



МІНІСТЕРСТВО  
МОЛОДІ ТА СПОРТУ  
УКРАЇНИ



МІНІСТЕРСТВО  
ОСВІТИ І НАУКИ  
УКРАЇНИ



## ЗБІРНИК ТЕЗ

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

*Присвячено  
Міжнародному дню спорту на благо миру та розвитку*

4 квітня 2025 року

Харків – 2025

**УДК: 796.011**

**Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики:** збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої міжнародному дню спорту на благо миру та розвитку (електронне видання), 4 квітня 2025 року. Харків: ХДАФК, 2025. 202 с.

У збірнику представлені тези за секціями роботи конференції: історичні, теоретичні та методичні аспекти сучасної системи підготовки спортсменів. Олімпійська освіта; сучасні технології та тенденції розвитку професійних, екстремальних, техніко-естетичних видів спорту; фітнес і рекреація: сучасний стан та перспективи розвитку; використання інформаційно-комунікаційних технологій у фізичній культурі та спорті.

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

#### **Редколегія**

##### **Голова редколегії**

**Стадник С. О.**, к.фіз.вих., доцент, помічник проректора з науково-педагогічної роботи, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Харківської державної академії фізичної культури.

##### **Заступники голови редколегії**

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

**Рожков В. О.**, к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту, голова Студентського наукового товариства Харківської державної академії фізичної культури.

##### **Члени редколегії**

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

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

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

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

**Максимова К. В.**, к.пед.н., доцент, доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Харківської державної академії фізичної культури.

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

**Окунь Д. О.**, к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту, голова Ради молодих вчених Харківської державної академії фізичної культури.

**Петренко Ю. І.**, к.пед.н., доцент, доцент кафедри інформатики та біомеханіки Харківської державної академії фізичної культури.

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

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

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

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

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

© Харківська державна академія фізичної культури, 2025

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                                                                                                                    |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>I. ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ. ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА.....</b>                                                                                                              | <b>7</b> |
| <b>Бронська Владислава, Кувалдіна Ольга</b> Становлення та розвиток баскетболу в Миколаєві: від витоків до сьогодення.....                                                                                                         | 7        |
| <b>Горіна Вікторія</b> Дослідження причин травматизму та аналіз ефективних методів профілактики травматизму у МТВ .....                                                                                                            | 11       |
| <b>Губа Анатолій, Павленко Віктор, Насонкіна Олена</b> Аспекти визначення основних параметрів індивідуальної змагальної моделі спринтера .....                                                                                     | 14       |
| <b>Дейнеко Альфія, Марченков Михайло, Рябченко Ольга</b> Еволюція тестових технологій: від історичних витоків до сучасного педагогічного контролю .....                                                                            | 19       |
| <b>Долбишева Ніна, Васецький Дмитро, Петрушкін Дмитро</b> Метод колового тренування в системі підготовки спортсменів, які займаються боротьбою.....                                                                                | 22       |
| <b>Ємчик Богдан, Антонов Сергій</b> Показники стабільності прицілювання стрільців з лука на етапі попередньої базової підготовки .....                                                                                             | 25       |
| <b>Єрмолова Валентина, Радченко Лідія, Кроль Ірина</b> Участь юних українських спортсменів у зимових Європейських юнацьких олімпійських фестивалях .....                                                                           | 28       |
| <b>Котляр Сергій, Половінко Ксенія</b> Контроль тренувального процесу кваліфікованих лижників-гонщиків у підготовчому періоді річного макроциклу .....                                                                             | 31       |
| <b>Краснощок Олександр, Кудряшов Ігор</b> Історичні аспекти розвитку фізичної культури та спорту в Україні.....                                                                                                                    | 34       |
| <b>Курило Олександр, Пруднікова Марина</b> Дослідження показників фізичних якостей спортсменів 14 і 15 років різних видів велоспорту .....                                                                                         | 37       |
| <b>Лазоренко Сергій</b> Теорії становлення фізичної культури у світлі генетичних, археологічних та антропологічних досліджень.....                                                                                                 | 40       |
| <b>Мішин Максим</b> Підготовка в баскетболі на кріслах колісних: основні проблеми .....                                                                                                                                            | 44       |
| <b>Міщак Олена</b> Зміст позатренувальних засобів відновлення у період підготовки до змагань кваліфікованих веслувальників .....                                                                                                   | 47       |
| <b>Мошенська Наталія</b> Деякі аспекти національно-патріотичного виховання в системі підготовки фахівців спорту вищих досягнень як ретрансляторів історичної правди в умовах збройних конфліктів та в постконфліктний період ..... | 50       |
| <b>Перепелиця Павло, Суровикін Богдан</b> Використання тактичних моделей командної гри на етапі попередньої базової підготовки футболістів .....                                                                                   | 53       |

