізацію спорту, залучення інвестицій та ефективне використання інфраструктури. Подолання цих бар'єрів потребує комплексних реформ: оновлення нормативної бази, створення умов для державно-приватного партнерства, прозорого фінансування та професіоналізації спортивного менеджменту.

Список використаної літератури

Gavrysh, I., & Fen, K. (2022). Sports marketing: essence, specificity and basic subjects. Proceedings of Scientific Works of Cherkasy State Technological University Series Economic Sciences, (66), 61–68. https://doi.org/10.24025/2306-4420.66.2022.268591

Leonov, Y. (2020). Strategic development of the sports industry. Review of transport economics and management, (4(20)), 21–26. https://doi.org/10.15802/rtem2020/228526

Експертна рада з питань реформування системи спорту України. (2025). Невідкладні заходи для запуску реформи спортивної сфери України. https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/reforma-sportu/ekspertna-rada/list/list-ekspertnarada.pdf

DOSB. (б.д.). Stiftung Deutsche Sporthilfe. https://www.sporthilfe.de/foerderer-partner/partner-im-sport/dosb?gad_source=1&gad_campaignid=13161747968&gbraid=0AAAADhqJyEDLfZ1NeKa9qxnGSwbcqqBX&gclid=Cj0KCQiAiebIBhDmARIsAE8PGNJNn5Sym_lPUeFv_4E2Q-vDJ_VHC0FifZeC1Po0WUv-x0v5pAi6-AMaAjDXEALw_wcB

Sportvereine und Verbände. (б.д.). DOSB. https://www.dosb.de/sportvereine-und-verbaende

Förderungen. (б.д.). DOSB. https://www.dosb.de/service/foerderungen

Scott, W.R. (2008). Institutions and organizations: Ideas and interests (3-тє вид.). Sage Publications

ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ ТА СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ ІНДУСТРІЇ СПОРТУ

Владислава Дмитрієнко здобувачка вищої освіти ІІ магістерського рівня
Ярослав Леонов д.е.н., професор
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

СТРАТЕГІЧНИЙ РОЗВИТОК СЕКЦІЇ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ НА ОСНОВІ SWOT-АНАЛІЗУ

Вступ. Робота секції зі спортивного орієнтування у комунальному закладі «Височанська дитячо-юнацька спортивна школа» відіграє важливу роль у розвитку фізичної активності дітей та молоді громади. Для визначення ефективності роботи секції та перспектив її подальшого розвитку нами було здійснено анкетування тренерсько-викладацького складу ДЮСШ. Отримані результати дали змогу виконати SWOT-аналіз, що дозволив повноцінно оцінити внутрішні можливості секції та зовнішні умови її функціонування. Аналіз став основою для обґрунтування стратегічних напрямків покращення роботи секції, а також збільшення її конкурентоспроможності в умовах сучасних соціально-економічних та безпекових викликів.

Аналіз літературних джерел показав, що у роботах Одеров А. М., Бабич М. О., Небожук О. Р., Панькевич Я. А., Губа А. В., Шлямар І. Л., Дунець-Лесько А. В. (2023) висвітлено основи формування військово-прикладних навичок військовослужбовців засобами спортивного орієнтування. Дослідження Платонов В. М. (2020) змістовно розкривають зміст сучасної системи спортивного тренування.

Мета дослідження – оцінити внутрішні та зовнішні чинники роботи секції зі спортивного орієнтування за допомогою SWOT-аналізу та на підставі отриманих результатів визначити стратегічні напрямки подальшого розвитку секції.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення літературних джерел, анкетування, SWOT-аналіз, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході анкетування було отримано інформацію стосовно основних ознак діяльності секції спортивного орієнтування, що дало змогу розробити SWOT-матрицю. На її основі узагальнено внутрішні переваги та проблеми секції, а також зовнішні чинники, які можуть сприяти, або навпаки перешкоджати її подальшому розвитку.

Аналіз засвідчив, що секція має суттєві переваги: висококваліфікований тренерсько-викладацький склад, позитивний імідж, достатній досвід проведення спортивно-масових подій, наявність сприятливих умов для тренувань та активну присутність у соцмережах та засоби масової інформації. Водночас виявлено проблемні аспекти : недостатня матеріально-технічна база, низька мотивація кадрів, значна плинність робітників, обмежена кількість вихованців та нестача фінансування. Серед зовнішніх можливостей секції виокремлено зростання зацікавлення населення до масового спорту, потенціал співпраці з міжнародними й освітніми структурами, взаємодія з громадами та залучення місцевого бізнесу. Основними небезпеками є конкуренція з іншими спортивними клубами, міграція населення, слабка підтримка з боку місцевої влади та федерацій, економічна нестабільність і безпекові виклики воєнного часу.

На підставі отриманих результатів було сформовано стратегічні напрямки розвитку секції: оновлення матеріально-технічної бази, залучення додаткових коштів фінансування,

вдосконалення кваліфікації тренерів, а також підвищення мотивації тренерського колективу за допомогою премій та громадського визнання, активізація популяризаційної діяльності, розширення партнерської співпраці, удосконалення управлінських процесів, адаптація діяльності секції до реалій воєнного часу через безпечні та цифрові формати занять.

Висновки. SWOT-аналіз дав змогу всебічно описати стан діяльності секції зі спортивного орієнтування та виявити головні напрями його подальшого розвитку. Секція має суттєвий потенціал для зростання, проте потребує поновлення матеріально-технічного забезпечення, покращення стимулювання працівників й поширення партнерських ініціатив. Запропоновані стратегічні напрями сприятимуть підвищенню ефективності роботи секції та забезпечать її сталий розвиток в умовах сучасних соціально-економічних та безпекових загроз.

Список використаної літератури

Киш Л.М. (2018). Стратегічне управління, як основна частина менеджменту підприємства. *Причорноморські економічні студії*. №38, ч.1. С.107-114.

Одеров А. М., Бабич М. О., Небожук О. Р., Панькевич Я. А., Губа А. В., Шлямар І. Л. &Дунець-Лесько А. В. (2023). Основи формування військово-прикладних навичок військовослужбовців засобами спортивного орієнтування. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023, Вип. (8(168), С. 109-112.

Платонов В. М. (2020). Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня. 704 с.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ ТА СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ ІНДУСТРІЇ СПОРТУ

Лариса Ковтунова, к.ю.н., викладач
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

АКТУАЛЬНІСТЬ НАПРЯМУ ПРАВОВОГО РЕГУЛЮВАННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УМОВАХ СУЧАСНОСТІ

Вступ. У сучасних умовах розвитку українського суспільства спостерігається зростання ролі правових механізмів у забезпеченні ефективності управління сферою фізичної культури і спорту. Поступова інтеграція України у європейський правовий простір, розвиток адаптивного та аматорського спорту, впровадження цифрових технологій і поява нових форм спортивного менеджменту зумовлюють потребу у вдосконаленні правового регулювання організаційно-управлінських процесів у цьому напряму.

Водночас у законодавстві залишається низка невирішених питань щодо визначення місця правового регулювання спортивних правовідносин у системі національного права, розмежування повноважень органів державного управління та саморегулівних спортивних організацій, а також забезпечення ефективного захисту прав суб'єктів спортивного права.

Мета дослідження. Визначення актуальних напрямів удосконалення правового регулювання організаційно-управлінської діяльності у сфері фізичної культури і спорту, з урахуванням сучасних тенденцій розвитку спортивного права та потреб практичного управління галуззю.

Методи дослідження. У роботі використано системний, порівняльно-правовий та аналітичний методи для узагальнення положень національного законодавства, актів міжнародного спортивного права та сучасних наукових підходів до організаційно-правового забезпечення спортивної діяльності.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз сучасної нормативно-правової бази свідчить, що спортивне право як окрема галузь в нашій державі перебуває на етапі активного становлення. Попри наявність законів України «Про фізичну культуру і спорт», «Про підтримку олімпійського, паралімпійського руху та спорту вищих досягнень в Україні», «Про антидопінгову діяльність у спорті» та інших, система правового регулювання спортивних правовідносин залишається фрагментарною і потребує систематизації. Це свідчить про актуальність розроблення на законодавчому рівні кодифікованого нормативно-правового акту, а саме Спортивного кодексу України, який зміг би забезпечити узгодженість правових норм, визначити статус суб'єктів спортивних правовідносин і механізми управління у спортивній сфері. Запровадження такого кодифікованого акта сприятиме усуненню правових суперечностей, підвищенню якості правозастосування, а також адаптації вітчизняного законодавства до стандартів Європейського Союзу, де подібні кодекси (зокрема у Франції) вже довели свою ефективність у впорядкуванні правового спортивного поля. Питанню кодифікації законодавства у сфері спорту приділено чимало уваги у вітчизняній науці (Апаров, 2017; Kostruba, 2022; Француз-Яковець & Нігруца, 2023).

Організаційно-управлінська діяльність у галузі спорту сьогодні характеризується поєднанням державного і громадського регулювання. В Україні формується модель змішаного управління, де державні органи відповідають за стратегічне планування та фінансування, а

спортивні федерації, асоціації й клуби — за саморегулювання, дисципліну та етичні стандарти. Такий підхід відповідає європейській практиці, де діє принцип «єдиного простору спорту» з поєднанням публічних і приватних механізмів регулювання.

Важливим напрямом є децентралізація управління спортом, що дозволяє підвищити ефективність прийняття рішень на регіональному рівні, розширити участь місцевих громад і забезпечити адресну підтримку спортивних ініціатив. Одночасно набуває значення розвиток саморегулювання у професійному спорті, зокрема через спортивні арбітражі, комісії з вирішення спорів, дисциплінарні органи федерацій.

У цьому контексті важливим стратегічним орієнтиром виступає Концепція Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2030 року, яка була схвалена Кабінетом Міністрів України 30 травня 2025 року. Документ визначає основні напрями модернізації галузі — розвиток адаптивного спорту, цифрову трансформацію, підвищення якості підготовки кадрів, а також удосконалення нормативно-правової бази з урахуванням європейських стандартів та міжнародного досвіду.

Особливої уваги потребує адаптивний спорт як окремий напрям державної політики, закріплений в профільному законодавстві після прийняття Закону України «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» щодо адаптивного спорту» від 17 квітня 2025 року. Це вперше на законодавчому рівні адаптивний спорт визнали окремим напрямом, мета якого — залучення осіб з інвалідністю та з обмеженням повсякденного функціонування до фізичної активності, що сприятиме їх реабілітації, інклюзії та повноцінній участі в житті суспільства.

Перспективним кроком для посилення правової бази є створення освітніх та наукових центрів спортивного права, які сприятимуть підготовці фахівців, здатних поєднувати юридичну й управлінську компетентність у спортивній сфері. У сучасній науковій літературі з організаційно-управлінської діяльності у сфері спорту підкреслюється, що розвиток спортивного управління неможливий без створення високого рівня правової культури майбутніх фахівців, розуміння ними механізмів державного регулювання і взаємодії з громадським сектором. Введення та розвиток у навчальних закладах спортивного профілю дисциплін, пов'язаних з правовим регулюванням спортивної діяльності в Україні, надає можливість інтегрувати правові знання у практику спортивного менеджменту, формуючи нове покоління управлінців, що мислять у правовому полі.

Висновки. Сучасні умови розвитку спорту в Україні вимагають переходу від фрагментарного до системного правового регулювання організаційно-управлінської діяльності.

Необхідними є:
– кодифікація спортивного законодавства;
– розширення повноважень органів місцевого самоврядування у спортивній сфері;
– посилення ролі саморегулівних організацій;
– вдосконалення та розвиток системи правової освіти у сфері спорту.

Комплексна реалізація цих напрямів забезпечить підвищення ефективності управління, захист прав суб'єктів спортивної діяльності та інтеграцію України у європейський правовий простір спорту.

Список використаної літератури

Апаров, А. М. (2017). Концепція спортивного права: огляд ключових аспектів. *Вісник Одеського національного університету. Правознавство*, *22*(1 (30)), 6-19. https://doi.org/10.18524/2304-1587.2017.1(30).126479

Kostruba, A. (2022). Спортивний кодекс України: перспективи нормативної регламентації. *Lex Sportiva*, *2*(2), 10-14.

https://doi.org/10.32782/lexsportiva/2021.2.3

Француз-Яковець, Т.А., & Нігруца, О.О. (2023). Актуальні проблеми законодавства у сфері фізичної культури і спорту в україні. *Legal Bulletin*, 103–112.

https://doi.org/10.31732/2708-33X-2023-07-103-112

ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ ТА СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ ІНДУСТРІЇ СПОРТУ

Сергій Салтан здобувач вищої освіти ІІ магістерського рівня
Наталія Середа, к.фіз.вих., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ СИСТЕМИ АНАЛІЗУ ЯКОСТІ ОБСЛУГОВУВАННЯ У ФІТНЕС-КЛУБАХ ЯК ЗАСІБ АНТИКРИЗОВОГО МЕНЕДЖМЕНТУ

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. У 2024 році 13,5% підприємств ЄС з 10 або більше працівниками використовували технології штучного інтелекту для ведення своєї діяльності, що свідчить про зростання на 5,5 процентних пунктів порівняно з 8,0% у 2023 році. 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.

Дослідження авторів Бондар А.С., Середа Н.В. та Стадник С.О. (2020) розкривають особливості використання засобів маркетингової комунікації в діяльності фітнес-клубу. Особливості застосування сучасних маркетингових технологій у фітнес-індустрії в умовах кризи розкрито у роботах Середа Н.В., & Стадник С.О. (2022).

Мета дослідження – визначити особливості застосування інтелектуальної системи аналізу якості обслуговування у фітнес-клубах як засіб антикризового менеджменту.

Методи дослідження. У досліджені використовувались наступні наукові методи дослідження: аналіз літературних джерел, аналіз документів, організаційний аналіз, системний аналіз, анкетування, моделювання, методи програмування, експертна оцінка, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Зростання кількості спортивних залів та фітнес-центрів породжує нові виклики для забезпечення високої якості обслуговування та задоволення потреб клієнтів. Традиційні методи збору зворотного зв'язку, такі як паперові анкети або скарги, втрачають ефективність через низьку залученість споживачів і складність аналізу великої кількості даних. У цьому контексті стає актуальним створення автоматизованої системи моніторингу на основі штучного інтелекту. Також за результатами проведеного дослідження та розробленої матриці SWOT- аналізу діяльності фітнес-клубів визначено високу можливість саме використання штучного інтелекту. Розроблена нами автоматизованої системи моніторингу на основі штучного інтелекту умовно має 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.

Висновки. На основі даних проведеного анкетування та маркетингового аналізу було визначено ключові стратегічні напрямки для подальшого розвитку. Основними пріоритетами стали надання якісних спортивно-тренувальних послуг, забезпечення організаційно-структурних умов, які цьому сприяють, активізація рекламної та інформаційно-пропагандистської роботи, а також оптимізація нормативів, що регулюють наповнюваність секцій фітнес-клубів. Ефективність розробленої нами автоматизованої системи моніторингу на основі штучного інтелекту «Isport» оцінювалась за допомогою експертного методу. До складу експертної групи увійшли 20 осіб, серед яких були практики у сфері фізичної культури і спорту, а також науковці. Експерти аналізували три групи показників очікуваного ефекту. Результати дослідження демонструють позитивні зміни, зумовлені впровадженням програми штучного інтелекту «Isport».

Експерти одностайно зазначають, що реалізація автоматизованої системи моніторингу на основі штучного інтелекту «Isport» діяльності фітнес-клубів відкриває перспективи для розширення спектру послуг фітнес-клубу, займаючи перше місце серед пріоритетів. Що стосується інших показників, думки практиків і науковців суттєво різняться. Науковці вважають найважливішим завданням вдосконалення нормативно-правової бази, яка регламентує діяльність фітнес-клубів (47 балів), тоді як практичні фахівці віддають перевагу спрощенню механізму побудови стратегії фітнес-клубу (46 балів).

Список використаної літератури

Бондар, А.С., Середа, Н.В., & Стадник, С.О. (2020). Особливості використання засобів маркетингової комунікації в діяльності фітнес-клубу *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XII Міжнародної науково-практичної конференції (23–24 квітня 2020 року, м. Львів)*. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020, 24-28.

Середа, Н.В., & Стадник, С.О. (2022). Особливості застосування сучасних маркетингових технологій у фітнес-індустрії. Фізичне виховання та спорт, № 4, 74-79. https://journalsofznu.zp.ua/index.php/sport/article/view/3057

Owusu, G. (2007). AI and computer-based methods in performance evaluation of sporting feats: an overview. *Artificial Intelligence Review*. V. 27, No. 1, 57-70. URL: https://doi.org/10.1007/s10462-008-9068-3

Svitlana Stadnyk, Daria Okun, Anastasia Bondar & Natalia Sereda. (2023). Sports branding as an object of scientific analysis based on the study of publications in the international scientometric database Scopus. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, *27*(2), 81-91. https://shssjournal.com/index.php/journal/article/view/15

ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ ТА СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ ІНДУСТРІЇ СПОРТУ

Наталія Середа, к.фіз.вих., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ЗНАЧЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ ТА ПРОМОУТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СФЕРІ СПОРТУ

Вступ. Організаційна та промоутерська діяльність відіграють ключову роль у розвитку сучасного спорту, створюючи основу для його функціонування та популяризації. Організаційна діяльність забезпечує структурне функціонування спортивної індустрії. Вона включає планування та проведення змагань, координацію роботи спортивних федерацій, управління спортивними об'єктами та інфраструктурою. Ефективна організація створює умови для безпечного та справедливого змагального процесу, забезпечує дотримання правил та регламентів. Промоутери виконують функцію посередників між спортом та бізнесом. Вони залучають спонсорів, організовують трансляції, продають права на проведення заходів та створюють комерційно привабливий продукт. Це забезпечує фінансову основу для розвитку спорту.

У роботах Бондар, А., Петренко, І., Середа, Н., Петренко , В. (2025) розкривається теоретичні аспекти професійної підготовки організаторів спортивних івентів, промоутерів та спортивних агентів. Наукові дослідження Прокопенко Б.О., Середа Н.В. (2025) розкривають характеристику використання агентської діяльності у сфері спорту.

Мета дослідження – визначити значення організаційної та промоутерської діяльності у сфері спорту.

Методи дослідження. У досліджені використовувались наступні наукові методи дослідження: аналіз літературних джерел, аналіз документів, організаційний аналіз, системний аналіз, анкетування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. За результами проведного дослідження визначено, що організаційна та промоутерська діяльність (41%) є однією із ключових ланок діяльності фізкультурно-спортивних організацій. Здійснення ефективної комунікації через використання зазначених напрямків є важливим фактором успішного функціонування фізкультурно-спортивних організацій, їх бренду та послуг для зростання кількості споживачів, розширення цільової аудиторії та підтримання, а в разі необхідності – покращення їх репутації.

Промоутерська діяльність перетворює спортивні події на масові видовища, формує інтерес аудиторії, створює спортивних зірок та героїв. Через медіа-кампанії, маркетингові стратегії та PR-активності спорт стає частиною масової культури.

Поєднання організаційної та промоутерської діяльності створює сучасну спортивну індустрію, яка є самодостатньою економічною системою. Якісна організація робить спорт привабливим для промоутерів, а ефективний промоушн забезпечує ресурси для вдосконалення організаційних процесів. Це сприяє зростанню глядацького інтересу, підвищенню рівня змагань, покращенню умов для спортсменів та розвитку спортивної інфраструктури загалом.

Висновки. Результати проведеного дослідження показали, що організаційна діяльність є важливим компонентом узагальніть стратегії функціонування та розвитку фізкультурно-спортивної організації (86,7%). Натомість, промоутерська діяльність є новим напрямком та

ще не має значного розповсюдження у застосуванні (36,2%). Серед основних причин малої активності застосування зазначеного напрямку виділяють наступні: високі витрати на організацію промо-акцій (68,9%); низька рентабельність інвестицій (45,8%); обмежений або відсутній бюджет на маркетинг (89,7%); неефективність порівняно з digital-каналами (56,3%); зниження довіри до вуличного маркетингу (47,6%); уникнення прямих контактів (особливо після пандемії) (77,8%); потреба в постійному навчанні персоналу та висока плинність кадрів серед промоутерів (87,9%); впровадження чат-ботів та AI-асистентів (59,7%).

Список використаної літератури

Бондар, А., Петренко, І., Середа, Н., & Петренко , В. (2025). Професійна підготовка організаторів спортивних івентів, промоутерів та спортивних агентів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (8(195), 213-218. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).45

Прокопенко Б.О., & Середа Н.В. (2025). Характеристика використання агентської діяльності у сфері спорту. *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: збірник наукових праць*. Харків: ХДАФК. С.94-98

Brochado, A., Dionísio, P., Leal, M.d.C., Bouchet, A. and Conceição, H. (2022), Organizing sports events: the promoters' perspective. Journal of Business & Industrial Marketing, Vol. 37 No. 6, pp. 1281-1298. https://doi.org/10.1108/JBIM 10-2020-0451

HUMANITARIAN, PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Milena Mitrović, MSc, Teaching Associate
University of Montenegro – Faculty for Sport and Physical Education
Nikšić, Montenegro

MOTIVATIONAL FACTORS AND BARRIERS TO PHYSICAL ACTIVITY AMONG FEMALE STUDENTS OF THE FACULTY OF PHILOSOPHY IN NIKŠIĆ

Introduction: In contemporary psychology, motivation is defined as a psychological process that initiates, directs, and maintains goal-oriented behavior, encompassing its intensity, direction, and persistence (Reiss, 2012; Ryan & Deci, 2000). Within fundamental theoretical frameworks, motivation is understood as an internal psychological energy that enables an individual to begin an activity, persist in it, and accomplish personal intentions and needs. In the domain of physical activity, motivation is essential for understanding why individuals engage in exercise, how consistent they are in maintaining this behavior, and which factors may contribute to withdrawal or decreased frequency of participation.

Purpose of the study: The aim of this study was to identify motivational factors (benefits and barriers) influencing engagement in physical activity among female students of the Faculty of Philosophy in Nikšić.

Methods of research. The sample consisted of 194 undergraduate and master's female students of the Faculty of Philosophy. For the purposes of the study, an adapted version of the Exercise Benefits/Barriers Scale – EBBS (Sechrist, Walker & Pender, 1987) was used, modified for the student population. Data were processed using descriptive statistics, including frequencies and percentage distribution of responses.

Research results and their discussion. The results indicate that the most important motives for engaging in physical activity are health-related and psychological benefits. Improved health, stress reduction, better mood, and enjoyment in physical activity were identified as dominant drivers, which aligns with the findings of Alajlan et al. (2024), who highlight the prominence of intrinsic motives such as emotional well-being and health. Similar results were reported by Santos et al. (2016), confirming that intrinsic motivation and psychological satisfaction play a significant role among young women, as well as by Shava et al. (2024), who emphasized psychological and health-related benefits as key motives among university students. External motives, such as competition and recognition, showed marginal importance in this study, consistent with previous research indicating that external motives rarely serve as primary reasons for engaging in physical activity. The most prominent barriers identified in the sample were lack of time and fear of injury, accompanied by a moderate presence of fatigue. Lack of time as the dominant barrier was also emphasized by Shava et al. (2024) and Alajlan et al. (2024). Fear of injury conceptually aligns with findings related to perceptions of physical strain and risk. Financial and social barriers were not significant in this study, which differs from findings in populations with lower socioeconomic status, where such barriers tend to be more pronounced.

Conclusion. The results of this study show that female students of the Faculty of Philosophy in Nikšić primarily value the health-related and psychological benefits of physical activity, while external motives play a minimal role. Improved health, reduced stress, better mood, and enjoyment in activity consistently emerged as the most influential motivators. The barriers that most strongly limit participation are lack of time and fear of injury, which corresponds to international research

highlighting time constraints and perceived risk as key inhibitors. Financial and social barriers were considerably less influential, which may reflect specific characteristics of the student population or the availability of alternative, low-cost forms of physical activity. Compared with international literature, the findings of this study confirm global patterns of motivation and barriers, particularly the dominance of intrinsic motives and practical limitations. This suggests a need for physical activity promotion programs to focus on enhancing awareness of health and emotional benefits while simultaneously addressing fears and organizational obstacles experienced by female students.

A list of used literature

Alajlan, B., Aloraini, F., & Althobaiti, T. (2024). Exploring motivation and barriers to physical activity among educated adult Saudi women at Taif University. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation.*

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology, 25*(1), 54-67.

Reiss, S. (2012). Intrinsic and extrinsic motivation. *Teaching of Psychology, 39*(2), 152-156.

Santos, L. P., et al. (2016). Motivation and barriers for leisure-time physical activity in socioeconomically disadvantaged women. *PLOS ONE, 11*(1), e0147735.

Shava, H., et al. (2024). Perceived benefits and barriers to exercise among university students in Zimbabwe. *Frontiers in Sports and Active Living, 6*, 1205914.

Sechrist, K. R., Walker, S. N., & Pender, N. J. (1987). Development and psychometric evaluation of the Exercise Benefits/Barriers Scale. *Research in Nursing & Health, 10*(6), 357-365.

HUMANITARIAN, PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Predrag Stanjevic
University of Montenegro, Faculty of Sport and Physical Education, Niksic, Montenegro
Bojan Masanovic
University of Montenegro, Faculty of Sport and Physical Education, Niksic, Montenegro

DIFFERENCES IN AGGRESSIVENESS AND EMOTION REGULATION BETWEEN JUNIOR AND SENIOR JUDOKAS

Introduction. Aggressiveness and emotion regulation represent key psychological factors in judo, a sport that requires a balance between physical strength, technical precision, and mental stability. Younger athletes often display higher impulsivity and less efficient emotional control, while more experienced judokas tend to develop stronger self-regulation mechanisms. Understanding these differences is essential for optimizing training and psychological preparation.

Purpose of the study. The aim of this study was to examine differences in aggressiveness and emotion regulation between junior and senior judokas, as well as to determine the relationship between training experience, aggressiveness, and emotional control.

Methods of research. The sample included 40 active judokas from Montenegro: 20 juniors and 20 seniors. The Buss–Perry Aggression Questionnaire (short four-item version) assessed physical aggression, verbal aggression, anger, and hostility, while the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) measured cognitive reappraisal and expressive suppression. Statistical procedures included descriptive analysis, an independent samples t-test, and Pearson correlation.

Research results and their discussion. The results showed that juniors have higher levels of dysfunctional aggressiveness in all measured dimensions and weaker developed emotion regulation strategies compared to seniors. Seniors demonstrated significantly lower scores on physical and verbal aggression, anger and hostility, and higher scores on cognitive reappraisal and expressive suppression, indicating greater emotional maturity and self-control in stressful situations. Correlation analysis confirmed a negative association between years of training and aggressiveness, and a positive association between sports experience and emotion regulation.

Conclusions. The findings confirm the importance of sports experience and psychological preparation in reducing aggressive reactions and improving emotional stability among judokas, especially in younger age categories.

A list of used literature

Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*(3), 452-459.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271-299.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348-362.

Maxwell, J. P. (2004). Anger rumination: An antecedent of athlete aggression? *Psychology of Sport and Exercise, 5*(3), 279-289.

Harwood, C. G., & Knight, C. J. (2015). Parenting in youth sport: A position paper on parenting expertise. *Psychology of Sport and Exercise, 16*, 24-35.

ГУМАНІТАРНІ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Юрій Александров, к. психол. наук, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВІДНОСИН ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЄДИНОБОРСТВАМИ

Вступ. На сьогодні в психології накопичена велика кількість наукових даних, що велика кількість найважливіших аспектів життєдіяльності кожної людини тісно пов'язано з його відношеннями з оточуючим середовищем. Саме відношення з оточуючими впливають на процеси мотивації цілеспрямованості особистості, на способи формування і розвиток міжособистісних стосунків в цілому.

Відносини з оточуючими людьми – найбільш важлива сторона життя людини.

Проблему відносин особистості розглядали Максименко С.Д (Максименко С.Д., 2021), Бех І.Д. (Бех І.Д., 2018), Онуфрієва Л.А., Чайковська О.М. (Онуфрієва Л.А., Чайковська О.М., 2021), Столяренко, О.Б. (Столяренко, О.Б., 2019) та інші науковці.

Сучасне життя людини стало усе більше залежати від стосунків, які вона будує в умовах глобальних процесів розвитку технологій, виникнення збройних конфліктів, культурної різноманітності населення в межах однієї держави, що переплітається з міграційними процесами, всесвітньою інфекційною загрозою та нагнітанням ядерної катастрофи; зростає інтерес до психічного здоров'я людини, її особистісного благополуччя, а гармонійні стосунки починають розглядатися як необхідна умова існування людства (Стеценко А.І., 2024).

Мета дослідження. Вивчити особливості системи відносин осіб, що займаються єдиноборствами**.**

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань застосовувалися наступні методики:

1. Діагностика стилю міжособистісних відносин (адаптований варіант методики Т. Лірі);
2. Діагностика міжособистісних відносин (О.О. Рукавішников);
3. Методика «Опитувальник самовідношення» (В.В. Столін, С.Р. Пантілєєв).

Для якісної та кількісної обробки результатів використовувався t-критерій Стьюдента.

В дослідженні взяли участь 24 особи, з яких 12 осіб віком 18-25 років – перша група, юнаки які займаються єдиноборствами, друга група – 12 осіб, група 2 – юнаки того ж віку, які не займаються спортом.

Результати дослідження та їх обговорення. Відносини – одна з основних психологічних категорій. Людина стає особистістю в результаті відносин і спілкування з іншими людьми. Відносини в спеціальному психологічному сенсі представляють собою свідому активну, виборчу, цілісну, засновану на індивідуальному суспільно обумовленому досвіді систему тимчасових зв'язків людини як особистості – суб'єкта з усією дійсністю або з її окремими сторонами.

У найзагальнішому вигляді відносини виступають як форма життєдіяльності.

За методикою Т. Лірі «Діагностика стилю міжособистісних відносин» отримані слідуючи результати: по шкалі «Вимогливість» показник першої групи 7,47±2,33, а другої 5,52±1,47. Тобто,

спортсмени більш вимогливі до оточуючих. Можливо, що це пов'язано зі спортивним образом життя, яке висуває спортсменам більші , досить високі вимоги. По шкалі «Альтруїстичний» показник у спортсменів першої групи (4,21±1,28) менший ніж у осіб другої групи (6,13±2,45). Спортсмени першої групи менше схильні до безкорисливого піклування про інших та готовності жертвувати власними інтересами заради блага інших.

Показники міжособистісних відносин за методикою Рукавішнікова О.О. показали, що у юнаків, що займаються єдиноборствами (першої групи) потреба в прийнятті виражена нижчими показниками (5.82±1,17) ніж у юнаків, які не займаються спортом – друга група (6,78±1,36). Це свідчить, що для спортсменів першої групи майже неважливо, що про них думають інші, у них орієнтованість на власні цілі, вони незалежні від групової думки.

Результати дослідження по методиці «Опитувальник самовідношення» (В.В. Столін, С.Р. Пантілєєв): показник самоповаги у юнаків першої групи значно вищий (75,51±19,94) ніж у юнаків другої групи (61,81±17,61). Спортсмени першої групи більш схвально ставляться до власного «Я», у них підвищена самоповага, вони впевнені у своїх силах.

Висновки. Заняття єдиноборствами формують певні особливості у відносинах особистості. Спортивна діяльність висуває ряд вимог до складу особистості спортсмена та планування його життя, а також надає особі спортсмена впевненості у власній силі, кращій фізичній формі. Заняття єдиноборствами сприяють тому, що особистість стає більш впевненою в собі, для неї близькі стосунки з оточуючими зменшують своє значення, вона орієнтована на власні цілі, у них підвищена самоповага.

Список використаної літератури

Максименко С.Д (2021). Загальна психологія : навчальний посібник. 3-вид, перероблено та доповнене. Київ : Центр навчальної літератури, 2021. 272 с

Бех І.Д. (2018) Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія. Київ - Чернівці : «Букрек», 2018. 320 с. (С59)

Онуфрієва Л.А., Чайковська О.М. (2021) Психологія міжособистісних взаємин та комунікації : навчально-методичний посібник / уклад. : Онуфрієва Л.А., Чайковська О.М. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2021. 128 с.

Столяренко, О.Б. (2019) Поняття міжособистісних взаємин у контексті проблем розвитку особистості дитини. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, (23). https://doi.org/10.32626/2227-6246.2014-23.%p

Стеценко А.І. (2024) Проблема гармонізації міжособистісних стосунків у наукових доробках зарубіжних дослідників XX століття. *Габітус.* 66, 240-244.

ГУМАНІТАРНІ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Бейлін М.В. д. філос. н., професор
Желтобородов О.М. к.і. н., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

СПОРТИВНА ІНДУСТРІЯ У СУСПІЛЬСТВІ СПОЖИВАННЯ

Вступ. Сучасне суспільство характеризується як суспільство споживання, оскільки домінуючим стало прагнення до задоволення потреб через придбання товарів, послуг та символічних цінностей. Спорт, як засіб демонстрації фізичних можливостей людини, нині став складовою глобальної індустрії, ареною виробництва й споживання розваг, престижу та брендів. Спортивні події, спорядження, фітнес-культури й навіть образи спортсменів перетворюються на комерційні продукти.

Мета дослідження полягає у визначенні соціокультурних особливостей функціонування спортивної індустрії в контексті суспільства споживання та аналізі її впливу на формування масової свідомості і культурних практик .

Методи дослідження:системний підхід застосовується для аналізу спортивної індустрії як складової соціокультурної системи; соціокультурний аналіз використовується для виявлення взаємозв'язку спорту, економіки та культури споживання; контент-аналіз медіа та реклами стає у нагоді для вивчення репрезентації спорту у масовій культурі.

Результати дослідження та їх обговорення. У суспільстві споживання спорт трансформується у форму символічного капіталу (за П. Бурдьє), де успіх, сила та молодість стають комерційними цінностями. Сьогодні про комерціалізацію спорту свідчать такі провідні спортивні бренди (Nike, Adidas, Puma), які створюють навколо себе цілі культури споживання, формуючи уявлення про спорт як стиль життя. Спортивні змагання перетворюються на видовищні шоу, орієнтовані на масову аудиторію та рекламні контракти. Можна констатувати і медіатизацію спорту. Сучасні засоби масової інформації створюють «глобальну арену», де спорт виступає як елемент культурної ідентичності та масового впливу. Медіа не лише інформують, але й конструюють образи героїв, моделюють споживчі потреби (Бауман, 2008). Спортивна діяльність часто зводиться до естетичних стандартів і соціального статусу, що підкреслює логіку «візуального споживання» (Дебор, 2019). Сьогодні фітнес-індустрія стала однією з найбільш динамічних сфер глобальної економіки та культури і виходить далеко за межі фізичного вдосконалення, формуються нові уявлення про красу, успіх, здоров'я та соціальний статус. Сучасна культура тіла вбирає в себе комерційні, медійні та естетичні складові, що створюють феномен «культу тіла» як соціально сконструйованого ідеалу, який визначає не лише зовнішність, але й моральну та професійну цінність людини. Культ тіла є продуктом культури споживання, де тіло перетворюється на товар, який підлягає вдосконаленню, контролю та демонстрації своїх потенційних можливостей. У соціальному просторі сучасна людина надає перевагу візуальним символам, естетичні зразки зовнішності стають формою соціального капіталу (Бейлін & Газнюк, 2022). У суспільстві споживання медіа, соціальні мережі та реклама активно підтримують цей культ, створюючи стандарти краси, досягнення яких обіцяє соціальне схвалення. Тіло перестало бути суто природним феноменом, а перетворилось на комерційний проект, над яким потрібно працювати через тренування, дієти, процедури та дисципліну.

Фітнес, як соціокультурна практика у сучасному контексті виступає не лише як фізична активність, а як символ соціальної ідентичності. Людина, що займається спортом, демонструє не лише турботу про здоров'я, а й належність до певного способу життя, яке стало більш активним, сучасним й у соціально-комерційному розумінні успішним. Тіло стає простором соціальної влади, де дисципліна і контроль проявляються через технології управління тілом. У фітнес-культурі це набуває форми самоконтролю, вимірювань, дієтичного режиму, тобто внутрішньої самодисципліни, що відображає ідеали неоліберального індивідуалізму. Процес комерціалізації сприяє утвердженню парадигми, за якою феномен здоров'я людини стає не стільки природним станом, скільки результатом споживання. Водночас культ тіла породжує низку соціальних і психологічних проблем: залежність від фітнесу, розлади харчової поведінки, нав'язане почуття неповноцінності у тих, хто не відповідає медіа-стандартам. Фітнес-індустрія виконує подвійне завдання: з одного боку, вона сприяє здоровому способу життя, фізичному розвитку, соціалізації; з іншого вона відтворює нерівність і стандартизацію краси. Її вплив виходить за межі спорту, формуючи цілісну ідеологію тілесності, у якій тіло виступає центральним елементом ідентичності. У цьому сенсі культ тіла є не просто модою, а глибокою соціокультурною тенденцією, що визначає сучасну антропологію людини споживчої епохи. Фітнес-індустрія в контексті сучасного суспільства є не лише економічною сферою, але й механізмом соціального впливу. Вона відтворює цінності самовдосконалення, контролю, продуктивності, які є фундаментом культури неоліберального індивідуалізму. Культ тіла, що формується внаслідок цього, є одночасно проявом емансипації та символом нової залежності від стандартів краси, дисципліни та споживання.

Висновки. Спортивна індустрія в умовах суспільства споживання набуває подвійного характеру, так з одного боку, вона сприяє соціальній інтеграції, підтримує здоровий спосіб життя та формує позитивні соціальні емоції; з іншого вона перетворює спорт на комерційний продукт і засіб маніпулювання масовою свідомістю. Подальші дослідження мають бути спрямовані на пошук балансу між морально-етичними цінностями, які демонструє спортивна індустрія та ринковими механізмами існування спорту.

Список використаної літератури

Бауман, З. (2008). Глобалізація. *Наслідки для людини і суспільства.* К. Критика.

Бейлін, М.В, & Газнюк, Л.М. (2022). Людина в соціокультурному бутті: між системою і антисистемою / *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Філософія. Філософські перипетії»*. №66, 38-46.

Дебор, Г. (2019). Суспільство спектаклю. Київ: *Медуза.*

ГУМАНІТАРНІ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Гавриленко Н.В.
Харківський національний університет ім. В.Н.Каразіна
Харків, Україна

АКТОРНО-МЕРЕЖЕВА ТЕОРІЯ В АНАЛІЗІ СВІТУ СПОРТУ: ЛЮДИНА, ТІЛО, ТЕХНОЛОГІЇ

Вступ. Спорт у XXI столітті постає як багатовимірне явище, яке неможливо пояснити лише з позиції фізичного навантаження або індивідуальних зусиль спортсмена. Це складна система взаємодії людей, інституцій, технологій, медіа, інфраструктури та норм. У такому середовищі спортсмен перетворюється не просто на індивідуального агента, а на «вузол» численних соціальних, технічних і матеріальних зв'язків. Саме тому застосування акторно-мережевої теорії (АМТ), розробленої Бруно Латуром, Мішелем Каллоном та Джоном Ло, дає змогу по-новому осмислити гуманітарні виміри спорту. АМТ розглядає соціальне як результат мережевої взаємодії між людськими й нелюдськими акторами, що надає спорту особливої пояснювальної перспективи: тут техніка, правила, тіла, спорядження, тренери та навіть медіа є рівноправними учасниками виробництва спортивної реальності (Callon, 1986).

Мета дослідження. Проаналізувати потенціал акторно-мережевої теорії для гуманітарного осмислення спорту та виявити, яким чином мережеві взаємодії між людськими й нелюдськими акторами формують спортивні практики, етичні норми та образ спортсмена в сучасному суспільстві.

Методи дослідження. Використано концептуальний аналіз основних ідей АМТ, мережевий підхід до інтерпретації спортивних процесів, а також гуманітарно-філософську інтерпретацію тілесності, простору й технологій у спорті.

Результати дослідження та їх обговорення.

Спорт як мережа: від індивіда до розширеної дії. АМТ руйнує уявлення про спортсмена як ізольованого суб'єкта, який досягає результатів лише завдяки особистісним якостям. Натомість наголос зміщується на мережу діючих разом факторів (Latour, 2005). Прикладом є будь-який олімпійський виступ: результат залежить не тільки від тренувань, а й від якості інвентарю, покриття доріжки, температури повітря, фармакологічного супроводу, суддівських технологій, медійного тиску та алгоритмів фіксації часу. Усі ці елементи виступають акторами, які *співтворять* подію змагання (Law, 2004).