|                                                                                                                                                                                               |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Пилипко Ольга, Пилипко Аліна, Пилипко Андрій</b> Вплив техніко-тактичних параметрів плавців високої кваліфікації на результат подолання дистанції 100 метрів способом кроль на спині ..... | 56  |
| <b>Політько Олена</b> Особливості структури змагальної діяльності висококваліфікованих плавців під час проходження ациклічних відрізків на дистанції 1500 метрів вільним стилем .....         | 59  |
| <b>Сидорова Тетяна</b> Вплив координаційних здібностей на технічну підготовку лижників-гонщиків 13-14 років.....                                                                              | 62  |
| <b>Тарасевич Олена, Таран Лариса, Окунь Дар'я</b> Порівняльний аналіз континентальних ігор.....                                                                                               | 65  |
| <b>Шестерова Людмила, Аджаметова Лейля, Аксьонов Володимир</b> Оцінка фізичної підготовленості бігунів на середні дистанції.....                                                              | 69  |
| <b>II. СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНИХ, ЕКСТРЕМАЛЬНИХ, ТЕХНІКО-ЕСТЕТИЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ</b> .....                                                                         | 72  |
| <b>Алейніков Єгор</b> Вплив трансформації системи суддівства на тренувальний процес кваліфікованих спортсменів акробатичного рок-н-ролу ....                                                  | 72  |
| <b>Батєєва Наталія, Кизім Петро</b> Роль акробатики у хореографії та танцювальних видах спорту.....                                                                                           | 76  |
| <b>Бойченко Наталя</b> Адаптивне дзюдо: аналіз напрямків дослідження .....                                                                                                                    | 79  |
| <b>Заболотня Юлія, Бойченко Наталя</b> Інклюзія в єдиноборствах: анкетне дослідження впливу дзюдо та самбо на розвиток дітей .....                                                            | 82  |
| <b>Іванов Іван</b> Розвиток гнучкості у танцювальних видах спорту на етапі початкової підготовки.....                                                                                         | 85  |
| <b>Лавриненко Маргарита</b> Особливості фізичної підготовки юних спортсменок у пілонному спорті .....                                                                                         | 87  |
| <b>Лисенко Альберт</b> Біомеханічні аспекти свінгових рухів у спортивних танцях європейської програми.....                                                                                    | 90  |
| <b>Мошенська Тетяна, Артемчук Тетяна</b> Історія виникнення pole dance та його становлення у сучасному світі.....                                                                             | 93  |
| <b>Подрігало Леонід, Тимченко Костянтин, Подрігало Ольга</b> Особливості фізичного розвитку спортсменів гирьового спорту.....                                                                 | 95  |
| <b>Семизорова Алла, Красова Інна, Яблоновська Аліна</b> Аналіз розвитку фізичних якостей дівчат 5-6 років, які займаються художньою гімнастикою в Німеччині .....                             | 98  |
| <b>Толчєва Ганна</b> Забезпечення оптимального рівня фізичної підготовленості спецслужбовців засобами кросфіту .....                                                                          | 101 |
| <b>Топорков Олександр, Гриньова Тетяна</b> Профілактика та попередження холодових травм в складних лижних та гірських походах...                                                              | 104 |