Тілесність у спортивній мережі. АМТ дозволяє побачити тіло спортсмена не як «інструмент волі», але як активного учасника процесу. Тіло має власну динаміку, втому, адаптацію, травматичність, пластичність, які змінюють траєкторії підготовки та змагання. Таким чином, тілесність постає не об'єктом тренування, а актором, що вступає у взаємодію з технікою, дисципліною, простором, медичними практиками. У гуманітарному аспекті це висвітлює взаємозалежність між тілом і культурою спорту, яка постійно перебудовується під впливом технологічних інновацій і соціальних очікувань (Газнюк, 2020).

Роль технологій як рівноправних акторів. Сучасні спортивні технології від карбонових пластин у взутті до систем відеоповторів не є нейтральними засобами. Вони змінюють практики, стандарти, техніку рухів і навіть поняття «рекорду». Технології не лише допомагають спортсмену, а й формують *правила гри*: визначають, що вважається чесним; встановлюють межі

дозволеного; змінюють критерії перемоги; впливають на моральні дискусії щодо допінгу або технічної переваги. АМТ дозволяє описати цю взаємодію не як допоміжну, а як структуротворчу.

*Інфраструктури як актори: простір, матеріальність, організація***.** Стадіони, покриття, інвентар, спортивні центри та навіть логістичні маршрути є частиною мережі акторів. Вони формують умови, у яких можливі ті чи інші досягнення, а отже впливають на сам сенс спортивної діяльності. Наприклад, появу нових легких композитних списів у легкій атлетиці можна розглядати як «трансляцію» ролі нелюдських акторів у зміщенні світових рекордів.

Етичні та гуманітарні наслідки мережевого погляду. АМТ підкреслює, що етика спорту - чесність, повага, рівність - не є виключно особистими рисами спортсмена (Ібрагімов, 2014). Вона підтримується мережами: антидопінговими лабораторіями, правилами, цифровими системами перевірки, стандартами інвентарю. У світі медіа та комерційного тиску особистісна мораль стає лише одним елементом складної інфраструктури етичного контролю.

Висновки. Акторно-мережева теорія відкриває нові можливості для гуманітарного аналізу спорту, демонструючи, що спортивні практики формуються через взаємодію численних акторів: людей, тіл, технологій, інституцій та матеріальних об'єктів (Солодько, 2013). Такий підхід дозволяє розглядати спорт як динамічну мережу, у якій кожен елемент - від взуття до медіа-образів впливає на результат, етику та культурний зміст спорту. АМТ робить видимими ті процеси, які раніше залишалися «за кадром», і тим самим відкриває простір для глибшого осмислення спорту як соціокультурного феномену майбутнього.

Список використаної літератури

Latour B. (2005). *Reassembling the Social: An Introduction to Actor-Network-Theory.* Oxford: Oxford University Press.

Callon M. (1986). Some Elements of a Sociology of Translation. In: Law J. (ed.). Power, Action and Belief. London: Routledge.

Law J. (2004). After Method: Mess in Social Science Research. London: Routledge.

Солодько С. (2013). Природа агентності в акторно-мережевій теорії Бруно Латура. *Соціальні виміри суспільства*. №. 5. С. 102-111.

Ібрагімов М. М. (2014). Філософія спорту в генезі історико-культурологічних студій. *Філософська думка*, №1.

Газнюк Л.М., Семенова Ю.А. (2020). Фізична культура і спорт як запорука онтоантропологічної досконалості людини. *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту*. Харків, С.152–156.

ГУМАНІТАРНІ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Газнюк Л.М., д. філос. н., професор
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна
Харченко Р.В., аспірант
Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна
Харків, Україна

РЕЛІГІЙНО-МОРАЛЬНІ УЯВЛЕНННЯ ПРО СВІТ СПОРТУ

Вступ. Сучасний спорт є багатогранним соціокультурним явищем, яке охоплює фізичний розвиток, соціальну взаємодію, культурні традиції та моральні цінності. Поряд із технічними досягненнями та рекордами важливою складовою спортивної діяльності залишаються релігійно-моральні уявлення, що формують етичні стандарти поведінки спортсменів і впливають на сприйняття спорту суспільним загалом. У різних релігійних культурах спорт може виступати як форма духовної практики, шлях самовдосконалення або морального випробування. Тому дослідження релігійно-моральних аспектів спорту дає змогу глибше зрозуміти його культурну та соціальну роль.

Мета дослідження. Проаналізувати релігійно-моральні уявлення про спорт як соціокультурне явище та виявити їхній вплив на етичні норми, поведінку спортсменів і суспільні очікування.

Методи дослідження. Порівняльний метод застосований для вивчення підходів різних релігійних традицій до спорту. Інтерпретаційний метод став у нагоді при аналізі моральних кодексів та спортивної етики.

Результати дослідження та їх обговорення. Розвиток сучасного спорту супроводжується не лише фізичними та соціальними аспектами, але й релігійно-моральними уявленнями, які формують ставлення суспільства до спортсмена, чесної гри та цінності людського тіла. У багатьох культурах спорт розглядається як простір духовного самовдосконалення, моральних випробувань і прояву етичних принципів. Історичні витоки релігійно-морального розуміння спорту починаються з давніх культур античної та східної цивілізацій. Спорт сприймався як форма духовного вдосконалення та ритуальна практика. Ідея гармонії тіла і духу формувала перші уявлення про чесну боротьбу, честь та самоконтроль. Значний внесок у формування спортивної моралі внесли світові релігії. Слід зазначити, що всі релігійні традиції серед визначальних рис виділяють чесність, скромність, контроль над емоціями, повага до суперника. Історично спорт нерозривно пов'язаний з релігійними практиками та культовими діями. У Стародавній Греції змагання проводилися на честь богів та мали не лише змагальний, а й ритуальний характер. Ідеал «калокагатії», як гармонії тіла й духу визначав сутність спортивних практик, підкреслюючи моральне значення фізичного удосконалення (Ібрагімов, 2014). У римській культурі спорт також набував морального змісту, хоча й частково зміщувався у бік видовища. У східних культурах (Китай, Японія, Індія) бойові мистецтва, йога та інші фізичні практики розвивалися як шляхи духовного самовдосконалення, що засвідчує глибокий зв'язок спорту з релігійно-моральними традиціями. Релігійні системи відіграють важливу роль у формуванні моральних настанов, які визначають поведінку спортсменів. Християнство акцентує на чесності, смиренні, самодисципліні та відповідальності (Газнюк & Бейлін, 2023). Спорт розглядається як засіб виховання сили волі та терпіння. Християнські тренери часто підкреслюють значення чесної

гри, справедливості та поваги до суперника. Буддизм наголошує на подоланні особистісного *его*, розвитку внутрішнього спокою та усвідомленості. У бойових мистецтвах, що походять зі східних духовних традицій, фізичні вправи нерозривно пов'язані з медитацією та моральною дисципліною. Іслам підкреслює значення сили, витривалості та відповідальності перед громадою. Спорт у мусульманських культурах часто розглядається як засіб розвитку моральних якостей та збереження здоров'я, що є частиною релігійного обов'язку.

У сучасному спорті зростає кількість моральних викликів, які змушують суспільство переосмислювати релігійно-моральні цінності. Однією з головних проблем стає допінг, що порушує принцип чесної гри та суперечить моральним і релігійним нормам про повагу до власного тіла. Релігійні уявлення підтримують ідею природності, гармонійного розвитку та недопустимості штучного втручання, яке завдає шкоди здоров'ю. Комерціалізація спорту призводить до перетворення спортсмена на товар, посилює тиск медіа та спонсорів, створює культ перемоги будь-якою ціною. Це вступає в конфлікт з моральними цінностями чесності та людської гідності. Важливою є також тема тілесності: сучасні стандарти фізичної форми іноді стають нереалістичними, що спричиняє психологічний тиск і суперечить релігійному уявленню про тіло як цінність, а не інструмент експлуатації. Образ спортсмена часто виступає моральним авторитетом. Від нього очікують порядності, чесності, дисципліни та дотримання принципів fairplay. У масовій культурі спортсмени стають символами сили, працелюбності та моральної стійкості. Однак виникає амбівалентність: суспільство підносить спортсменів до рівня героїв, але водночас суворо засуджує будь-які їхні помилки. Це створює моральний тиск і показує складність взаємодії між реальністю людської природи та ідеалізованими очікуваннями.

Висновки. Релігійно-моральні уявлення відіграють важливу роль у формуванні сучасної спортивної культури. Вони визначають етичні стандарти, впливають на поведінку спортсменів і допомагають зберегти баланс між фізичною активністю, духовністю та соціальною відповідальністю. У контексті моральних викликів сучасного спорту релігійно-моральні принципи стають підґрунтям для розвитку чесної гри, поваги до тіла та гармонійного самовдосконалення особистості.

Список використаної літератури

Газнюк Л., & Бейлін М. (2023) Релігійно-філософське осмислення людини і світу в творчій спадщині Г.С. Сковороди / *Григорій Сковорода і ми українці: диво першого кроку і сила ініціативи: колективна монографія* / За заг. ред. Ю. Бойчука, М. Култаєвої. Харків: Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, 81-90.

Ібрагімов, М. М. (2014). Філософія спорту в генезі історико-культурологічних студій та вітчизняних перспективах, *Філософська думка*, Вип № 1, 97-110.

ГУМАНІТАРНІ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Гончаров Г.М. к. філос.н., доцент
Червона С.П. старший викладач
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

АМБІВАЛЕНТНІСТЬ ОБРАЗУ СПОРТСМЕНА ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ

Вступ. Образ спортсмена у сучасній культурі є складним і неоднозначним явищем, у якому поєднані амбівалентні характеристики. Спортсмен виступає одночасно символом фізичної досконалості, моральної сили та дисципліни, але також може асоціюватися з агресією, комерціалізацією, ризиками для здоров'я та соціальними суперечностями. Амбівалентність цього образу істотно впливає на формування культурних норм, цінностей і моделей поведінки. У масовій культурі спортсмен постає як втілення сили, успіху, самоконтролю та мужності. Такий образ у сфері спорту створюється медіа, спортивними інституціями, рекламною індустрією. Ідеалізація сприяє формуванню культури досягнення, конкурентності, культу молодості та продуктивності. Спортсмен постає водночас як національний герой і жертва системи, як символ сили та дисципліни й одночасно приклад тиску, ризиків і психологічного вигорання. Саме ця подвійність перетворює образ спортсмена на потужний інструмент культуро творення.

Мета дослідження – проаналізувати амбівалентність образу спортсмена, що виникає через протиріччя між здоровим тілом та експлуатацією тіла з метою високих досягненнях та появу альтернативних рухів: бодіпозитив, анти-допінг.

Методи дослідження: структурно-функціональний аналіз Т. Парсонса, Р. Мертона, соціально-диспозиційний, комунікативний підходи.

Результати дослідження та їх обговорення. Образ спортсмена у сучасному суспільстві є не лише елементом масової культури, але й важливою складовою процесу формування цінностей, нормативних моделей поведінки та культурних уявлень про тіло, успіх, моральність і соціальну взаємодію. Його амбівалентність у поєднанні позитивних та негативних, гіперболізованих та проблемних характеристик, що робить цей культурний конструкт особливо значущим для аналізу трансформацій сучасної культури (Guttmann, 2004). Масова культура формує образ спортсмена як уособлення фізичної досконалості, досягнення, сили волі та характеру. У кіно, рекламних кампаніях та медіа спортсмен постає як людина, яка завдяки самодисципліні долає межі можливого, втілюючи культурний міф про «героїчне тіло». Такий образ формує специфічну систему соціальних очікувань у прагненні бути найкращим, максимізувати продуктивність, постійно перемагати. Цей культурний конструкт впливає на молодь, задаючи модель наслідування, яка закріплює логіку успіху, конкуренції та самовдосконалення. Спорт у цьому контексті стає не лише фізичною активністю, а й соціальною сценою, на якій відтворюються ідеали суспільства благополуччя. Спортсмен уособлює статусну мобільність, національну престижність, медійну видимість, що посилює позитивний полюс його культурного образу. Однак, поряд із героїзацією існує більш прихований, екзистенційний образ спортсмена, як вразливої особистості, що втягнена в індустрію високих досягнень. Спортивна субкультура фіксує низку суперечностей, де тіло спортсмена постає водночас як інструмент і як ресурс, що підлягає експлуатації. Ризики травматизації, залежність від тренерських стратегій, допінгові скандали, комерційний тиск і публічне життя створюють альтернативний, проблемний образ спортсмена не як героя, а як жертви системи (Wacquant, 2006). Медіа активно підтримують

таку амбівалентність. З одного боку, медіа ресурси будують глянцевий образ спортивної зірки, а з іншого - вони драматизують будь-які її падіння чи помилки. Соціальні мережі додають до цього ще один аспект, зображаючи спортсмена одночасно брендом, мотиватором і об'єктом постійного публічного контролю. Такий дуалізм стимулює глибинні культурні дискусії щодо феномену тілесності, меж можливого, ціну успіху, роль індивіда у системі, етику спортивного змагання (Kaiser, 2012). Амбівалентність образу спортсмена виявляє суперечливість суспільних очікувань і водночас стає основою для переосмислення культурних норм. Образ спортсмена істотно впливає на формування сучасної культури тіла. З одного боку, він стимулює інтерес до здорового способу життя, фітнесу, тілесної активності, дисципліни. З іншого - сприяє створенню нереалістичних стандартів фізичної форми, які можуть призводити до тривожності, дисморфії, культу худорлявості або надмірної мускулинності. Суперечність між «здоровим тілом» і «експлуатованим тілом» сприяє появі нових культурних рухів: бодіпозитиву, антидопінгових кампаній, дискусій про ментальне здоров'я спортсменів. Таким чином, амбівалентність не лише відображає суперечності культури, а й стимулює її розвиток (Andrews, 2011). Спортсмени у масовій культурі виконують роль моральних авторитетів від яких очікують чесності, самопожертви, дотримання правил fairplay. Водночас будь-яке їхнє відхилення від цих норм викликає масову реакцію критики. Це виглядає як ще одна форма амбівалентності, адже суспільство вимагає від спортсменів надлюдських чеснот, але карає їх як звичайних людей. Такий дисбаланс підкреслює складність моральної ролі спортсмена в культурі, де ідеалізовані очікування не збігаються з реаліями людської поведінки.

Висновки. Амбівалентність образу спортсмена є центральним елементом сучасних культурних процесів. Вона розкриває внутрішні суперечності суспільства, пов'язані з культом успіху, тілесністю, моральністю, здоров'ям і комерціалізацією людської діяльності. Саме ця подвійність у формі «герой і жертва», «ідеал і проблема», «бренд і людина» демонструє спортсмена як одну з ключових фігур сучасної культури. Амбівалентний образ не лише відображає соціальні зміни, але й активно впливає на культуру, формуючи нові норми, уявлення та цінності.

Список використаної літератури

Guttmann, A. (2004). From Ritual to Record: The Nature of Modern Sports. *Columbia University Press.*

Wacquant, L. (2006). Body & Soul: Notebooks of an Apprentice Boxer. *Oxford University Press.*

Kaiser, G. (2012). The Body in Culture, Technology and Society. *University of California Press.*

Andrews, D. L. (2011). Sport and Neoliberalism: Politics, Consumption, and Culture. *Temple University Press.*

ГУМАНІТАРНІ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Любов Карпець, д. філос. н., професор
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна
Юлія Коваленко, PhD, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

СПОРТ У СИСТЕМІ СОЦІАЛЬНОЇ МОБІЛЬНОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Вступ. Сучасна молодь опинилася у вирі проблем соціального самовизначення, пошуку роботи, завоювання стабільних соціальних позицій, здобуття якісної освіти. Людина не може існувати поза існуючим соціальним порядком, а тому перед кожною молодою людиною постає проблема соціальної інтеграції, входження в ту чи ту професійну сферу, визначення своєї статусної позиції та ідентифікаційної стратегії. У сучасному суспільстві спорт відіграє дедалі важливішу роль як соціальний інститут, що формує можливості для інтеграції, самореалізації та соціального просування молоді. Спортивна діяльність не лише сприяє фізичному розвитку, а й функціонує як механізм залучення до нових соціальних мереж, формування статусу, отримання освітніх та професійних шансів. У контексті орієнтації на успіх, конкурентності та високої динаміки соціальних процесів спорт постає важливим каналом вертикальної й горизонтальної соціальної мобільності молоді.

Мета дослідження. Проаналізувати роль спорту як чинника соціальної мобільності сучасної молоді та визначити механізми, за допомогою яких спортивна діяльність забезпечує соціальні та професійні переваги молоді.

Методи дослідження. Для розуміння ролі спорту в структурі соціальних інститутів та виявлення суб'єктивних уявлень молоді про спорт як ресурс соціального успіху використовується метод інтерпретативної соціології. Порівняльний метод допомагає з'ясувати відмінності у можливостях мобільності в різних країнах та соціальних групах.

Результати дослідження та їх обговорення. Спорт є одним із каналів вертикальної соціальної мобільності. Спортивна діяльність відкриває шлях до підвищення соціального статусу через досягнення, репутаційний капітал і можливість професійної спортивної кар'єри. Молоді спортсмени отримують доступ до ресурсів, які часто недоступні в інших соціальних середовищах, зокрема, спеціальні стипендії, тренувальні програми, міжнародні змагання, медійний успіх та інші можливості для реалізації у професійній і громадській діяльності (Coakley; Maguire). Часто саме спортивна діяльність дає змогу молоді з соціально вразливих груп підвищити свій статус і вийти за межі початкової соціальної страти. Важливе значення мають освітні можливості, які є проявом соціального капіталу спорту. У багатьох країнах спорт є важливим фактором отримання освітніх грантів і стипендій. Школи та університети надають підтримку талановитим спортсменам, створюючи додаткові можливості для здобуття якісної освіти, яка сама по собі є інструментом мобільності. Спортивні досягнення стають ресурсом для доступу до престижних навчальних програм.

Формування соціальних мереж і культурного капіталу часто теж пов'язані зі спортивною діяльністю молоді. Спорт сприяє створенню широких соціальних зв'язків серед тренерів,

менеджерів, однолітків, представників спортивних організацій. Ці зв'язки допомагають у подальшому професійному становленні та інтеграції в різні сфери суспільства. Через спорт молодь засвоює норми дисципліни, самоконтролю, лідерства, що підвищує її конкурентоспроможність на ринку праці. У сучасному суспільстві медіа та індустрія спорту стали простором професійного зростання. Спортивна індустрія створює численні можливості для кар'єри у суміжних сферах: журналістиці, маркетингу, менеджменті, рекламі, психології, фітнес-індустрії. Молодь, пов'язана зі спортом, отримує перевагу в доступі до цих професій через первинні контакти та знання специфіки сфери. Сучасний спорт став інструментом соціальної інтеграції, саме спортивні практики сприяють об'єднанню молоді з різних соціальних та культурних груп, знижують ризики девіантної поведінки, допомагають формувати почуття колективної ідентичності (Giulianotti; Collins; Jarvie). Через інклюзивні програми спорт стає засобом мобільності для молоді з інвалідністю чи з маргіналізованих спільнот, забезпечуючи рівний доступ до розвитку та самореалізації. Значна роль у сучасному суспільстві належить спорту як каналу соціальної мобільності, що сприяє не лише підвищенню життєвого тонусу, самопочуття й оптимізму, але й розширює можливості мобільності, роблячи індивіда конкурентно привабливим як на ринку праці, так і в інших сферах життя. Розуміння значущості спорту, як каналу соціальної мобільності молоді, в принципово нових умовах функціонування інформаційного суспільства зумовлює необхідність глибокого наукового осмислення з методологічних та емпіричних позицій цієї проблеми, соціологічна концептуалізація якої дозволить оптимізувати соціалізаційний, інтеграційний та молодіжний потенціал спорту.

Висновки. Спорт у сучасному суспільстві є потужним інструментом соціальної мобільності молоді. Він забезпечує не лише фізичний розвиток, а й створює унікальні канали для отримання освіти, підвищення соціального статусу, формування соціального капіталу та професійного становлення. Спортивна діяльність інтегрує молодь у широкі соціальні структури, сприяє формуванню важливих соціальних навичок і відкриває можливості для кар'єри як у спорті, так і за його межами. Таким чином, спорт потрібно розглядати як важливий елемент соціальної політики, орієнтованої на підтримку молодіжного розвитку у сучасному соціумі.

Список використаної літератури

Coakley, J. (2017). Sports in Society: Issues and Controversies. McGraw-Hill.

Maguire, J. (2010).Sport and Globalization: Critical Concepts in Sociology. Routledge.

Giulianotti, R. (2015). Sport: A Critical Sociology. Polity Press.

Collins, R. (2004). Interaction Ritual Chains. Princeton University Press.

Jarvie, G. (2006). Sport, Culture and Society. Routledge.

ГУМАНІТАРНІ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Тетяна Ковальова
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
Одеса, Україна

ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Вступ. За останні роки система професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту зазнає глибоких трансформацій під впливом сучасних суспільних викликів, серед яких пандемія COVID-19, цифровизація та перехід до дистанційного навчання, воєнний стан та економічна нестабільність. Порівняльний аналіз викликів різних періодів (від докарантинного до воєнного) дозволив визначити ключові проблеми у підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту (ФКС). Усі ці чинники суттєво вплинули на зміст, форми та якість професійної підготовки здобувачів освіти у галузі ФКС.

Мета дослідження. Проаналізувати сучасні проблеми та визначити напрями модернізації професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту в умовах глобальних трансформацій (карантинних, воєнних та цифрових).

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури та нормативних документів; узагальнення результатів сучасних наукових досліджень у сфері ФКС; систематизація підходів до впровадження сучасних технологій у професійну підготовку; порівняльний аналіз викликів різних періодів.

Результати дослідження та їх обговорення. Основні проблеми професійної підготовки фахівців ФКС. Дослідники відзначають, що трансформація національної освітньої системи висунула нові вимоги до професійної підготовки майбутніх фахівців ФКС (*Забіяко*; *Леськів* -Бондарчук). Виокремлено такі проблеми: відсутність комплексних програм, що поєднують техніко-тактичні й гуманітарно-наукові аспекти; нестача сучасних науково-методичних ресурсів і моделей підготовки; дисбаланс між кількістю випускників і рівнем їхньої готовності до професійної діяльності; недостатня увага до роботи з різними групами населення та відсутність науково обґрунтованої системи фізкультурно-оздоровчої підготовки. Також наголошується на необхідності гармонійного поєднання функцій педагога, тренера й організатора оздоровчої діяльності (*Забіяко*).

Вплив дистанційної освіти та цифровізації. Карантин і воєнний стан зумовили масовий перехід до дистанційного навчання. Дослідження засвідчили, що його перевагами є неперервність освітнього процесу, розвиток самостійності, індивідуалізація, ефективне засвоєння теорії та зростання цифрової компетентності. Недоліками визначено брак живої комунікації, складнощі формування практичних умінь, залежність від техніки, зниження мотивації та значні ресурси на створення якісних курсів. Зазначається доцільність поєднання дистанційної та очної форм із використанням інтерактивних цифрових ресурсів (*Кривенцова*; Цибулько & *Глоба*).

Окремою проблемою є впровадження штучного інтелекту у підготовку фахівців ФКС. Попри його потенціал у персоналізації навчання, аналітиці даних та створенні контенту, існують ризики дезінформації, порушення доброчесності, зниження критичного мислення та обмеженого розуміння роботи ШІ. Це потребує науково-методичного супроводу (*Драч*).

Підготовка фахівців ФКС в умовах воєнного стану. В умовах військової агресії погіршились умови організації освітнього процесу, що спричинило різке зниження рухової активності населення та зростання психоемоційних проблем у студентів. Серед пріоритетів науковцями (*Омельченко* & *Болотіна*; *Рибалко*) визначено інтеграцію оздоровчих, тренувальних та інформаційних технологій; врахування особливостей роботи зі студентами, які перебувають у стані стресу або мають ПТСР; оновлення змісту навчальних програм з урахуванням викликів воєнного часу; посилення національно-патріотичної спрямованості освітнього процесу; розвиток компетентностей для роботи з різними віковими та соціальними групами населення.

Особливого значення в таких умовах набувають навички психологічної підтримки, здоров'язбережувальні технології, військово-спортивні та екстремальні види активності.

Модернізація змісту та технологій професійної підготовки. Аналіз наукових джерел свідчить про нагальну потребу оновлення навчальних планів та освітньо-професійних програм; впровадження інноваційних та інтерактивних методів навчання; підсилення практичної підготовки; створення цифрових платформ та інструментів моніторингу діяльності студентів; формування готовності до роботи у змішаних формах навчання; розвитку акмеологічного та діяльнісного підходів до підготовки.

Таким чином, ефективна підготовка має базуватися на комплексній інтегрованій моделі, що враховує змістові, особистісні та технологічні компоненти.

Висновки. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту в умовах сучасних соціокультурних трансформацій потребує суттєвого оновлення змісту, форм і технологій.

Найбільш масштабний вплив на систему освіти здійснили пандемія, війна та цифровізація, які виявили сильні та слабкі сторони традиційної і дистанційної підготовки.

Однією з ключових проблем залишається недостатня готовність студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності та роботи з різними групами населення, зокрема з дорослими та особами зі зниженою руховою активністю.

Дистанційні технології, за умови раціонального поєднання з очним навчанням, можуть значно підвищити ефективність засвоєння теоретичного матеріалу та формування цифрових компетентностей майбутніх фахівців.

Використання штучного інтелекту відкриває нові можливості для персоналізації, аналітики та автоматизації освітнього процесу, але потребує чітких етичних та методичних регламентів.

В умовах воєнного стану особливого значення набувають здоров'язбережувальні технології, психолого-педагогічна підтримка та адаптація студентів до навчання у нестабільних умовах.

Модернізація професійної підготовки має відбуватися на основі інтеграції інноваційних технологій, оновлення освітніх програм і розвитку компетентностей, що відповідають викликам сучасного суспільства.

Список використаної літератури

Забіяко, Ю. О. (2016). Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, *2*(22), 16–19.

Леськів-Бондарчук, Г. В. (2013). Підготовка майбутніх фахівців із фізичної культури й спорту до фізкультурно-оздоровчої роботи з людьми зрілого віку. *Фізичне виховання, спорт і*

культура здоров›я у сучасному суспільстві, *1*, 58–61.

Кривенцова, І. В., Клименченко, В. Г., & Іванов, О. В. (2020). Дистанційна освіта з фізичного виховання в період карантину. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*, *5*(2), 98–103.

Цибулько, Л. Г., & Глоба, Г. В. (2021). Особливості дистанційного навчання студентів факультету фізичного виховання в умовах карантину. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, *6*(344), 84–97.

Драч, І., Петроє, О., Бородієнко, О., Регейло, І., Базелюк, О., Базелюк, Н., & Слободянюк, О. (2023). Використання штучного інтелекту у вищій освіті. *Університети і лідерство*, *15*, 66–82.

Омельченко, Т. Г., & Болотіна, А. С. (2023). Сучасні тенденції підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту, зумовлені воєнним станом в Україні. У *Здоров›я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти: матеріали 3-ї Міжнародної науково-практичної конференції* (с. 62–66). НТУ «ХПІ».

Рибалко, Л. (2024). Напрями модернізації професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту в умовах воєнного стану. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, *3К*(176), 404–409. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).89

ГУМАНІТАРНІ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Олександра Литовська, канд. філол. н., доцент
Харківський національний медичний університет
Харків, Україна

Марина Хаустова, старший викладач
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

АДАПТАЦІЯ ДО МІЖНАРОДНИХ СТАНДАРТІВ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ: ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Вступ. Фахівці з фізичної терапії, реабілітації, ерготерапії – є надзвичайно затребуваними в сучасних умовах. Професія невпинно розвивається, модернізується, є чутливою до інноваційних процесів у медицині та технологіях, інтегрується у протоколи лікування (Лянной, 2016).

Сучасне викладання мовних дисциплін фахівцям медичних спеціальностей, зокрема фізичним терапевтам, грунтується на фаховій спрямованості, міждисциплінарності та інтерактивних методах.

Разом зі змінами базової документації удосконалюється і термінологія, яка стосується як професійної комунікації фахівців, так і спілкування з пацієнтами.

Тож, однією з умов для формування комунікативних компетентностей майбутніх медичних працівників є робота з актуальними джерелами, важливе місце серед яких посідають міжнародні професійні стандарти та термінологічні номенклатури.

Мета дослідження. Актуалізувати використання професійних стандартів та міжнародних класифікаторів в якості джерела для створення навчальних матеріалів при викладанні мовних дисциплін майбутнім фізіотерапевтам.

Методи дослідження. Огляд літератури. Аналіз лексичного наповнення термінологічних індексів, міжнародних класифікаторів та професійних стандартів, затверджених для працівників галузі «Охорона здоров'я».

Результати дослідження та їх обговорення. Професійна комунікація фізичних терапевтів передбачає вільне володіння анатомічною та клінічною термінологією, зокрема термінами на позначення вад фізичного стану, профілактики, назв терапевтичних методів, втручань та реабілітації.

Цей термінологічний комплекс формується з українських, латинських та іноземних (переважно англомовних) термінів. Вивчення термінів, їх розуміння і коректне вживання – це завдання дисциплін Латинська мова, Англійська мова та Українська мова за професійним спрямуванням.

У розділі "Terminologia anatomica" спостерігаємо низку трансформацій, що стосуються різних рівнів латинського індекса анатомічних термінів: орфоепічного (thyreoideus замість thyroideus), морфемного (ethmoideus замість ethmoidalis), лексичного (sulcus carotidis замість sulcus caroticus), синтаксичного (Medulla flava ossis замість medulla ossium flava).

Серед українських стандартів, якими керується Українська асоціація фізичних терапевтів

та автори професійних стандартів спеціальності «Фізична терапія», наводяться класифікації захворювань та медичних втручань, адаптовані до міжнародних видань. Вони уніфікують та кодують професійні терміни, без розуміння яких неможлива робота фахівця–фізіотерапевта. Наприклад: «Класифікатор хвороб та споріднених проблем охорони здоров'я» містить такі терміни, як ювенільний артрит, спондилопатія, дорсалгія, радикулопатія, ентезопатія, остеопороз тощо; «Класифікатор функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я» - ідеомоторна апраксія, кондуктивна афазія, аллодінія, аналгезія, больова анестезія, гіперпатія, гіпоалгезія, гіпермобільність суглобів, монопарез, моноплегія та ін.; «Класифікатор медичних інтервенцій» - артродез, закрита репозиція вивиху, геміартропластика, геміартропластика, ерготерапія тощо. Розуміння цих термнів можливо лише за умови вивчення греко-латинських терміноелементів, що є складовою міжнародних позначень. Законодавчі документи також містять професійні терміни, сприйняття яких базується на знанні греко–латинських компонентів: реабілітаційний прогноз, телемедицина, телереабілітація, психотерапія, психоедукація та ін.

Висновки. Отже в процесі підготовки спеціалістів у галузі фізичної терапії та реабілітації провідним фактором стає володіння фаховою мовою і послідовне використання міжнародних номенклатур та класифікаторів як джерела для створення навчальних матеріалів, а також знання міжнародних стандартів та використання міжнародних протоколів.

Список використаної літератури

Лянной, Ю. О. (2016). Професійна підготовка майбутніх магістрів з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах: теоретико-методичний аспект: [монографія]. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 566 с.

Постанова Кабінету Міністрів України від 29.04.2015р. №266 Про затвердження переліку галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти.

Класифікатор хвороб та споріднених проблем охорони здоров'я НК 025:2021. (2021). Національний класифікатор України. Міністерство охорони здоров'я України. Київ, 1670 с.

Національний класифікатор 030:2022 "Класифікатор функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я". (2022). Наказ Міністерства економіки України "Про затвердження національного класифікатора НК 030:2022" від 9 квітня 2022 року № 810-22. Київ, 226 с.

Класифікатор медичних інтервенцій НК 026:2019. (2019). Національний класифікатор України. Міністерство охорони здоров'я України. Київ, 170 с.

ГУМАНІТАРНІ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Тетяна Маленюк, к. фіз. вих., доцент
Наталія Собко, к. фіз. вих., доцент
Центральноукраїнський державний університет ім. В. Винниченка, Кропивницький, Україна

ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТОК ЗАСОБАМИ ШЕЙПІНГУ

Вступ. Воєнний стан в Україні негативно впливає на психоемоційний стан юних спортсменів. Звуки вибухів, повітряної тривоги, перегляд новин тощо не сприяють поліпшенню психологічного самопочуття. У юних спортсменів може знижуватися самооцінка, виникати проблеми із соціалізацією, спостерігатися пригніченість, невпевненість, стурбованість, тривожність тощо (Лавріненко, 2024; Маленюк & Шаповалова, 2025). Покращити психоемоційний стан молоді можна за рахунок регулярних занять фізичною культурою та спортом, збалансованого харчування, повноцінного сну, спілкування з рідними, друзями та дотримання здорового способу життя (Бабаліч, 2025; Слухенська та ін., 2022). У наших попередніх роботах ми досліджували вплив різних фітнес технологій на фізичну та функціональну підготовленість юних спортсменів (Маленюк & Косівська, 2015; Маленюк & Собко, 2023). Водночас, як показав аналіз науково-методичної літератури, питання покращення психоемоційного стану спортсменів за рахунок впровадження фітнес-технологій у тренувальний процес висвітлено недостатньо, що підкреслює актуальність теми нашого дослідження.

Мета дослідження – вплив засобів шейпінгу на психоемоційний стан легкоатлеток 14-15 років.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; психологічні методи: методика «Шкала колірного діапазону настроїв (А. М. Лутошкін)», методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. З метою оптимізації психоемоційного стану юних легкоатлеток розроблена програма занять з шейпінгу. У кожному мікроциклі двічі (вівторок і п'ятницю), додатково до програми тренувань з легкої атлетики, спортсменки упродовж 45 хв. виконували вправи шейпінгу. Програма занять на вівторок включала засоби спрямовані на зміцнення литкових м'язів та стегон; сідниць та м'язів черевного пресу; м'язів рук та вправи на гнучкість. Програма занять у п'ятницю містила засоби для зміцнення м'язів спини і черевного пресу, плечового поясу і рук з обтяженням (гантелі 1-1,5 кг), стрибки на скакалці та стретчинг. Всі вправи виконувались під музичний супровід. Юні спортсменки долучались до вибору музики, ми враховували їх музичні уподобання. Крім того, намагалися створювати на тренуваннях позитивний емоційний мікроклімат, забезпечувати комфортні умови та якісне матеріально-технічне забезпечення.

Для обґрунтування ефективності програми занять з шейпінгу ми проаналізували динаміку самооцінки емоційного стану легкоатлеток на початку і по завершенню експерименту. Виявили, що інтегральний показник самооцінки емоційного стану легкоатлеток достовірно ($P<0,05$) збільшився на 19,97 % ($t=2,04$).

Методика «Шкала колірного діапазону настроїв (А. М. Лутошкін) показала, що до виконання засобів шейпінгу у двох спортсменок спостерігався тривожний настрій (фіолетовий

колір), у двох – сумний (синій колір), в однієї – приємний і веселий (жовтий колір) і в однієї – урівноважений і спокійний (зелений колір). Після тренувань настрій у спортсменок покращувався, що підтверджує кольорова матриця настроїв. Так, у двох легкоатлеток, у яких був тривожний настрій перед тренуванням, після тренування він став урівноважений, спокійний, приємний, веселий. Сумний настрій у двох спортсменок перед тренуванням змінився на приємний, веселий і радісний. В однієї легкоатлетки урівноважений і спокійний настрій перед тренуванням змінився на радісний після тренування. В однієї спортсменки приємний і веселий настрій перед тренуванням змінився на радісний після тренування.

Висновки. В умовах воєнного стану в Україні питання оптимізації психоемоційного стану юних спортсменів є актуальним. Розроблено програму тренувань з шейпінгу для легкоатлеток 14-15 років, яка дала змогу покращити показники психоемоційного стану спортсменок.

Список використаної літератури

Бабаліч, В.А. (2025). Взаємозв'язок перетренованості, травматизму та способу життя спортсменів. Фізичне виховання та спорт, (1), 224-231. https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-1-29.

Лавріненко, Л. (2024). Ментальне здоров'я школярів в умовах воєнного стану. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка Актуальні проблеми дошкільної та загальної середньої освіти,* Т.182, (26), 133-138. https://doi.org/10.58407/visnik.242624

Маленюк, Т. В., & Косівська, А. В. (2015). Секційні заняття – пріоритетна форма організації процесу фізичного виховання студентів (на прикладі шейпінгу). Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, (4), 48-52. http://nbuv.gov.ua/UJRN/PPMB_2015_4_9.

Маленюк, Т. В., & Собко, Н. Г. (2023). Фітнес-програма силового спрямування для юних спортсменів 14-15 років. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: зб. тез XXIII Міжнар. наук.-практ. конф., (6 грудня 2023 р. Харків) : ХДАФК, 117-118.

Маленюк, Т.В., & Шаповалова, С.Т. (2025). Психічне здоров'я дітей України в умовах воєнного стану. *Modern systems of science and education in the European Union and World* : materials of the VI International Research and Practical Internet Conference (January 25, 2025), Zdar nad Sazavou : «DEL c.z.», 27-29. https://dspace.bdpu.org.ua/handle/123456789/4416.

Слухенська, Р. В., Гауряк, О. Д., Єрохова, А. А., & Литвинюк, Н. Я. (2022). Вплив фізичної культури на подолання стресу у студентів вищих навчальних закладів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, Вип. 7(152), 108-110. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).25.

ГУМАНІТАРНІ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Олексій Маханьов студент, аспірант
Сумський державний університет
м. Суми, Україна

МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ У ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Вступ. У сучасному спортивному світі зростає усвідомлення того, що психологічна стійкість є не менш важливою складовою підготовки спортсменів, ніж фізична форма. Волейбол, як командний вид спорту, потребує від гравців уміння контролювати емоції, швидко реагувати на зміну ігрової ситуації та підтримувати концентрацію уваги протягом усього матчу. Під час змагань спортсмени стикаються зі значним психологічним тиском, який може впливати на ефективність технічних дій і тактичних рішень. Тому, питання формування психологічної стійкості та управління стресом у волейболістів набуває особливого значення в контексті сучасної спортивної психології (Хоменко & Маник, 2024; Чусова, 2024).

Метою дослідження є визначення методик формування психологічної стійкості та розвитку навичок управління стресом у волейболістів під час матчів.

Методи дослідження. У процесі роботи використано загальнонаукові методи – аналіз і систематизацію наукових джерел, синтез теоретичних положень спортивної психології, а також узагальнення практичного досвіду тренерів і спортсменів щодо методів підвищення психологічної готовності до змагань.

Результати дослідження та їх обговорення. Формування психологічної стійкості у волейболістів передбачає поєднання когнітивно-поведінкових, психофізіологічних і мотиваційних методик. Одним із найефективніших підходів є психологічна підготовка до матчу, що включає візуалізацію успішних ігрових дій, самонавіювання та постановку досяжних цілей. Ці техніки сприяють зниженню рівня тривожності та підвищенню впевненості у власних силах.

Важливу роль відіграє тренування емоційної саморегуляції, адже саме вона забезпечує спортсменові здатність підтримувати оптимальний психофізіологічний стан у найнапруженіші моменти матчу. У волейболі, де результат часто вирішується кількома подачами або діями, контроль над емоціями стає ключовим чинником успіху. Емоційна саморегуляція сприяє зниженню рівня тривожності, запобігає виникненню надмірного збудження, яке може негативно впливати на точність і координацію рухів, а також допомагає зберігати концентрацію та впевненість у власних силах.

До ефективних засобів розвитку емоційної саморегуляції належать дихальні техніки, які дозволяють нормалізувати роботу серцево-судинної системи, стабілізувати пульс і знизити рівень кортизолу. Зокрема, методи діафрагмального дихання та «квадратного» дихання використовуються для зниження психофізіологічного напруження. Психорегуляційні методи, сприяють формуванню стійких механізмів контролю емоційних реакцій, оптимізують процеси переходу від дезадаптивних переживань до когнітивно конструктивних станів, що підвищує загальну психічну стабільність спортсменів (Тукаєв, Погорільська, Макарчук, Федорчук, 2022).

Не менш значущим аспектом є формування командної взаємодії, оскільки позитивний емоційний фон у колективі сприяє зниженню стресового навантаження. Тренери мають

приділяти увагу створенню атмосфери довіри, спільній відповідальності та взаємоповаги в команді. Колективна психологічна підготовка, що включає рольові ігри та групові обговорення, сприяє розвитку стресостійкості на рівні всієї команди (Федорчук, & Романюк, 2021).

Крім того, ефективним засобом управління стресом є імітація змагальних умов під час тренувань. Відтворення умов, максимально наближених до змагань, дозволяє спортсменам навчитися адекватно реагувати на тиск трибун, поведінку суперників та дії суддів, знижуючи ризик емоційного «зриву» під час реальних матчів.