|                                                                                                                                                                                        |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Zhijing Ban, Мулик Катерина</b> Вплив впровадження навчально-тренувальної програми з велосипедного туризму на рівень травматизму студентської молоді під час участі у походах ..... | 107 |
| <b>ІІІ. ФІТНЕС І РЕКРЕАЦІЯ: СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ</b> .....                                                                                                            | 110 |
| <b>Артем'єва Галина</b> Використання фітнес обладнання TRX у функціональному тренуванні .....                                                                                          | 110 |
| <b>Баранова Вероніка, Максимова Катерина</b> Актуальні фітнес- тенденції у сфері фітнесу .....                                                                                         | 113 |
| <b>Башавець Наталія, Кондрацький Ян</b> Сучасний стан та перспективи розвитку фітнес-індустрії .....                                                                                   | 116 |
| <b>Бейгул Ігор, Бейгул Олена</b> Вплив занять оздоровчим фітнесом на опорно-руховий апарат .....                                                                                       | 119 |
| <b>Бобренко Світлана, Півень Олександр</b> Вплив фітнес-трекерів на мотивацію до фізичної активності.....                                                                              | 122 |
| <b>Воробйов Данило, Пелешенко Ігор</b> Використання сучасної методики комплексного підходу Body&Mind у процесі оздоровчих занять з учнями старшого шкільного віку .....                | 124 |
| <b>Горбенко Олександр</b> Удосконалення фітнес-програми для підвищення фізичної активності молоді .....                                                                                | 127 |
| <b>Калініченко Павло, Кудряшов Ігор</b> Фізичні вправи як ефективний засіб розвитку дисципліни та сили волі.....                                                                       | 129 |
| <b>Курилюк Юлія</b> Вплив фітнесу на організм та емоційний стан.....                                                                                                                   | 132 |
| <b>Спіцин Віталій</b> Фізичне виховання здобувачів вищої освіти у дозвіллевій діяльності .....                                                                                         | 135 |
| <b>Тихорський Олександр, Сімченко Андрій</b> Використання фітнес-програм для профілактики гіподинамії у міському середовищі .....                                                      | 138 |
| <b>Толчєва Ганна, Володимир Сасенко</b> Роль кваліфікованого персоналу як запорука ефективного управління організаціями спортивно-рекреаційної спрямованості .....                     | 140 |
| <b>Форостянова Дар'я, Максимова Катерина</b> Майбутнє фітнес-індустрії: роль VR і AR у спорті .....                                                                                    | 143 |
| <b>Школа Олена</b> Проблеми та перспективи розвитку у фітнес-індустрії майбутніх тренерів з фітнесу України .....                                                                      | 145 |
| <b>Maksymova Kateryna</b> Bodyism as a new fitness philosophy of healthy lifestyle .....                                                                                               | 149 |

|                                                                                                                                                                                           |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>IV ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ.....</b>                                                                                          | <b>151</b> |
| <b>Алексєєва Ірина, Алексєнко Яна</b> Використання сучасних технологій в навчально-тренувальному процесі кіберспортсменів.....                                                            | 151        |
| <b>Байбіков Максим</b> Використання сучасних мобільних технологій для аналізу змагальної діяльності таеквондистів .....                                                                   | 154        |
| <b>Долгополова Наталія, Дмитрієнко Владислава</b> Використання GPS-трекерів та акселерометрів для моніторингу рухової активності у спортивному орієнтуванні.....                          | 156        |
| <b>Долгополова Наталія, Корсунська Ольга</b> Порівняльний аналіз програм відеоаналізу та їх можливостей для покращення тренувального процесу в чирлідінгу .....                           | 159        |
| <b>Долгополова Наталія, Мякохліб Даніїл</b> Особливості механізмів інтеграції сюжету та геймдизайну при створенні відеоігор на прикладі двох сучасних рольових ігор.....                  | 162        |
| <b>Єфременко Андрій, Крайник Ярослав, Павленко Віктор</b> Особливості підготовки майбутніх тренерів з легкої атлетики в умовах навчання з використанням дистанційних технологій .....     | 165        |
| <b>Жерновнікова Яна, Долгополова Наталія</b> Особливості використання Google-сервісів у спортивній діяльності.....                                                                        | 168        |
| <b>Ляшко Євгеній, Пятисоцька Світлана</b> Фреймворк Laravel як засіб розробки веб-платформи для оптимізації роботи тренерів з кіберспорту.....                                            | 172        |
| <b>Ольховський Євгеній</b> Створення електронного навчального курсу за допомогою системи дистанційного навчання Moodle.....                                                               | 175        |
| <b>Петренко Юлія, Петренко Юрій</b> Оптимізація онлайн-навчання у ЗВО фізичної культури та спорту в умовах воєнного стану: цифрові інструменти для підвищення залученості студентів ..... | 178        |
| <b>Пятисоцька Світлана, Кривобок Олександр</b> Програмний інструмент VOSviewer як засіб бібліосемантичного аналізу літературних джерел .....                                              | 181        |
| <b>Сова Марія</b> Переваги та обмеження використання файлів «Книга Excel» в роботі суддів що обслуговують змагання з різних видів спорт .....                                             | 184        |
| <b>Стадник Світлана</b> Академічна доброчесність: як створити доброчесне академічне середовище у закладі вищої освіти.....                                                                | 187        |
| <b>Темченко Володимир, Коленченко Анастасія, Чупир Катерина</b> Застосування інформаційно-комунікаційних технологій для залучення студентів до занять фізичним вихованням .....           | 191        |
| <b>Філенко Людмила, Пасько Владлена, Філенко Ігор</b> Дистанційні технології підготовки здобувачів освіти з фізичної культури (на прикладі циклічних видів спорту) .....                  | 195        |
| <b>Ярмоленко Максим, Січкарук Ярослав, Лахманюк Тетяна</b> Модель виявлення та протидії читерству в кіберспорті.....                                                                      | 199        |

## І ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ. ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА

### СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК БАСКЕТБОЛУ В МИКОЛАЄВІ: ВІД ВИТОКІВ ДО СЬОГОДЕННЯ

**Владислава Бронська, здобувач вищої освіти Ольга Кувалдіна,  
к.фіз.вих., доцент**

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова  
Миколаїв, Україна*

**Вступ.** Баскетбол у Миколаєві має глибокі історичні коріння та відіграє важливу роль у спортивному житті міста. Незважаючи на політичні, економічні та організаційні виклики, цей вид спорту продовжує активно розвиватися. Попри численні публікації, присвячені історії баскетболу в Україні [1], особливості його розвитку на рівні окремих регіонів, зокрема в Миколаєві, залишаються недостатньо вивченими.

**Мета дослідження** – дослідити історію становлення та розвитку баскетболу в Миколаєві, а також визначити ключові досягнення, які сприяли його популяризації та професіоналізації.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження базується на аналізі архівних матеріалів, наукової літератури, а також інтерв'ю з тренерами та гравцями миколаївських баскетбольних команд, статистичних результатів миколаївських команд у змаганнях.

**Результати дослідження та їх обговорення.** За спогадами ветеранів (Іван Фурман, Олексій Тихонов, Віктор Ісаков) миколаївського спорту, баскетбол почав розвиватися в Миколаєві у другій половині 1930-х років. Перші баскетбольні кільця були встановлені на волейбольних майданчиках у Миколаївському яхт-клубі. Іноді баскетбол грали й на тенісних кортах. У цей період баскетбольні команди почали з'являтися на заводі імені А. Марті (сьогодні – Чорноморський суднобудівний завод), школярі та студенти також долучалися до нової гри.

Після завершення бойових дій Другої світової війни, баскетбол у Миколаєві пережив етап відродження та активного розвитку. Газета «Південна правда» повідомила, що 27 травня 1945 року на міській водній станції відбувся матч між збірними командами Миколаєва та Одеси. Гості були учасниками традиційних у ті роки ігор восьми міст СРСР з баскетболу. Миколаївці програли – 32:54, але популярність цього захопливого виду спорту в місті зростає. Газета «Бузька зоря» інформувала, що 23 листопада 1945 року у Львові стартує чемпіонат України за участю команд п'яти міст – Львова, Києва, Одеси, Дніпропетровська та Миколаєва. Причому «Спартак» виступав двома командами – чоловічою та жіночою.