Висновки. Методики формування психологічної стійкості та управління стресом у волейболістів ґрунтуються на поєднанні індивідуальних і командних психологічних тренувань, які спрямовані на розвиток самоконтролю, емоційної рівноваги та внутрішньої мотивації до досягнення результату. Індивідуальна підготовка передбачає роботу над самопізнанням спортсмена, усвідомленням власних реакцій на стрес і формуванням ефективних копінг-стратегій. Це можуть бути вправи з візуалізації, техніки позитивного мислення, щоденники емоційного стану або індивідуальні консультації зі спортивним психологом. Такий підхід допомагає спортсмену навчитися відновлювати психологічну рівновагу після невдач, зберігати впевненість і зосередженість навіть у критичних ігрових ситуаціях. психологічна підготовка волейболістів повинна бути інтегрована у всі етапи тренувального процесу – від базового навчання до участі у змаганнях. Вона забезпечує не лише стабільність і результативність гри, але й сприяє формуванню гармонійної, цілеспрямованої особистості, здатної ефективно діяти в умовах високого психологічного тиску.

Список літературних джерел

Хоменко, П., & Маник, В. (2024). Психолого-педагогічні аспекти дослідження стрес-факторів у сучасному спорті. *Педагогічні науки*, 1, 3-7. https://doi.org/10.33989/2524-2474.2024.1.308683

Федорчук, С., & Романюк, В. (2021). Психофізіологічні складові стресостійкості кваліфікованих спортсменів (академічне веслування). *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Біологія*, *Т*. 87, №4, 32-36. http://dx.doi.org/10.17721/1728.2748.2021.87.32-37

Чусова, О. М. (2024). Емпіричне дослідження стресостійкості алтиматистів. *Ментальне здоров'я*, 1, 79-86. https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-1-12

Тукаєв, С., Погорільська, Н., Макарчук, М., Федорчук, С. (2022). Емоційне вигорання у кваліфікованих спортсменів. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*, (1), 28–32. DOI: https://doi.org/10.32652/spmed.2022.1.28-32.

ГУМАНІТАРНІ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Анастасія Москаленко, здобувач
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна
Харків, Україна

ЄВРОПЕЙСЬКІ ЦІННОСТІ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ: ЯК СПОРТ СТАВ ОДНИМ ІЗ КАНАЛІВ СОЛІДАРНОСТІ ЄВРОПИ З УКРАЇНОЮ

Вступ. Повномасштабне вторгнення Росії в Україну стало не лише політичним чи військовим викликом, але й глибоким випробуванням для системи цінностей, на яких тримається сучасна Європа. У ситуаціях, коли війна оголює найвразливіші місця суспільств, стає зрозуміло, наскільки реальними є декларовані принципи - свобода, гідність людини, повага до прав і солідарність. Виявилося, що одним із несподівано виразних майданчиків прояву цих цінностей став саме спорт — сфера, яку часто сприймають як позаполітичну, але яка виявила здатність транслювати моральну позицію швидше й відчутніше, ніж бюрократичні структури чи дипломатичні механізми.

Мета дослідження. Метою є висвітлення ролі та впливу спортивної взаємодії на прояви солідарності європейських країн із українським суспільством.

Методи дослідження. У роботі застосовано філософський аналіз, огляд нормативних документів спортивних організацій ЄС, інтерпретаційний метод щодо заяв європейських спортивних інституцій, а також аналіз публічних реакцій спортсменів та спортивних спільнот.

Результати дослідження. Європейські цінності, що формувалися як відповідь на досвід минулих конфліктів і авторитарних режимів, упродовж десятиліть залишалися орієнтиром ЄС. Однак їхнє реальне наповнення стає видимим саме у кризові моменти. Війна в Україні зруйнувала звичну дистанцію між "високою політикою" та сферою спорту, яка традиційно тяжіє до принципу нейтральності. У перші тижні вторгнення стало очевидно, що норми спортивної етики — чесність, повага, недопустимість насильства — перегукуються з тими ж принципами, які лежать в основі політичної моралі Європи.

У цей період спортивні інституції Європи продемонстрували швидшу й жорсткішу реакцію, ніж можна було очікувати. Понад тридцять міністерств спорту європейських держав наголосили, що участь держави-агресора та її спортивного персоналу у міжнародних змаганнях несумісна з фундаментальними цінностями спорту (EU Athletes, 2022). Міжнародний олімпійський комітет рекомендував усунути представників Росії та Білорусі від міжнародних подій, а європейські спортивні федерації та клуби — футбольні, баскетбольні, легкоатлетичні — ухвалили рішення, які чітко маркували моральну позицію, і тим самим наголошували: спорт має межі, які визначає не політика, а людська гідність (European Olympic Committees, 2023).

Важливо й те, що спорт став не лише каналом санкційного реагування, а й засобом підтримки. Європейські країни відкрили тренувальні бази для українських спортсменів та надавали матеріальну допомогу. Такі дії виходять за межі формальної солідарності й засвідчують розуміння спорту як частини ширшої соціальної структури, де підтримка важлива не лише для медальних результатів, а й для збереження ідентичності, мотивації та психологічного здоров'я (European Parliamentary Research Service, 2022).

Крім того, спортивні події стали простором для публічного вираження позиції: матчі розпочиналися хвилинами мовчання, спортсмени виходили у синьо-жовтій символіці. Такі

жести, попри їхню "символічність", суттєво впливали на громадську думку, адже спорт має величезний емоційний ресурс і здатність мобілізувати суспільство.

Висновки. Досвід останніх років показав, що спорт не є нейтральним простором, він здатний реагувати на моральні виклики так само, як і офіційні інституції, і діяти там, де потрібні не лише політичні, а передусім людські рішення. Спортивна солідарність Європи з Україною стала видимим, щирим і послідовним проявом тих цінностей, на яких тримається європейська спільнота. Таким чином, європейські цінності — це не абстракція, а жива практика взаємної відповідальності.

Список використаної літератури

European Olympic Committees. (2023, January 26). EOC Update on Support for Ukrainian Team, Approach to Russian and Belarusian Participation. https://www.eurolympic.org/eoc-update-on-support-for-ukrainian-team-approach-to-russian-and-belarusian-participation/

EU Athletes. (2022, February 25). EU Athletes statement on Russia's invasion of Ukraine. https://euathletes.org/eu-athletes-statement-on-russias-invasion-of-ukraine/

European Union Office of the EOC. (2022). More than 30 Sport Ministers co-sign second statement on International Federations' response to Russia's war on Ukraine. https://www.euoffice.eurolympic.org/more-30-sport-ministers-co-sign-second-statement-international-federations-response-russias-war/

International Olympic Committee. (2023, February 28). IOC continues to provide widespread support for Ukrainian athletes. https://www.olympics.com/ioc/news/ioc-continues-to-provide-widespread-support-for-ukrainian-athletes

European Parliamentary Research Service. (2022, April 4). Russia's war on Ukraine: Impact on athletes and sports. https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/ATAG/2022/729373/EPRS_ATA(2022)729373_EN.pdf

ГУМАНІТАРНІ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Дарина Науменко, здобувачка першого бакалаврського рівня
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОСТОСУНКІВ МІЖ БАТЬКАМИ ТА ДІТЬМИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Вступ. Підлітковий вік є періодом активного формування самосвідомості, становлення життєвих орієнтирів та соціальної ідентичності (Максименко, С.Д., 2006). Взаємостосунки між батьками й дітьми в цей час впливають на емоційний стан, поведінкові реакції, рівень самоповаги та соціальну адаптацію підлітка (Палій, О. 2019). Психологи Е.Еріксон (1994), К.Роджерс. (1961)., Г.Крайг (1985) вважають, що сім'я є основним середовищем соціалізації, де дитина набуває емоційного досвіду та моделей поведінки. Взаєморозуміння, прийняття, довіра та повага є ключовими чинниками гармонійних сімейних стосунків (Булгакова, О.Ю., Азаркіна, О.В. (2020).

Мета дослідження. Дослідити взаємовідносини між батьками та підлітками. Знайти інформацію з приводу досліджень цієї теми.

Методи дослідження. Дослідники використали стандартизовані опитувальники, серед яких:

- Parent Behavior Inventory (PBI) Є. Шефера для оцінки стилів виховання;
- шкалу автономії та відповідальності підлітків;
- анкету якості батьківсько-дитячої взаємодії.

Оцінювалися два ключові чинники: рівень емоційного тепла батьків.

Результати дослідження та їх обговорення. В Бельгії 2019 р. було проведено дослідження на тему «Стилі батьківського виховання та взаємовідносини між батьками й підлітками: опосередкована роль поведінкової автономії та батьківської влади» (Soenens, B., Vansteenkiste, M., & Beyers, W. 2019). Об'єктом виступили підлітки віком 13–17 років та їхні батьки (n = 412 сімей).

Підлітки, чиї батьки застосовували демократичний стиль виховання (поєднання тепла й помірного контролю), мали вищий рівень довіри та меншу схильність до конфліктів.

Порівняння різних стилів виховання показало, що демократичний стиль, який поєднує емоційну підтримку та помірний контроль, сприяє формуванню вищої довіри підлітків до батьків і знижує ймовірність виникнення конфліктів у родині. Натомість авторитарний стиль, що характеризується жорстким контролем і недостатнім теплом, призводить до зниження автономії підлітків та емоційного відчуження. Водночас встановлено, що поведінкова автономія виступає важливою опосередковувальною ланкою між стилем виховання та якістю сімейних взаємин: чим більше свободи вибору та самостійності надають батьки, тим вищою є задоволеність взаєминами і тим міцнішими стають емоційні зв'язки між батьками й підлітками. Таким чином, саме підтримка автономії є ключовим механізмом, що пояснює позитивний вплив демократичного стилю та негативні наслідки авторитарного підходу.

Висновки. Дослідження підтвердило, що демократичний стиль виховання є найсприятливішим для формування здорових стосунків між батьками та дітьми.

Він забезпечує розвиток відповідальності, довіри та емоційної близькості. Натомість авторитарний контроль і гіперопіка знижують якість комунікації та посилюють конфлікти у підлітковому віці.

Список використаної літератури

Максименко, С.Д. (2006). Психологія розвитку особистості. Київ: Центр навчальної літератури,. 272 с.

Палій, О. (2019). Психологічні особливості взаємин між батьками та дітьми-підлітками. Психологічні науки: Вісник КНУ ім. Т. Шевченка., № 4, с. 42–48.

Erik H. Erikson (1994). Childhood and Society. Norton. 445 с. https://archive.org/details/dli.ernet.19961/page/45/mode/2up

Rogers, К. (1961). On Becoming a Person: A Therapists View of Psychotherapy. Boston, 429 с.

https://psy-akademie.at/fileadmin/Media/WPA/Ausbildungen/PSYCHOTHERAPEUTISCHES_PROPAEDEUTIKUM_A-PP/Unterlagen/A.2/Carl_Rogers_On_Becoming_a_Person_Chapter_1_this_is_me.pdf

Grace J. Craig, Don Baucum (1985) Human development ninth edition prentice hall

Булгакова, О.Ю., Азаркіна, О.В. (2020). Теоретичні основи вивчення дитячо-батьківських стосунків у психологічних дослідженнях. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 31 (70) № 3. С.100-103. https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2020/19.pdf

Soenens, B., Vansteenkiste, M., & Beyers, W. (2019). Parenting Styles and Parent–Adolescent Relationships: The Mediating Roles of Behavioral Autonomy and Parental Authority. Journal of Adolescence, 73, 77–89. 10.1016/j.adolescence.2019.04.004

https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2018.02187/full

ГУМАНІТАРНІ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Олег Ольховий, д.фіз.вих., професор
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Катерина Гнатенко, ст. викладач
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

КОРЕЛЯЦІЯ МІЖ РІВНЕМ РОЗВИТКУ НЕВЕРБАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА МОВНИМ СКЛАДНИКОМ ПРОФЕСІЙНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В МОЛОДШИХ КЛАСАХ

Вступ. Підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання молодших класів потребує комплексного формування професійної культури, що включає не лише теоретичні знання та методичні уміння, а й здатність до ефективної педагогічної комунікації. У початковій школі значна частина навчального впливу реалізується через невербальні засоби: жести, пози, міміку, просторову організацію взаємодії, тактильні сигнали та інтонаційні моделі. Водночас мовний складник комунікації залишається базовим інструментом педагогічного впливу, оскільки через мовлення забезпечується пояснення, інструктаж, мотивація та оцінювання учнів (Галицька, 2013; Костікова, 2006; Kovalenko et al., 2021). Актуальним є науковий аналіз співвідношення та взаємного впливу невербальної компетентності й мовного компонента професійної культури, що визначає якість фахової підготовки студентів і їхню подальшу педагогічну результативність.

Метою дослідження. Метою дослідження є визначення кореляційних зв'язків між рівнем розвитку невербальної компетентності та мовним складником професійної культури майбутніх фахівців фізичного виховання молодших класів, а також виявлення педагогічних умов їх узгодженого формування.

Методи дослідження. У дослідженні були застосовані теоретичні методи (аналіз і систематизація наукових джерел з педагогіки, психології, кінезіології та комунікативної лінгвістики), емпіричні методи (опитування, спостереження, педагогічний експеримент), а також статистичні методи, зокрема кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона для визначення взаємозв'язку досліджуваних змінних. У дослідженні взяли участь 48 студентів спеціальності «Фізичне виховання» освітнього рівня бакалавр, які проходили педагогічну практику у початкових класах закладів середньої освіти.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз результатів показав, що студенти з високим рівнем володіння невербальними засобами педагогічної комунікації (контроль простору, демонстрація рухів, візуальний контакт, виразна моторика) демонструють вищі показники мовленнєвої культури під час навчальних занять. За даними кореляційного аналізу, між рівнем невербальної компетентності та мовним компонентом професійної культури виявлено статистично значущий позитивний зв'язок ($r = 0.71$; $p < 0.05$), що свідчить про їх взаємозумовлений розвиток.

Студенти з низьким рівнем мовної організації висловлювання мали труднощі у невербальній демонстрації рухових дій, що проявлялося у невпевнених позах, недостатньому використанні просторових орієнтирів та нечіткості жестової інструкції. Натомість студенти з високою мовною компетентністю частіше застосовували синхронізоване поєднання мовних та невербальних

сигналів, що підвищувало зрозумілість завдань для учнів початкової школи та сприяло дисципліні й організованості класу.

Результати підтверджують, що розвиток професійної культури фахівця фізичного виховання потребує інтегрованого підходу, який охоплює тренування дикції та мовленнєвої логіки, формування жестово-рухових навичок показу вправ, а також розвиток емоційно-експресивної невербальної поведінки як компонента педагогічної майстерності.

Висновки. Встановлено тісну кореляцію між рівнем розвитку невербальної компетентності та мовним складником професійної культури майбутніх фахівців фізичного виховання молодших класів. Підвищення ефективності підготовки можливе за умови інтеграції мовного тренінгу та невербальних практик у процес фахової освіти, зокрема під час практичних занять, педагогічних практик та спеціальних курсів з педагогічної комунікації. Результати дослідження підтверджують необхідність комплексного розвитку комунікаційних умінь як ключового чинника професійної компетентності майбутнього педагога у сфері фізичного виховання.

Список використаної літератури

Галицька, М.М. (2013). «Культура» та «освіта»: взаємозумовленість понять Педагогічний процес: теорія і практика, Вип. 4, 28-33.

Костікова, І.І. (2006). Використання методів педагогічного дослідження у процесі підготовки майбутнього вчителя. Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету. Вип 2 https://doi.org/10.31499/2307-4906.2.2006.187070

Kovalenko, J., Gnatenko, K., Fedorenko, O., Karpets, L., & Kovalenko, R. (2021). Formation of Vocational Competence of Future Specialists in Physical Education and Sports. *Pedagogika*, *140*(4), 220-236. DOI:10.15823/p.2020.140.12

ГУМАНІТАРНІ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Олена Павлик, доцент, к. психол.наук
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Олена Сергієнко, здобувачка освіти І-го бакалаврського рівня,
майстер спорту України зі спортивної гімнастики
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Вступ. Сучасний спорт стає дедалі інтенсивнішим, що створює додаткове навантаження на психіку спортсменів. Триваюча війна в Україні є фактором, який негативно впливає на передстартовий стан спортсменів та сприяє порушенню психо-емоційного стану, що може призводити до помилок та поразок. Підготовка до змагань – це не лише фізична форма та техніка, це вміння справлятися з емоціями, хвилюваннями, страхом помилки.

Мета дослідження. Дослідити особливості психологічної підготовки юних спортсменів до змагань.

Методи дослідження. Аналіз власного спортивного досвіду, біографічний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. Тренер відіграє значну роль у житті спортсменів. Його вплив не обмежується тільки режимом тренувань, а розповсюджується і на інші сфери життя.

У такі відповідальні моменти, як підготовка до змагань і самі змагання, слово тренера, його підтримка та налаштованість - є невід'ємною складовою успіху та досягнень вихованців (Павлик, О., Василенко, І. 2017). Допомагає переживати стрес старту без шкоди для самооцінки.

Для спортсменів, особливо дитячого віку, важливо почути слова, які додають мотивації та впевненості в собі, а не навпаки. Руйнівну силу мають вислови на кшталт: «Якщо ти не одержиш перемогу, ти будеш невдахою і який сенс з тобою продовжувати тренування», «У тебе це єдиний шанс і якщо ти не переможеш, то більше шансу проявити себе у тебе не буде», та інше.

Важливо розуміти, що дитина сприймає образливі слова не тільки в контексті спорту, а і переносить на все своє життя взагалі. Дитяча психіка ще не така сформована та зріла, як у дорослих, тому те, що може бути звичайним для дорослого, у дитини викликатиме зовсім іншу реакцію.

«Ви сильні, у Вас все вийде», «Зосередьтеся та зробіть Ваш максимум», «Ви багато вкладалися на тренуваннях і тепер є можливість показати це на змаганнях», «Пам'ятайте, за поразкою життя не закінчується і, виправивши помилки, завжди є можливість нових перемог» - ці фрази, налаштовують спортсмена на самоопанування та мотивують максимально вкластися та зробити свій виступ кращим.

Дитина проводить багато часу в спортзалі, і тренер стає для неї набагато більшою людиною, ніж інструктор з виконання фізичних вправ. У деякі періоди, слова тренера є більш авторитетними та ближчими ніж слова батьків. А похвала від тренера може бути дорожчою ніж перемога чи медаль.

Тренер – це довіра та партнерство, засноване на взаємоповазі та відповідальності, в якому кожен з учасників відіграє свою важливу роль (Демус, Я. (2021).

Психологічно підготовлений спортсмен не впадатиме у відчай після невдалої спроби, а доводитиме виступ до кінця, використовуючи всі свої ресурси. Бо то дійсно велика різниця між тренером, який чекає після виступу і «дає стусанів», і тренером, який грамотно реагує на помилки чи поразку вихованця.

Не менш важливу роль відіграє спілкування після змагання. Слова підтримки, звертання уваги на якісно виконані вправи та розбір помилок з подальшим їх виправленням, все це дає дитині впевненість у своїх силах, навичках, уміннях та підсилює мотивацію рухатися далі, не дивлячись на поразки. І треба сказати, що цей досвід дитина збереже та проектуватиме на різні сфери свого життя.

Постійні нарікання, зневажливе ставлення, образливе порівняння з іншими формує у дитини низьку самооцінку, травмує її та часто може викликати нульову мотивацію робити будь-що.

В спорті, як і в інших сферах, перш за все важливо бачити індивідуальність та особистість дитини, і навчати її, використовуючи індивідуальні особливості на користь її досягнень. Буває так, що дитину віддають до спортивних секцій батьки, реалізуючи свої амбіції, не звертаючи увагу на її індивідуально психологічні відмінності і тому це суттєво – не нашкодити, а викликати у юного спортсмена зацікавленість і бажання навчатися чомусь новому та демонструвати свої результати.

Це дійсно мистецтво тренера, який стає другою мамою чи татом для спортсмена – зберегти баланс між дотриманням суворих правил та дисципліни, які необхідні в спортивній діяльності, та дати можливість спортсмену отримувати задоволення від своєї праці, навіть не завжди успішної, не втрачати зацікавленості в обраному виді спорту, бути вмотивованим та мати жагу до нових перемог, незважаючи на існуючі труднощі.

Висновки: Важливою складовою успіхів та досягнень спортсмена є грамотна психологічна підготовка, яка залежить від тренера, його майстерності та розуміння всіх причинно-зумовлених зв'язків.