У перші повоєнні роки команда Миколаєва регулярно брала участь у всеукраїнських змаганнях. На зміну «Спартаку» прийшла «Наука», яка об'єднала найкращих гравців чоловічих і жіночих команд. У червні 1950 року в матчі на Кубок України чоловіча команда «Наука» поступилася одеській «Науці» – 11:64, проте жіночий «Спартак» переміг одеський «Медик» – 25:23. 10 липня на стадіоні «Динамо» в Києві відбулися півфінали, у яких миколаївські спартаківки поступилися львів'янкам – 22:45.

На той час миколаївські команди виступали у 2-й групі першості УРСР. Обидві команди (чоловіча й жіноча) пробилися у фінал чотирьох найсильніших і підвищилися в класі.

У 1953 році відбувалася вже 18-та першість України. Миколаїв переживав зміну поколінь і готував майбутніх майстрів спорту. Команди постійно брали участь у турнірах різного рівня.

У 1960-х роках миколаївські баскетбольні колективи виступали в республіканських чемпіонатах спортивних товариств і відомств. До 1965 року на першість Центральної ради фізкультурно-спортивного товариства

«Авангард» успішно грала однойменна команда, яка під прапором «Динамо» посіла 3-тє місце в чемпіонаті фізкультурно-спортивного товариства «Динамо». З 1966 року за Миколаїв виступала команда «Спартак», створена на базі заводу

«Машпроект» та обласного спортивного товариства. На турнірі першості України, що відбулася в Сімферополі, команда «Спартак» посіла третє місце. Через рік команда знову стала третьою, а у 1968 році здобула чемпіонський титул серед команд товариства «Спартак».

У 1971 році «Спартак» (Миколаїв) дебютував у 3-му дивізіоні радянського баскетболу та одразу посів 1-ше місце, здобувши право грати у 1-й групі класу «А». Через чотири сезони команда виграла фінальний турнір у Алма-Аті (Казахстан) та вийшла до вищої ліги. Роком раніше, у вересні 1975-го, «Спартак» став чемпіоном всесоюзного ордена Леніна товариства

«Спартак», випередивши команди Москви, Горького, Тбілісі, Єревана та РРФСР.

У 1973 році Віктор Боженар, на той час голова «Спартака», подав доповідну записку до обкому партії щодо необхідних заходів для розвитку баскетболу в Миколаєві. Він наполягав на будівництві спортивної школи

«Надія» та бетонної злітно-посадкової смуги в миколаївському аеропорту. За словами Віктора Боженара, без смуги не можна було навіть мріяти про вищу лігу, адже тоді літаки сідали в Одесі. Саме завдяки зусиллям Віктора Боженара миколаївська команда змогла вийти до вищої ліги. У серпні 1976 року Володимир Родовинський був призначений старшим тренером команди. На жаль, команді не вдалося закріпитися у вищій лізі.

Після вибуття з вищої ліги в команді сталися великі зміни. За ініціативою Ректора НКІ Михайла Александрова, команда змінила назву. Дев'ять наступних сезонів команда НКІ була серед лідерів першої ліги та демонстрував гідні результати.

У 1995 році відбулася зміна назви клубу з НКІ на СК «Миколаїв». Команда продовжила гідно виступати на національному рівні, демонструючи стабільний прогрес. Сезон 1997-1998 років був успішним, СК «Миколаїв» здобули бронзові нагороди Суперліги. Цей результат став першим подібним досягненням за п'ять років, підкреслюючи високий рівень гри команди.

У 2000 році команда змінила назву на МБК «Миколаїв» і з того часу стабільно брала участь у всіх офіційних чемпіонатах України, зарекомендувавши себе як постійний учасник Суперліги [2]. Протягом наступних десятиліть клуб демонстрував різні результати, проте завжди залишався важливою частиною українського баскетболу.

Сезон 2021/2022 став переломним для МБК «Миколаїв». У липні 2021 року президентом клубу було призначено Романа Сербенова, а головним тренером став латвійський фахівець Арніс Вецгагарс. Команда розпочала сезон з оновленим складом та амбітними планами. Проте 17 лютого 2022 року МБК

«Миколаїв» зіграв свій останній матч у Суперлізі. Через загрозу повномасштабної війни легіонери клубу висловили бажання залишити країну, але все ж взяли участь у цій грі. Після цього діяльність команди була призупинена [3].