Список використаної літератури

Демус, Я. (2021) Взаємодія психолога і тренера у процесі професійної діяльності / Естетика і етика педагогічної дії. 2021. Вип. 23. С.54-61. DOI: https://doi.org/10.33989/2226-4051.2021.23.238253

Стрес і самооцінка: як зміцнити впевненість під тиском (2 Червня, 2025) *Mental health*

https://hapday.app/uk/%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81-%D1%96-%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%BD%D0%BA%D0%B0-%D1%8F%D0%BA-%D0%B7%D0%BC%D1%96%D1%86%D0%BD-%D0%B8%D1%82%D0%B8-%D0%B2%D0%BF%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B5/

Павлик, О., Василенко, І. (2017) Комунікативні та організаторські схильності як важливі складові професійних здібностей тренера. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. Вип. 2, Т. 2.. С.59-64.

ГУМАНІТАРНІ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Ніна Петрусенко, старший викладач
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

РОЛЬ МУЛЬТИМЕДІЙНОЇ ПРЕЗЕНТАЦІЇ В ПРОЦЕСІ ВИКЛАДАННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Вступ. У статті розглянуто роль тематичної мультимедійної презентації як інноваційного засобу навчання у процесі викладання іноземної мови у закладах вищої освіти.

Мета дослідження. Метою статті є обґрунтування ефективності тематичної презентації як засобу розвитку навичок усного мовлення студентів та формування їх комунікативної компетенції.

Методи дослідження. Дослідження здійснювалося на матеріалі навчальних посібників, підручників з англійської мови для студентів спортивних спеціальностей, спеціалізованих спортивних словників, інтернет-ресурсів за допомогою методу аналізу літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Мультимедійна презентація виконує насамперед наочно-ілюстративну та комунікативну функції. Її можна використовувати на всіх етапах заняття: від пояснення та закріплення нового матеріалу до контролю засвоєного. Вона забезпечує візуалізацію інформації, робить її доступнішою, активізує увагу студентів і стимулює розвиток мовленнєвої активності (Авсюкевич, 2009). Тематична презентація сприяє формуванню монологічного мовлення: студент вчиться логічно структурувати висловлювання, добирати аргументи, узгоджувати мовні засоби з комунікативною метою. Водночас слухачі розвивають навички аудіювання та діалогічного мовлення під час обговорення презентацій. Таким чином, використання презентацій у навчальному процесі створює умови для комплексного розвитку всіх видів мовленнєвої діяльності. Процес створення тематичної презентації охоплює декілька етапів: добір інформації та ілюстративного матеріалу; структурування змісту; написання тексту виступу; оформлення презентації; підготовку та захист проєкту. До основних вимог якісної презентації належать інформативність, логічність, лаконічність, наочність та мовна грамотність (Драб, 2005). Тривалість студентської презентації зазвичай становить 5–10 хвилин. Після виступу проводиться обговорення, у ході якого викладач та слухачі ставлять запитання, уточнюють деталі, формулюють власні висновки. Такий формат сприяє розвитку критичного мислення, навичок аргументації та культури усного мовлення. Особливої уваги заслуговує колективна форма роботи над презентаціями, яка розвиває командну взаємодію, відповідальність і взаємопідтримку. Крім того, презентації можуть використовуватися як форма поточного або підсумкового оцінювання знань студентів. Водночас, практика засвідчує наявність типових помилок: відсутність логічної структури, перевантаження слайдів текстом, невдале поєднання кольорів, неякісно дібраний ілюстративний матеріал. Тому доцільним є розроблення чітких критеріїв оцінювання, серед яких: відповідність темі, структурованість, візуальна культура, мовна грамотність і якість усного виступу (Полікарпова, 2007). Результати аналізу підтверджують, що тематичні мультимедійні презентації є ефективним засобом формування іншомовної комунікативної компетенції студентів. Вони сприяють розвитку навичок монологічного та діалогічного мовлення, підвищують мотивацію до навчання, активізують пізнавальну діяльність і формують інформаційну культуру.

Висновки. В умовах інформатизації освіти мультимедійна презентація виступає одним із найоптимальніших інструментів подання навчального матеріалу, що забезпечує інтерактивність і практичну спрямованість навчання іноземних мов. Її використання створює умови для реалізації основної мети іншомовної освіти – формування компетентного, комунікативно активного фахівця, здатного ефективно взаємодіяти в іншомовному середовищі.

Список використаної літератури

Авсюкевич, Ю. С. (2009). Методика навчання презентації англійською мовою студентів економічних спеціальностей : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.02. Київ. нац. лінгв. ун-т. Київ, 2009. 24 с.

Драб, Н. Л. (2005). Навчання майбутніх економістів іншомовного професійно спрямованого монологічного мовлення (монологу-презентації німецькою мовою) : дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.02: «Теорія і методика навчання: германські мови». Київ, 2005. 316 с.

Полікарпова, Ю. (2007). Презентація як активний метод навчання. URL: https://core.ac.uk/download/pdf/145703593.pdf

ГУМАНІТАРНІ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Єлизавета Поліщук, здобувачка першого бакалаврського рівня
Харківська державна академія фізичної культури,
м. Харків, Україна

РОЛЬ СІМ'Ї ТА СОЦІАЛЬНОГО ОТОЧЕННЯ У ФОРМУВАННІ АБО ЗАПОБІГАННІ РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ У СПОРТСМЕНІВ

Анотація. У роботі розглянуто вплив сім'ї та соціального оточення на формування або профілактику розладів харчової поведінки (РХП) у спортсменів. Проаналізовано основні сімейні чинники ризику, стилі виховання, комунікацію та ставлення до тіла, а також роль тренера, спортивного колективу, друзів і соціальних мереж. Визначено ключові психологічні механізми, що сприяють розвитку або запобіганню РХП, та підкреслено важливість комплексної профілактики.

Ключові слова: *розлади харчової поведінки, спортсмени, сім'я, соціальне оточення, ризики, профілактика, психологічна підтримка.*

Вступ Розлади харчової поведінки (РХП) є серйозною психологічною та медичною проблемою, яка особливо часто проявляється у спортсменів (Петрі, Т.А., 2020). Підвищені фізичні навантаження, конкуренція, вимоги до маси тіла та зовнішнього вигляду, оцінювальний характер спорту підсилюють ризики формування анорексії, булімії та інших порушень харчування. У молодих спортсменів ці ризики зростають через нестійку самооцінку, високу залежність від думки оточення та вплив медіа. Одним із основних середовищ, що визначають психоемоційний стан і харчові звички спортсмена, є сім'я та його соціальне оточення. Їхня роль є визначальною як у розвитку РХП, так і в їх ранній профілактиці. Саме тому дане дослідження спрямоване на аналіз цих впливів.

Мета дослідження: дослідити наукові публікації стосовно впливу сімейного середовища та соціального оточення на формування або запобігання розладів харчової поведінки у спортсменів.

Завдання дослідження: проаналізувати сімейні чинники ризику виникнення РХП у спортсменів; визначити роль стилю виховання та комунікації в родині; оцінити вплив соціального оточення — тренерів, команди, друзів, медіа; виокремити захисні чинники, які сприяють профілактиці РХП; узагальнити наукові дані та сформулювати висновки щодо комплексної профілактики РХП.

Матеріал і методи дослідження: матеріалом стали сучасні наукові публікації у сфері спортивної психології, клінічної психології та досліджень РХП. Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової літератури; систематизація даних; порівняльний аналіз впливу різних соціальних факторів; структурно-функціональний аналіз; метод логічного узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз сучасних наукових публікацій показав (Currie A., Morse E. (2021), Hausenblas H., McNally R. (2019), що сім'я відіграє провідну роль у формуванні ставлення до харчування та тіла. Авторитарний стиль виховання, критика зовнішності, порівняння дітей та жорсткий контроль харчування значно збільшують ризики формування РХП. Натомість демократичний стиль, підтримка, прийняття та відкритий діалог сприяють здоровому розвитку спортсмена. Виявлено, що приклад харчової поведінки батьків також формує уявлення спортсмена про норми харчування та оцінку власного тіла. Якщо у

сім'ї домінує культ худорлявості або постійних дієт, дитина переймає ці моделі (Thompson, R., Sherman, R. 2019). .

Соціальне оточення — друзі, тренери, команда — суттєво впливає на становлення самооцінки. Коментарі щодо ваги, критика тіла або фіксація тренера на масі тіла спортсмена спричиняють тривогу, контроль калорій та порушення харчових звичок. Особливо небезпечними є види спорту, де вага є критерієм успіху (гімнастика, фігурне катання, боротьба) (Sundgot-Borgen, J., Torstveit, M. (2018).

Соціальні мережі є додатковим ризиком: постійне порівняння себе з «ідеальними» фігурами викликає невдоволення тілом та стимулює нездорові поведінкові моделі. Разом з тим, позитивне оточення — підтримувальні тренери, згуртована команда, друзі, які не акцентують увагу на зовнішності, — знижують тривогу й формують здорове ставлення до харчування.

Висновки. У ході проведеного дослідження було визначено що сім'я є одним із ключових факторів ризику або профілактики розладів харчової поведінки у спортсменів. Авторитарність, критика ваги та негативні установки щодо тіла сприяють розвитку РХП. Демократичний стиль виховання, підтримка та позитивні моделі харчування захищають спортсмена. Соціальне середовище (тренер, команда, друзі, соціальні мережі) посилює або зменшує схильність до РХП, а профілактика РХП має бути комплексною: включати роботу з родиною, тренерами та психоемоційним станом спортсмена.

Перспективи подальших досліджень. Доцільно продовжити дослідження в напрямках розробки програм психологічної профілактики РХП у дитячому та юнацькому спорті; вивченні гендерних відмінностей у розвитку РХП; вивчення впливу цифрових медіа на сприйняття тіла у спортсменів; розробці освітніх програм для тренерів щодо безпечної комунікації.

Список використаної літератури

American Psychological Association. Eating Disorders in Athletes: Risk Factors and Prevention. APA, 2020. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/9781119568124.ch33

Currie, A., Morse, E. (2021) Eating Disorders in Sport: From Theory to Practice. Routledge. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3289170/

Hausenblas H., McNally R. (2019) Body Image and Athletic Identity as Predictors of Disordered Eating. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 2019. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1578-84232016000200005&script=sci_abstract&tlng=en

Thompson, R., Sherman, R. (2019). Eating Disorders in Sport. Human Kineticshttps://doi.org/10.4324/9780203879856

WHO. Mental Health and Eating Disorders: International Recommendations. 2021. https://bbrfoundation.org/faq/frequently-asked-questions-about-eating-disorders

Sundgot-Borgen, J., Torstveit, M. (2018). Prevalence and Risk Factors of Eating Disorders Among Elite Athletes. *Clinical Journal of Sport Medicine*, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24050467/

ГУМАНІТАРНІ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Наталія Салтан, канд.іст.наук, доцент
Олександр Салтан, канд.іст.наук, доцент
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

ЗМІНИ У СТАВЛЕННІ УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ (ДРУГА ПОЛОВИНА XIX – ПОЧАТОК XX СТ.)

Вступ. Ступінь розвитку сфери фізичної культури та спорту є одним з маркерів якості життя людини. У другій половині XIX – на поч. XX ст. культурні запозичення змінювали громадське сприйняття фізичної активності. Сучасне звернення до цього досвіду дозволяє виокремити дієві чинники впровадження фізичної культури та спорту в суспільне життя.

Мета дослідження. Метою даного дослідження є аналіз громадського сприйняття фізичної культури та спорту в Україні другої половини XIX – на початку XX ст.

Методи дослідження. Для досягнення цієї мети застосовано аналіз та узагальнення наукової літератури, а також та порівняльно-історичний метод.

Результати дослідження та їх обговорення. У другій половині XIX – на початку XX ст. в українському суспільстві формується ставлення до фізичної культури в цілому та спорту як його частини.

На українську спільноту суттєво впливали європейські практики, які в умовах мобільності модерного та пізньомодерного суспільства (XVII – XIX ст.), набували популярності в усьому світі: німецька система Turnen, спрямована на колективні гімнастичні вправи, шведська гімнастика з акцентом на оздоровчому компоненті та англійська спортивна традиція, орієнтована на змагальність і масовий характер.

Даріуш Скальскі деталізує впливи різних національних систем на фізкультурну освіту модерної доби (Скальскі, 2018). Девід Лант і Марк Дайресон пропонують розглядати інтернаціоналізм як один з механізмів розповсюдження спорту з території острівної Британії по всьому світові (Lunt & Dyreson, 2014).

Впровадження фізичної культури в шкільні програми сприяло популяризації концепції фізичної активності у вільний час. Тому не дивно, що фізична культура та спорт почали сприйматися пересічними громадянами як цікаве, доступне та корисне дозвілля.

В XIX столітті у Великій Британії та Європі сформувалося сучасне розуміння спорту (англ. sport, похідне від фр. disport – «дозвілля», «розвага»). Спорт розглядався як яскрава, емоційна, непересічна розвага. Видовищність спортивних заходів, таких як спортивні змагання, сокольські та січові показові виступи захоплювала глядачів різних соціальних верств, збуджувала у них бажання доєднатися до цієї спільноти**.**

Проаналізувавши матеріали харківської газети «Південний край» за 1880–1912 рр. автори дійшли висновку, що місцева преса трактувала спорт передусім як елемент міської культури дозвілля. На шпальтах газети регулярно з'являлися матеріали про показові виступи гімнастів, спортивні змагання, рекорди та урочисті огляди (Південний край, 1880–1912).

Найдемократичнішим видом спорту на початку XX ст. в обох імперіях став футбол. Його

поява на теренах обох імперій стала результатом європейського культурного трансферу.

В цей час у суспільній свідомості фізична культура почала асоціюватися не лише з відпочинком, а також розглядалась, як засіб особистісної трансформації людини на засадах цінностей модерного суспільства. Нова естетика чоловічої тілесності передбачала наступне: «Стрункий, атлетичний, холоднокровний, профільтрований крізь неокласицизм грецький ідеал висловив чоловічність означену незалежністю, самоконтролем, силою духу, хоробрістю і чесною грою – одним словом, мужністю: краса тіла засвідчує образ, що відповідав вимогам пізньомодерної доби» (Тимошенко, 2011).

Згодом сформувався жіночий ідеал, який поєднував традиційну роль жінки з її суспільною активністю. Під впливом світової моди зникли пишні фасони, стиль одягу став простішим, з'явився спортивний стиль. Все це потребувало від жінки доглянутості та фізичної активності.

Еволюція ставлення до спорту в Галичині, відображена в роботі Б. Матулкіна. Якщо у 50–80-х рр. XIX ст. теоретики фізичної культури та спорту розглядали повсякденні фізичні вправи здебільшого крізь призму здоров'я та медичних показників, то у 1930-х рр. простежуємо підхід до спорту, який мав стати запорукою успіху і «влегшення» життя модерної людини (Матулкін, 2017). В українському суспільстві поступово затверджується бачення спорту як чинника особистісного успіху та адаптації в модерному суспільстві. Це відбувається як частина світового процесу «спортизації» фізичної культури, коли змагальний компонент починає домінувати над загальнорозвиваючим в діяльності фізкультурно-спортивних товариств.

Висновки. Дослідження показало, що, фізична культура та спорт на українських теренах розвивалися в умовах активного культурного трансферу. Ставлення до фізичної культури трансформувалось з медико-оздоровчої практики у важливий соціокультурний феномен, який сформував нові стандарти тілесності, моди та дозвілля, а також сприяв інтеграції українського суспільства у світовий спортивний простір.

Список використаної літератури

Скальскі, Д. (2018). Національні впливи на формування концепцій фізкультурної освіти у модерну добу (XVIII ст. – перша половина XX ст.). *Український педагогічний журнал*, (4), 22–29. DOI: https://doi.org/10.32405/2411-1317-2018-4-22-29.

Lunt, D., & Dyreson, M. (2014). A history of philosophic ideas about sport. In C. R. Torres (Ed.), *The Bloomsbury companion to the philosophy of sport* (p. 476). London: Bloomsbury Publishing. ISBN 978-1-4081-8257-4.

Тимошенко, Ю. (2011). Історичний екскурс у спорт. *Чумацький шлях*, (3), 8–11.

Матулкін, Б. (2017). Зміна уявлень про фізичний розвиток людини серед українців Галичини в кінці XIX – першій третині XX ст. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. Серія: Історія, 1(1), 49–56.

Газета «Південний край». (1880–1912). Вилучено з https://escriptorium.karazin.ua/handle/1237075002/3148

ГУМАНІТАРНІ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Семенова Ю.А. к. філос. н., доцент
Орленко О.М. к.іст.н., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ВПЛИВ СПОРТИВНИХ ПОДІЙ НА ЕСТЕТИЧНУ СВІДОМІСТЬ

Вступ. Сучасний спорт виступає не лише сферою фізичної активності, а й естетичним феноменом, який формує уявлення про красу, гармонію, досконалість людського тіла та духу. Спортивні події перетворюються на видовищні дійства, що поєднують фізичне, емоційне та художнє враження. Через них суспільство сприймає й переживає красу руху, емоцій змагання та символіку перемоги.

Мета дослідження - виявити особливості впливу спортивних подій на формування естетичної свідомості особистості та проаналізувати способи, завдяки якими спорт викликає естетичні емоції та формує ідеали гармонії.

Методи дослідження: порівняльний аналіз у співставленні спортивних подій з формами мистецтва (театр, кіно, танці) та феноменологічний метод при аналізі переживання естетичного досвіду під час спортивного видовища.

Результати дослідження та їх обговорення. Одним із найважливіших аспектів впливу спорту на естетичну свідомість є формування уявлень про красу людського тіла в русі. У межах спортивної діяльності тіло виступає не лише як інструмент досягнення результату, але як естетичний об'єкт, що втілює гармонію, силу, динаміку і довершеність форм. Цей феномен має своє коріння ще в античній культурі, де фізична досконалість вважалася втіленням духовної гармонії у принципі «калокагатії». У сучасному суспільстві сприйняття спортсмена як носія краси знову актуалізується: спортивні змагання демонструють еталони рухів, постави, витривалість, що впливають на естетичні смаки глядачів і визначають стандарти тілесності у масовій культурі. Спорт формує нову тілесну естетику, у якій функціональність поєднана з емоційною виразністю, а краса спостерігається у фізичній силі. Й. Хейзінга підкреслює, що в спортивних змаганнях проявляється естетика гри, яка розкриває внутрішню красу змагання як гармонійного поєднання техніки, майстерності та духу [Хейзінга, 1994]. Сучасні спортивні події мають перформативний характер, тобто являють собою певну форму художнього видовища. На стадіоні чи в медіапросторі глядач стає учасником емоційного дійства, що за своєю структурою нагадує театральну постановку: є сцена, актори, сюжет, кульмінація та катарсис. Відкриття Олімпійських ігор, фінали чемпіонатів світу чи навіть локальні турніри супроводжуються музикою, світловими ефектами, хореографією, символічними жестами. Ці елементи створюють естетичну оболонку події, перетворюючи її на синтез мистецтва, спорту та комунікації. Згідно з підходом М. Бахтіна, такі події можна розглядати як карнавальні форми культури, у яких відбувається тимчасове зняття соціальних меж, емоційне єднання людей і колективне переживання радості. Саме через цю карнавальність спортивні події стають простором естетичного досвіду, де спорт перестає бути лише змаганням, він стає театральним святом тіла і духу [Газнюк & Семенова, 2024]. Спортивні події породжують глибокі емоційні переживання, які мають естетичну природу. Радість перемоги, відчай поразки, співпереживання улюбленій команді, це створює колективну емоційну атмосферу, що формує естетичну спільність. Як зазначає У. Еко (1986), естетичний досвід у спорті не обмежується споглядання,

а включає активну участь глядача у комунікативному акті, де він "читає" подію як символічний текст. У цьому сенсі спорт можна розглядати як засіб емоційної комунікації, що долає соціальні та культурні бар'єри. Глядач, спортсмен і коментатор взаємодіють у єдиному просторі значень, де виникає естетичний ефект спільного переживання. Такі моменти єднають людей, формуючи відчуття причетності до загальнолюдських цінностей. В інформаційному суспільстві важливим чинником естетизації спортивних подій є медіатизація, їхнє відтворення через телебачення, соціальні мережі, рекламу. Спорт перетворюється на глобальне шоу, де кожен кадр, звук і колір створюють естетичний ефект. Режисура спортивних трансляцій наближається до кіномистецтва: використання крупних планів, сповільнених повторів, драматичних коментарів створює наративну структуру, подібну до художнього фільму. Медіа не лише передають спортивні події, а й формують естетичні стандарти сприйняття тіла, емоцій, перемоги. У результаті спорт стає масовим мистецтвом, яке впливає на естетичні орієнтири індивіда у соціокультурному просторі, де естетичне сприйняття все більше зливається з інформаційним, у цьому контексті спорт постає як один із найяскравіших прикладів інтеграції мистецтва, медіа й соціальної емоції. Спортивні події відіграють важливу роль у формуванні естетичної свідомості людини. Вони навчають сприймати красу у русі, гармонії, емоції, створюють ціннісні орієнтири, що виходять за межі змагання. Естетика спорту ґрунтується на поєднанні дисципліни, сили волі, взаємоповаги та емоційної виразності. Через спорт суспільство відтворює свої ідеали мужність, витривалість, самовдосконалення. Сучасна естетика постмодерну відкриває простір для критичного осмислення цінностей, пов'язаних зі силою, успіхом, тілесністю та моральністю. Образ спортсмена, завдяки своїй подвійній природі, стає одним із ключових культурних символів епохи, впливаючи на світогляд, соціальні норми та естетичні ідеали.

Висновки. Спортивні події відіграють важливу роль у розвитку естетичної свідомості сучасної людини. Вони формують здатність бачити красу у русі, мужності, гармонії тіла та духу. Через естетизацію спорту суспільство відтворює такі антропосоціокультурні цінності як сила, воля, колективність, чесна гра. У постмодерному світі спорт постає як синтез мистецтва, емоції та символу, що впливає на формування особистості.

Список використаної літератури

Газнюк, Л., & Семенова, Ю. (2024). Театральність як «афективна реальність» у соціокультурному бутті людини. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. серія «Філософія. Філософські перипетії»*, (70), 104-112. https://doi.org/10.26565/2226-0994-2024-70-8

Лосєв, О. Ф. (2003). Діалектика міфу. К.: Юніверс.

Хейзинга, Й. (1994). Homo Ludens. *Людина, що грає. К.: Основи.*

Eco, U. (1986). Travels in Hyperreality. *San Diego: Harcourt Brace Jovanovich.*

ГУМАНІТАРНІ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Ольга Скориніна –Погребна, доктор соц.наук, професор
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна
Олена Рибалко, викладач
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна
Наталя Твердохлєбова, PhD, доцент
Національний технічний університет «ХПІ»,
Харків, Україна

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ ВІЙНИ: ПРОФІЛАКТИКА ТА ШЛЯХИ ВІДНОВЛЕННЯ РЕСУРСІВ

В сучасних реаліях, коли Україна функціонує в умовах військового стану, суспільство переживає безпрецедентний рівень психологічного напруження, і будь-яка діяльність супроводжується значним психоемоційним навантаженням, в сфері спорту також присутній значний рівень стресових факторів. Серед постійних стресових факторів – небезпека, невизначеність, тренування в умовах нестабільності, кожний із яких призводить до виснаження внутрішніх ресурсів (Tverdokhliebova, 2025). Однією з найпоширеніших ознак психоемоційного виснаження в умовах війни, є синдром емоційного вигорання, що характеризується станом постійної хронічної втоми, зниженням мотивації, втратою енергії та байдужістю до професійної діяльності, дезадаптивні копінг-стратегії. Саме тих факторів, які в спорті відіграють найважливіше значення. Тому, важливим і актуальним постає питання відновлення особистісних ресурсів для продовження професійної діяльності в спорті та ще й умовою збереження психологічної стійкості.

Ознаки емоційного вигорання у спортсменів в умовах воєнного стресу Bianchi R., Schonfeld I. S. (2023):

- емоційне виснаження: стійке відчуття виснаги, редукція емоційної реактивності, зниження мотиваційних ресурсів, зменшення цілеспрямованості;
- афективна лабільність: підвищена тривожність, дратівливість, емоційна нестабільність;
- соціально-емоційна відстороненість: зниження залученості до команди, тенденція до ізоляції.
- когнітивні прояви: ригідність, переважання негативних когніцій щодо власних спортивних перспектив;
- фізіологічні прояви: дисфункції сну, соматичні скарги, зниження імунологічної резистентності та підвищена частота травм.

Розвитку синдрому професійного вигорання присвячені праці таких вчених, як Х. Фрейденбергер, К. Маслач, С. Джексон, Дж. Гінберг, В. Бойко, В. Орел та ін. К. Маслач (2016) відокремила три компоненти вигорання: емоційне виснаження, деперсоналізацію (циклонацію/цинізм) і зниження відчуття професійної ефективності.

Тому потрібно говорити активно про відновлення і профілактику емоційного стану спортсменів. Наукова модель профілактики та емоційного відновлення спортсменів в умовах воєнного стресу розглядає та передбачає мультирівневі втручання, спрямовані на підтримку

адаптаційних ресурсів.

На індивідуальному рівні ключовими є систематичний скринінг емоційного стану, психоосвіта, когнітивно-поведінкові та майндфулнес-орієнтовані методи для регуляції стресу, сну й негативних когніцій; на міжособистісному — підготовка тренерів до розпізнання вигорання, формування структурованої соціальної підтримки та взаємопідтримуючих супервізії. Організаційний рівень охоплює періодизацію навантажень з урахуванням воєнних ризиків, гнучкі тренувальні протоколи, забезпечення доступу до медико-психологічних сервісів та використання дистанційних платформ підтримки. Суспільно-політичний рівень передбачає створення систем кризової психологічної допомоги й програм резилієнсу для спортсменів.

Психологічна підтримка стає не просто інструментом психологічної профілактики, але й дає змогу спортсменам зберегти внутрішню рівновагу, повернути спокій та здатність ефективно функціонувати в складних умовах війни. Ефективність моделі визначається інтегрованим впливом цих рівнів на покращення саморегуляції та стабілізацію спортивної результативності в умовах високої зовнішньої невизначеності.

Список використаної літератури

Tverdokhliebova, N. Ye. (2025) Personal transformations in the process of professional self-realization. Law and Safety. Vol. 96, No. 1. P. 21–28. DOI: https://doi.org/10.32631/pb.2025.1.02.

Bianchi, R., Schonfeld, I. S. (2023) Examining the evidence base for burnout. Frontiers in Public Health. 2023. Vol. 11, 10630726. DOI: https://doi.org/10.2471/BLT.23

Maslach, C., Leiter, M. P. (2016) Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. World Psychiatry, 15, P. 103-111.

ГУМАНІТАРНІ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Соїна І.Ю. к. філол. н., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

КОМУНІКАТИВНИЙ ХАРАКТЕР СПОРТИВНИХ ПОДІЙ

Вступ. Концептуалізація спорту в соціально-комунікативному контексті передбачає прояснення самої структури соціальної комунікації, у яку спорт вбудовується як значущий елемент людської культури. Структура соціальної комунікації розкриває себе через конкретні прояви людської взаємодії, зафіксовані як у праксеологічному, так і в лінгвістичному аспектах. Соціальна комунікація розуміється як знаковий обмін смислами між учасниками взаємодії (комунікантом і реципієнтом) у соціальному просторі-часі. Ці смисли являють собою знання, стимули, емоції тощо, що втілені у символічно-знакову форму.

Мета дослідження. Виявити комунікативний характер спортивних подій при якому формуються інтерсуб'єктивні цілі та ціннісні орієнтири.

Методи дослідження. Теорія комунікативної дії Ю. Габермаса, уявлення про про життєвий світ як джерело зразків та норм комунікативної дії, про конституювання життєвого світу у сферах культурного відтворення.

Результати дослідження та їх обговорення. Спорт у сучасному світі вже давно вийшов за межі фізичної активності або рекреації. Він став потужним соціокультурним феноменом, у якому комунікація відіграє ключову роль. Спортивні події будь-якого масштабу, від локальних турнірів до міжнародних змагань перетворюються на форми соціальної взаємодії, що об'єднують людей різного віку, національності, соціального статусу та світогляду. Соціальна дія загалом і спортивна дія, зокрема, неминуче має комунікативний характер, при якому учасники взаємодії спільно створюють інтерсуб'єктивні смисли, здійснюючи дії відповідно до досягнутих домовленостей, сприяючи розвитку процесів соціальної інтеграції та солідаризації на новій основі. Такий процес німецький вчений Юрген Габермас позначає поняттями «комунікативна раціональність» і «комунікативна дія», які є основоположними для його соціокультурної концепції комунікації. Габермас увів низку фундаментальних для теорії комунікативної дії понять, зокрема поняття «інструментальної дії», втіленням якої він вважав сферу праці. Така дія впорядковується згідно з правилами, що ґрунтуються на емпіричному знанні. Під час здійснення інструментальної дії реалізуються певні цілі. Приклади реалізації різноманітних інструментальних дій повсюдно зустрічаються у сфері спорту та фізичної культури, зокрема, техніка передачі м'яча у футболі, фітнес-програми для зниження ваги тощо. Зв'язки між людьми, які так чи інакше долучаються до спорту, мають виразно комунікативний характер. Це, безумовно, формує специфічну ціннісну орієнтацію на спілкування та усунення різноманітних бар'єрів, що заважають розвиткові людських взаємин. Той факт, що спорт сьогодні виступає значущою сферою встановлення і розвитку не лише міжособистісних, а й міждержавних відносин, дозволяє стверджувати про найважливішу «загальнокультурну цінність спорту» як феномена сучасної цивілізації. На думку Габермаса, соціальна комунікація - це процес обміну смислами, у якому учасники взаємодії створюють спільне розуміння світу. Спортивні події є типовим прикладом комунікативної дії, адже кожен матч або змагання є не лише боротьба за результат, а й акт взаємодії між гравцями, тренерами, суддями, уболівальниками та медіа. Під час гри формується інтерсуб'єктивний простір, у якому кожен учасник виступає у ролі

активного комуніканта. Спортсмени обмінюються не лише сигналами та тактичними жестами, але й емоціями, що передаються публіці, утворюючи своєрідний мовний код спорту. Як і будь-який інший комунікативний процес, спортивна подія має структуру: передавання повідомлення, його прийом, інтерпретація та зворотний зв'язок.

Аналізуючи символічний і культурний вимір спортивної комунікації слід звернутись до ідей Еміля Дюркгейма, який вважав, що колективні ритуали формують соціальну солідарність (Durkheim, 1912). Спортивні події у цьому сенсі є сучасними ритуалами, які створюють відчуття належності до спільноти. Так, національні збірні символізують державу, а участь уболівальників у хорових вигуках, носінні кольорів команди чи спільному переживанні перемоги можна вважати проявами колективної ідентичності. Це дозволяє розглядати спорт як мову культури, у якій комунікація відбувається не лише вербально, а й через жести, рухи, ритуали. У цьому сенсі спорт виступає формою символічного обміну, описаного в роботах К. Леві-Строса та К. Гірца.

Сучасну медіатизацію спорту можна вважати глобальною комунікацією. Саме з розвитком мас-медіа спортивні події набули глобального комунікативного масштабу. Трансляції Олімпійських ігор, чемпіонатів світу чи навіть локальних ліг створюють ефект спільного перегляду для мільйонів людей. Завдяки медіа спортивна подія стає не лише видовищем, а й платформою для міжкультурного діалогу. Під час трансляцій глядачі дізнаються про інші країни, культурні звичаї, національні символи, що сприяє підвищенню рівня толерантності й глобальної взаємоповаги. У цьому сенсі спорт стає формою суспільного діалогу, у якому взаємодіють різні культури. Спільне переживання перемог і поразок зміцнює солідарність, а спортивна арена виконує роль простору спільного досвіду, подібно до ритуальних практик у традиційних суспільствах.

Висновки. Комунікативний характер спортивних подій полягає у тому, що спорт виступає не лише діяльністю чи змаганням, а насамперед формою соціальної взаємодії, у якій люди спілкуються за допомогою символів, рухів, емоцій і медіа.

Список використаних джерел

Durkheim É. (1912). Les formes élémentaires de la vie religieuse. Paris: *Alcan*.

Леві-Строс К. (2001). Структурна антропологія. Київ: *Юніверс*.

Гірц К.(2004). Інтерпретація культур. Київ: *Основи*.

ГУМАНІТАРНІ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Віталій Спіцин, к.пед.н.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ПОШУКИ Й ПЕРСПЕКТИВИ

Вступ. Основними причинами необхідності пошуків спортивно-орієнтованих педагогічних технологій фізичного виховання із застосуванням народних традицій є: незадовільний стан фізичного розвитку та рухової активності здобувачів вищої освіти; сучасні вимоги до рівня психофізичного здоров'я молодої людини, що ставить перед нами сьогодення; інтегрування наукових досягнень та обмін інформацією щодо фізичного виховання; переосмислення історичної спадщини з питань фізичного виховання молоді (Кудряшов & Артюгін, 2018).

Сьогодні спостерігається розбіжність між багатством етнічної культури України та недостатнім використанням її потенціалу в діяльності закладах вищої освіти та впровадженням у систему навчання (Лукоянова, 2016).

Проведені дослідження вітчизняних і зарубіжних учених підтверджують педагогічну цінність етнічної спадщини у сфері фізичної культури та спорту вищої освіти України. Проте залишається нерозглянутим питання, яким чином найбільш ефективно включати компоненти народних традицій в навчальний процес фізичного виховання здобувачів вищої освіти (Винник & Винник, 2016).

Мета дослідження. Визначити ефективність впровадження елементів національних видів спорту в процес фізичного виховання закладів вищої освіти.

Методи дослідження. Анкетування, педагогічне спостереження, тестування, педагогічний експеримент, порівняльний аналіз результатів дослідження, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дані таблиці 1 засвідчують, що впровадження елементів національних видів спорту в процес фізичного виховання дало позитивні зрушення у когнітивному компоненті учасників експериментальної групи, що проявилися у поліпшенні якості рівня знань здобувачів з теорії та методики фізичного виховання, фізичного стану здоров'я людини й ведення здорового способу життя, основ гартування силами природи та рухової активності тощо.

Таблиця 1

Розподіл за рівнями сформованості когнітивного компоненту

Рівні сформованості компоненту	Групи					
	експериментальна			контрольна		
	до, %	після, %	різниця	до, %	після, %	різниця
високий	7,5	27,5	+20,0	9,2	10,8	+1,6
середній	15,8	29,2	+13,4	16,7	20,0	+3,3
нижче середнього	31,7	25,0	-6,7	30,8	32,5	+1,7
низький	45,0	18,3	-26,7	43,3	36,7	-6,6

З таблиці 2 видно, що в результаті впровадження елементів національних видів спорту в процес фізичного виховання, спостерігалися позитивні зрушення у мотиваційному компоненті учасників експериментальної групи, а саме, у ставленні здобувачів до обов'язкових, секційних і самостійних занять, зростанні інтересу до фізичного виховання та потреби у фізичному самовдосконаленні.

Таблиця 2

Розподіл за рівнями сформованості мотиваційного компоненту

Рівні сформованості компоненту	Групи					
	експериментальна			контрольна		
	до, %	після, %	різниця	до, %	після, %	різниця
високий	6,6	28,3	+21,7	7,5	7,5	0
середній	14,2	29,2	+15,0	14,2	14,2	0
нижче середнього	32,5	22,5	-10	32,5	33,3	+0,8
низький	46,7	20,0	-26,7	45,8	45,0	-0,8

Дані таблиці 3 засвідчують, що впровадження елементів національних видів спорту в процес фізичного виховання викликало позитивні зміни у діяльнісному компоненті учасників експериментальної групи, що відобразилися в зростанні рухової активності та стійкої звичці здобувачів до занять з фізичного виховання, самовдосконалення та у наявному стані їхньої фізичної підготовленості.

Таблиця 3

Розподіл за рівнями сформованості діяльнісного компоненту

Рівні сформованості компоненту	Групи					
	експериментальна			контрольна		
	до, %	після, %	різниця	до, %	після, %	різниця
високий	10,0	25,1	+15,1	10,8	12,5	+1,7
середній	12,5	27,5	+15,0	12,5	14,2	+1,7
нижче середнього	41,7	31,9	-9,8	39,2	38,3	-0,9
низький	35,8	15,5	-20,3	37,5	35,0	-2,5

Висновок. Використання елементів національних видів спорту на заняттях із фізичного виховання в закладах вищої освіти створює оптимальні умови для формування у здобувачів стійкого інтересу до занять фізичною культурою та спортом, долучає до культурних традицій українського народу, виховує патріотизм і відповідальність перед державою.

Список використаної літератури

Винник, Н. М., Винник, В. Д. (2016). Бойовий гопак як елемент фізичного виховання студентів. *Методичні рекомендації.* Черкаси. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 24 с. https://eprints.cdu.edu.ua/id/eprint/569

Кудряшов, І. О., Артюгін, А. В. (2018). Організація та методика проведення занять з фізичного виховання студентів із використанням елементів національних видів спорту України. *Методичні рекомендації для викладачів і студентів*. Харківський держ. ун-т. харчування

та торгівлі. Харків. ХДУХТ, 45 с. https://repo.btu.kharkov.ua//handle/123456789/13474

Лукоянова, К. (2016). Національний вид боротьби «український рукопаш "Спас"» у сучасній системі фізичного виховання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 1, 47-50. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2016_1_10

ГУМАНІТАРНІ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Стасюк Роман Миколайович, к. н. фіз. вих., доцент
Мазур Діана Денисівна
Сумський державний університет
Суми, Україна

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ІНСТРУМЕНТ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ У КОНТЕКСТІ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ОСВІТИ

Вступ. У другій половині XX століття міжкультурна комунікація посіла вагоме місце в освітньому просторі Європи, ставши самостійним науковим напрямом і навчальною дисципліною. Із розвитком євроінтеграційних процесів вона перетворилася на ключовий інструмент підтримки діалогу між різними культурами в межах багатонаціонального простору Європейського Союзу. У сучасних умовах міжкультурна компетентність визнається важливою складовою професійної підготовки фахівців різних галузей. В Україні ж формування цієї дисципліни ще триває, зумовлюючи необхідність осмислення її ролі в підготовці молоді (Наказ Міністерства освіти і науки України від 15.02.2021; Постанова Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020). У цьому контексті значного значення набуває й фізична культура, як засіб формування цінностей, що сприяють становленню особистості в умовах глобалізованого світу.

Мета дослідження є визначення концептуальних засад формування цінностей фізичної культури серед студентської молоді в умовах сучасного освітнього процесу з урахуванням міжкультурних впливів.

Методи дослідження. У процесі дослідження використано загальнонаукові методи: аналіз наукової літератури, а також синтез і узагальнення теоретичних положень щодо формування світоглядних і ціннісних орієнтацій студентської молоді у сфері фізичної культури.

Результати дослідження та їх обговорення. Становлення міжкультурної комунікації в українському академічному середовищі відбувається у відповідь на потребу адаптації освіти до викликів сучасного світу. Фізична культура в цьому контексті виступає не лише як елемент загальної освіти, а як потужний засіб впливу на формування цінностей студентської молоді. Сучасна освітня парадигма підкреслює пріоритет людської особистості як головної цінності, що надає нового змісту фізичному вихованню: від турботи про здоров'я – до розвитку гармонійної, соціально активної особистості (Круцевич та ін., 2023; Стасюк & Кололь, 2025).

Формування цінностей фізичної культури передбачає інтеграцію педагогічних, психологічних, аксіологічних, філософських та історичних підходів. Особливо важливим є національно-культурний контекст, адже зв'язок з традиціями українського народу та інших етносів формує глибше розуміння культурної ідентичності. Діяльність кафедр фізичного виховання має базуватися на гуманістичних засадах, незалежно від політичних чи релігійних впливів.

Цінності фізичної культури охоплюють як зовнішні (поведінкові) аспекти, так і внутрішні – свідомість, мотивацію, прагнення до розвитку (Кириченко та ін., 2025). Вони сприяють становленню особистості як соціально активного та професійно орієнтованого індивіда. Водночас рівень усвідомлення цих цінностей у молодіжному середовищі залишається низьким, що зумовлює потребу у створенні умов для особистого досвіду фізичної активності, побудованої на принципах самоорганізації та мотивації. Саме такий підхід дозволяє молоді не

лише вдосконалювати фізичні якості, але й формувати світогляд і життєву стратегію.

Висновки. Фізична культура в університетському просторі виконує важливу роль у формуванні ціннісних орієнтацій студентської молоді. Вона є не лише прикладною дисципліною, а платформою для розвитку особистості, що інтегрує традиції, інновації та міжкультурні впливи. Формування цінностей фізичної культури вимагає системного підходу, опори на гуманістичні принципи та надання студентам практичного досвіду, що сприяє гармонійному фізичному й духовному розвитку.

Список літературних джерел

Про затвердження «Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року». Наказ Міністерства освіти і науки України від 15.02.2021 № 194. [Електронний ресурс]: hhtp://osvita.ua/legislation/serosv/80880

Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року: Постанова Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089. [Електронний ресурс]: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020

Круцевич, Т., Пангелова, Н., Бондарчук, Н., & Підлетейчук, Р. (2023). Концептуальні підходи до вдосконалення фізичного виховання допризовної молоді. Спортивний вісник Придніпров'я, № 2, 40-50. https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-2-040

Стасюк, Р.М. & Кололь, С. А. (2025). Організаційно-правові засади управління фізичним вихованням і спортом в умовах децентралізації. *Міжнародні наукові інтернет-конференції. Світ наукових досліджень,* №44, 77-81. https://economy-confer.com.ua/full-article/6416

Кириченко, В. І., Тимчик, М. В., Масол, В. В., & Касіч, Н. П. (2025). Організаційно-педагогічні умови виховання рішучості, цілеспрямованості та самовладання засобами фізичної культури. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Вип. 6 (193), 67-70. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).13

ГУМАНІТАРНІ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Артем Ткачов, д.п.н., професор
Сергій Ткачов, д.п.н., професор
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ВОЛОНТЕРСТВА У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ В УКРАЇНІ

Вступ. Волонтерство в спортивній діяльності має глибокі психологічні аспекти, зокрема мотивацію, яка формується не лише через альтруїстичні імпульси, а й через самореалізацію, соціальну приналежність, визнання й співпрацю. Ці мотиви збігаються з класичними теоріями волонтерської активності, які підкреслюють багатофакторність участі в добровільній діяльності.

Увага до волонтерства у спортивній діяльності зумовлена зростаючою роллю волонтерського руху в соціогуманітарному розвитку суспільства, підвищенням потреби у якісному кадровому забезпеченні спортивних подій та розширенням практик громадянської участі молоді. Сучасні спортивні інституції дедалі більше покладаються на волонтерські ресурси, що вимагає ґрунтовного аналізу психологічних чинників мотивації, стресостійкості та емоційного благополуччя волонтерів. Водночас педагогічні аспекти їхньої підготовки, соціалізації та професійного становлення набувають особливого значення в умовах інтенсифікації спортивного життя та зростання вимог до якості організації заходів.

Мета дослідження. Метою дослідження є теоретичний аналіз психологічних і педагогічних аспектів волонтерської діяльності у сфері спорту, з'ясування впливу мотиваційних, соціальних та освітніх чинників на ефективність волонтерської участі.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети застосовано комплекс теоретичних методів, зокрема аналіз, синтез, узагальнення й систематизація сучасних наукових джерел із психології та педагогіки волонтерства.

Результати дослідження. Соціальна ідентичність та самореалізація волонтерів у спорті формуються через їхню інтеграцію в спортивні команди, організаційні структури або освітні установи. Участь у таких групах зміцнює почуття приналежності, підвищує внутрішню мотивацію та сприяє стійкому залученню до волонтерської діяльності. Міжнародні дослідження спортивного волонтерства в освітніх закладах показують, що через волонтерство молодь набуває цінностей співпраці, життєвих навичок і соціальної інтеграції (Овчарук та ін., 2024).

Стосовно педагогічних факторів волонтерство в спорті виступає як форма неформальної освіти — волонтери розвивають компетенції лідерства, організаційні навички й навички комунікації. У процесі підготовки та участі у спортивних заходах вони проходять тренінги, виконують відповідальні ролі, що сприяє їхньому професійному й особистісному зростанню (Максимчук, 2007).

Крім того, волонтерство в спортивному середовищі стимулює розвиток відповідальності й громадянської свідомості. Волонтери, залучені до організації спортивних заходів або до підтримки інклюзивних спортивних програм, виступають агентами соціальних змін, формуючи соціальну солідарність, терпимість і справедливість у спільноті.

Особливу педагогічну роль відіграє формування командної згуртованості через

волонтерство: волонтери, працюючи в колективі, навчаються ефективній міжособистісній взаємодії, розподілу ролей і відповідальності. Це не тільки покращує організацію волонтерської діяльності, але й сприяє побудові здорових соціальних структур у спортивних колективах (Степанюк & Когут, 2025).

Однак інтеграція волонтерів у спортивні системи має свої виклики: недостатня підготовка волонтерів до педагогічних функцій може знижувати ефективність їхньої діяльності, а відсутність стабільної психологічної підтримки створює ризик емоційного вигоряння та зниження мотивації. Тому стратегічне планування волонтерських програм у спорті повинно включати як навчальні компоненти, так і механізми супроводу (психотерапевтичного, наставницького, соціального) (Федоров & Салата, 2024).

Висновок. Волонтерство в спорті є багатовимірним феноменом, який поєднує психологічний розвиток волонтерів, формування ціннісних установок, соціальну інтеграцію та педагогічну підготовку — і ефективність цих процесів залежить від системного підходу до підготовки волонтерів, їх підтримки й залучення в структури спортивної діяльності.

Список використаної літератури

Максимчук, Б. (2007). Підготовка майбутніх учителів початкових класів загальноосвітньої школи до організації спортивно-масової роботи з молодшими школярами. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету. Серія: педагогіка*, (3), 30-35.

Овчарук, В. В., Максимчук, Б. А., Баштовенко, О. А., Головченко, О. І., & Адамчук, В. В. (2024). Аксіологічні засади самовдосконалення фізичного розвитку студентської молоді в контексті сучасних освітніх інновацій. *Світові тенденції.*

Степанюк, О., Когут, І. (2025). Міжнародний досвід спортивної волонтерської діяльності в закладах освіти. *Sport science spectrum*, *2*, 46-52.

Федоров, М., Салата, Н. (2024). Теоретичні аспекти дослідження волонтерського руху в Україні. *Ввічливість. Humanitas*, (5), 101-110.

ГУМАНІТАРНІ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Федотова А.Є.
Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна
Харків, Україна

ГАРМОНІЯ ТІЛА Й ДУХУ ЯК ЕСТЕТИЧНИЙ ІДЕАЛ У СУЧАСНОМУ СПОРТІ

Вступ. Сучасний спорт дедалі частіше розглядають не лише як фізичну чи технічну діяльність, а як культурний простір, у якому виявляються внутрішня рівновага особистості, цілісність досвіду та естетичні форми руху. Ідея гармонії тіла й духу, що бере початок в античній традиції, у сучасній філософії трактується як багатовимірний феномен, де тіло виступає не об'єктом контролю, а умовою людської присутності у світі. Одночасно неантропоцентричні підходи, зокрема об'єктно-орієнтована онтологія, дозволяють по-новому тлумачити спорт як взаємодію не лише суб'єкта та руху, а й матеріальних об'єктів, технічних засобів і середовищ, які формують власну динаміку.

Мета дослідження. Проаналізувати естетичний зміст гармонії тіла й духу у сучасному спорті з урахуванням феноменологічного, педагогічно-етичного та об'єктно-орієнтованого філософських підходів.

Методи дослідження. Застосовано феноменологічний метод для аналізу втіленого руху; культурно-інтерпретаційний — для висвітлення етичних і виховних аспектів спортивної діяльності; онтологічний — для розгляду спорту як взаємодії людини з матеріальними та нематеріальними об'єктами.

Результати дослідження та їх обговорення. Гармонія тіла й духу проявляється у здатності спортсмена переживати рух як продовження власної внутрішньої структури. Феноменологічний підхід підкреслює, що тіло є первинним способом орієнтації у світі, а тому естетична виразність виникає там, де техніка, ритм і внутрішній намір поєднані в цілісний жест (Merleau-Ponty, 1962). Такий рух вирізняється природністю та структурованим змістом, який відчувається спортсменом як осмислена дія, а не як механічне виконання. Етичний вимір формує інший аспект гармонії (Arnold, 1997). Тренувальний процес включає не лише розвиток фізичних якостей, а й виховання характеру, дисципліни, уміння діяти чесно й відповідально. Ці риси стають частиною естетичної цінності спортсмена: краса руху нерозривно пов'язана з етичним змістом поведінки. У цьому сенсі спорт постає виховним простором, у якому фізичне вдосконалення передбачає моральну зрілість, а гармонія виявляється як узгодженість дії та ціннісної позиції. Водночас сучасний спорт існує у взаємодії з технічними й матеріальними об'єктами — інвентарем, покриттям, екіпіруванням, цифровими системами аналізу. З позиції об'єктно-орієнтованої онтології ці об'єкти мають власну агентність: вони не просто слугують інструментами, а визначають можливості руху, впливають на ритми, межі та естетичні параметри дії (Harman, 2011). Ракетка, лижі чи татамі не доповнюють тіло, а формують із ним єдину конфігурацію. Гармонія постає як узгодженість фізичного, внутрішнього та матеріального — як співдія людини й середовища. Такий підхід дозволяє ширше розглядати спортивний жест: він є результатом інтеракції суб'єктивного переживання, моральної орієнтації та «поведінки» об'єктів, з якими працює спортсмен. У балеті, гімнастиці чи бойових мистецтвах технічна досконалість виявляється у відповідності руху простору та інвентарю. У сучасних умовах гармонія набуває особливої цінності, оскільки тиск результатів, комерціалізація та

стандартизація часто порушують рівновагу між внутрішнім світом спортсмена та зовнішніми вимогами.

Висновки. Гармонія тіла й духу у спорті є ключовим естетичним принципом, що поєднує феноменологічну природність руху, етичну зрілість спортсмена та взаємодію з матеріальними об'єктами спортивного середовища. Такий підхід дозволяє осмислювати спорт як простір цілісного розвитку, у якому фізичне, моральне й онтологічне взаємодіють. Врахування цих аспектів сприяє формуванню гуманістичної спортивної культури, орієнтованої не лише на результат, а й на гармонійний розвиток особистості та її стосунків зі світом.

Список використаної літератури

Arnold, P. (1997). Sport, Ethics and Education. London: Routledge.

Merleau-Ponty, M. (1962). Phenomenology of Perception. London: Routledge & Kegan Paul.

Harman, G. (2011). The quadruple object. Zero Books.

ГУМАНІТАРНІ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Марія Химич, здобувач освіти першого бакалаврського рівня
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна
Павлик О.М. канд.психол.наук, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

РОЗВИТОК ПАУЕРЛІФТИНГУ СЕРЕД ЖІНОК ТА РОЛЬ СПОРТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Вступ. Пауерліфтинг є одним із ключових силових видів спорту, який включає три базові вправи: присідання, жим лежачи та станову тягу. Жіночий пауерліфтинг почав активно розвиватися лише в останні десятиліття, що пов'язано зі зміною соціальних поглядів на жіночу участь у силових видах спорту. Сучасні дослідження підкреслюють важливу роль психологічної підготовки у досягненні оптимальних результатів жінками-спортсменками, адже рівень тривожності, мотивація, концентрація та емоційна стабільність значно впливають на ефективність тренувального процесу та успішність виступів на змаганнях (Baechle et al., 2008; Suchomel et al., 2016; Weinberg & Gould, 2019).

Мета дослідження. Проаналізувати історичний розвиток жіночого пауерліфтингу та визначити роль спортивної психології у підвищенні мотивації, формуванні емоційної стійкості, зниженні тривожності і покращенні спортивних результатів жінок-пауерліфтерок.

Методи дослідження. Аналіз наукових джерел за обраною темою дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Історія розвитку жіночого пауерліфтингу. Жінки почали активно цікавитися силовими тренуваннями у 1970-х роках. Важливим етапом стало проведення першого чемпіонату світу серед жінок у 1977 році. У 1980–1990-х роках зросла кількість федерацій, які почали включати жіночі категорії у свої чемпіонати. На початку 2000-х пауерліфтинг став масовим видом спорту серед жінок завдяки популяризації фітнес-культури, розвитку спортивної науки та активному просуванню жіночих успіхів у силових дисциплінах у медіа та соціальних мережах.

Сучасний пауерліфтинг характеризується високими вимогами до технічної, фізичної та психологічної підготовки. Зростання числа рекордсменок на міжнародних турнірах демонструє, що жінки здатні досягати надзвичайно високих результатів у силових видах спорту.

Психологічна підготовка є ключовою складовою тренувального процесу. Жінки-пауерліфтерки часто стикаються із соціальними стереотипами, страхом невдачі, підвищеною емоційною чутливістю та тривожністю перед змаганнями. До найважливіших психологічних якостей спортсменок належать:

- стресостійкість;
- внутрішня мотивація;
- концентрація уваги;
- здатність до емоційної саморегуляції;
- упевненість у власних силах.

У підготовці пауерліфтерок використовуються такі психологічні техніки:

- візуалізація – уявне виконання вправи перед підходом, що сприяє покращенню техніки та

зниженню страху;

• ментальні репетиції – формування чітких нейронних зв'язків, що підвищує впевненість;
• дихальні вправи – зменшення рівня тривожності та стабілізація нервової системи;
• когнітивно-поведінкові техніки – робота з думками, які заважають спортсменці;
• постановка SMART-цілей – чітке планування короткострокових і довгострокових результатів.

Дослідження Weinberg & Gould (2019) доводять, що ментальна підготовка може покращувати спортивний результат на 10–20%, а контроль емоційних реакцій знижує ризик технічних помилок під час виконання вправ.

Жінки спортсменки, які застосовують психологічні методики у тренуваннях, демонструють вищу стабільність результатів, краще адаптуються до стресових умов змагань і мають вищий рівень мотивації. Психологічна підготовка також зменшує ризик травм, оскільки вправи виконуються з більшою концентрацією та емоційною врівноваженістю (Zatsiorsky & Kraemer, 2006) .

Проведені дослідження (Fleck & Kraemer, 2014) у спортивній психології показують, що ефективний психотренінг:

• покращує техніку;
• підвищує силу пікових зусиль;
• допомагає уникати «зривів» під час турніру;
• формує психічну готовність до максимальних навантажень.

Висновки. Жіночий пауерліфтинг пройшов складний шлях розвитку та сьогодні є одним із найдинамічніших силових видів спорту.Психологічні фактори відіграють визначальну роль у досягненні високих спортивних результатів. Використання методів спортивної психології дозволяє спортсменкам покращити техніку, знизити тривожність та підвищити рівень мотивації. Комплексна підготовка, що поєднує фізичні та психологічні аспекти, є найбільш ефективною моделлю розвитку пауерліфтерок.

Список використаної літератури

Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning. Human Kinetics https://books.google.lt/books/about/Essentials_of_Strength_Training_and_Cond.html?id=rk3SX8G5Qp0C&redir_esc=y

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics. https://books.google.lt/books?id=YJ6btQEACAAJ&printsec=frontcover&hl=ru&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Zatsiorsky, V., & Kraemer, W. J. (2006). Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics. https://books.google.lt/books?id=QWSn4iKgNo8C&printsec=frontcover&hl=ru&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (2014). Designing Resistance Training Programs. Human Kinetics. https://books.google.lt/books?id=pvB6DwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=ru&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Suchomel, T., Nimphius, S., & Stone, M. (2016). The importance of strength in athletic performance. Sports Medicine, 46(10). DOI: 10.1007/s40279-016-0486-0

ГУМАНІТАРНІ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Кіра Явдошенко, здобувачка освіти першого бакалаврського рівня
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна
Науковий керівник: **Павлик О.М., канд.психол.наук, доцент**
Харківської державної академії фізичної культури
Харків, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ БУЛІНГУ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ: ДОВГОТРИВАЛІ ЕФЕКТИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

Вступ. Тема булінгу серед підлітків почала активно досліджуватися в 1970-х роках, а першовідкривачем цього напряму визнаний Дан Ольвеус (Dan Olweus) – норвезький психолог, який вперше систематично дослідив явище булінгу в школах. Його роботи стали основою для боротьби з цим явищем у багатьох країнах світу. У 1973 році Ольвеус опублікував книгу «AggressionintheSchools: BulliesandWhippingBoys». Він визначав булінг не як окремі акти агресії, а як систематичне насильство (Olweus, 1978).

Булінг є однією з найгостріших соціально-психологічних проблем сучасності, що має широке розповсюдження в освітньому середовищі. Підлітковий вік є критичним періодом формування ідентичності, самооцінки та соціальних навичок, що робить його особливо вразливим до деструктивних впливів, зокрема систематичного психологічного, фізичного або кіберг-насильства.

За даними Міністерства освіти та науки України, 51,3% дітей коли-небудь стикалися з боулінгом.

Психологічні наслідки булінгу виходять далеко за межі тимчасового дискомфорту і можуть мати глибокі, довготривалі ефекти на психічне здоров›я та соціальну адаптацію жертв.

Актуальність теми зумовлена необхідністю глибокого розуміння механізмів впливу булінгу на психіку підлітків та розробки ефективних стратегій подолання та профілактики цього ганебного явища.

Мета дослідження. Основною метою дослідження є комплексний аналіз психологічних наслідків булінгу для підлітків, виявлення довготривалих ефектів цього явища на психічне здоров›я та соціальну адаптацію, а також обґрунтування ефективних шляхів подолання та профілактики булінгу в освітньому середовищі.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети було використано аналіз та синтез наукової літератури, психологічних теорій та концепцій щодо природи булінгу та його впливу на психіку підлітків. Систематизація та класифікація форм булінгу, ролей учасників та видів психологічних наслідків. Узагальнення існуючих підходів до профілактики та корекції булінгу. (Найдьонова, 2019). Діагностика булінгу і кібербулінгу: методичні рекомендації.)

Результати дослідження. Проведені дослідження дозволили встановити, що булінг має значний деструктивний вплив на всі сфери життєдіяльності підлітків (Андрєєнкова, та ін. 2020).

Виявлено, що короткострокові наслідки включають гострий стрес, зниження успішності, тривожність та соціальну ізоляцію. Довготривалі ефекти є більш серйозними і охоплюють

підвищений ризик розвитку клінічної депресії, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), формування стійко заниженої самооцінки, а також труднощі у формуванні довірливих соціальних стосунків та адаптації в дорослому житті. Було підтверджено прямий зв›язок між досвідом булінгу та суїцидальною поведінкою (Shongwe et al., 2021).

Висновки. Булінг є серйозною соціальною проблемою з глибокими психологічними наслідками для підлітків. Довготривалі ефекти цькування можуть суттєво погіршувати якість життя людини навіть у дорослому віці, впливаючи на її психічне здоров›я, соціальну інтеграцію та самореалізацію. Ігнорування проблеми є неприпустимим і вимагає негайного втручання. Ефективна профілактика та подолання булінгу можливі лише через впровадження системних, науково обґрунтованих програм, що формують безпечне та підтримуюче середовище, сприяють розвитку емпатії та навчають конструктивним способам вирішення конфліктів.

Ключ до подолання даної проблеми: це наявність чітких правил для підлітків, встановленими закладом де вони навчаються, гарантована психологічна підтримка з боку адміністрації для всіх учасників конфлікту, та комплексні програми які поєднують індивідуальну психотерапію, системну роботу в освітніх закладах з усіма учасниками процесу та активне залучення батьків.

Список використаних джерел

Olweus, D. (1978). Aggression in the schools: Bullies and whipping boys. Washington, DC:Hemisphere Publishing Corporation. DOI: 10.26766/pmgp.v9i4.583

Найдьонова, Л. А. (2019). Діагностика булінгу і кібербулінгу: методичні рекомендації. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології.

МОН України. Протидія боулінгу https://mon.gov.ua/tag/protidiya-bulingu?&tag=protidiya-bulingu

Андрєєнкова, В.Л., Байдик, В.В., Войцях, Т.В., & Калашник, О.А. таін. (2020) Запобігання та протидія проявам насильства: діяльність закладів освіти. Навчально-методичний посібник. К.: 196 с.12 https://www.unicef.org/ukraine/sites/unicef.org.ukraine/files/2020-07/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B4%D1%96%D1%8F%20%D0%BD%D0%B0%D1%81%D0%B8%D0%BB%-D1%8C%D1%81%D1%82%D0%B2%D1%83_0.pdf

Shongwe, M. C., Dlamini, L. P., & Simelane, M. S. (2021). Are there gender differences in the prevalence and correlates of bullying victimization among in-school youth in Eswatini? Journal of School Mental Health, 13, 299-311. https://doi.org/10.1007/s12310-021-09416-y

Наукове видання

ЗБІРНИК ТЕЗ

XXV Міжнародної науково-практичної конференції
«Фізична культура, спорт і здоров'я:
стан, проблеми та перспективи»
4 грудня 2025 року

Харківська державна академія фізичної культури
вул. Клочківська, 99, Харків, 61022