Баскетбольний клуб «Ніко-Баскет» є головним представником Миколаєва на баскетбольній арені України. З осені 2022 року він залишається єдиним професійним баскетбольним клубом міста, що продовжує традиції миколаївського баскетболу та гідно представляє регіон у національних змаганнях.

Історія клубу розпочалася у 2016 році, коли команда була створена з метою розвитку баскетболу в регіоні та підготовки талановитих спортсменів. З перших років існування «Ніко-Баскет» брав участь у Вищій лізі України, демонструючи конкурентоспроможну гру та поступово зміцнюючи свої позиції у вітчизняному баскетболі. Клуб став майданчиком для зростання молодих гравців, багато з яких згодом продовжили кар'єру в інших українських і зарубіжних командах.

У сезоні 2023/2024 «Ніко-Баскет» досяг значних успіхів, посівши 3 місце у Вищій лізі України [4]. Крім того, у тому ж сезоні молодіжна команда клубу здобула золото у Молодіжній лізі, підтвердивши високий рівень підготовки своїх гравців та перспективність розвитку клубу.

**Висновки.** Становлення та розвиток баскетболу в Миколаєві відображає еволюцію цього виду спорту в регіоні, що характеризується високим рівнем майстерності та збереженням традицій. Важливими досягненнями, які сприяли його популяризації та професіоналізації, стали успішні виступи миколаївських команд на національному рівні, створення спортивних шкіл, а також розвиток інфраструктури. Сьогодні баскетбол залишається невід'ємною частиною спортивної культури регіону, мотивуючи молодь до високих досягнень.

#### **Список використаної літератури.**

1. Остапенко, Ю., Стасюк, Р., Долгова, Н., & Салатенко, І. (2023).

Історичні аспекти та перспективи розвитку баскетболу в незалежній Україні як професійного виду спорту. *Спортивні ігри*, (2 (28), 72-84.

2. Офіційний сайт Федерації баскетболу України. URL: <https://fbu.ua>

3. Коваль В. Занепад професійного спорту у місті: майже три роки, як МБК «Миколаїв» зіграв свій останній матч у Суперлізі. МикВісті. URL: <https://bit.ly/3RjU0SO>

4. Бондар Ф., Місайлов М. Миколаївський клуб «Ніко-Баскет» став бронзовим призером Вищої ліги сезону. Суспільне Миколаїв. URL: <https://bit.ly/440sr8C>

## ДОСЛІДЖЕННЯ ПРИЧИН ТРАВМАТИЗМУ ТА АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНИХ МЕТОДІВ ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМУ У МТВ

**Вікторія Горіна, старший викладач**

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Вступ.** Велосипедний спорт МТВ є сучасним та актуальним напрямком у світі спорту, зростаючи в популярності завдяки різноманітності дисциплін, розвитку сучасних технологій, фізичній підготовці та екстремальності. Цей спорт продовжує залучати нових спортсменів завдяки своїй універсальності та захоплюючим змаганням на природних трасах.

Оскільки цей вид велосипедного спорту часто пов'язаний з екстремальними умовами (круті спуски, кам'янисті чи болотисті ділянки), тому безпека залишається важливим аспектом.

Враховуючи високий рівень інтенсивності тренувань, технічної складності вправ та частої участі в змаганнях, ризик виникнення травм є значним.

Дослідження причин травматизму та розробка ефективних методів профілактики мають важливе значення для збереження здоров'я спортсменів та підвищення їх спортивної ефективності. МТВ є високо ризикованим видом спорту, що вимагає від спортсменів високого рівня фізичної підготовки, технічних навичок та психологічної підготовленості. Однак, незважаючи на ці фактори, травми серед спортсменів зустрічаються досить часто. Зокрема, переломи кінцівок, розтягнення м'язів, травми колін та проблеми зі спиною є найбільш поширеними серед велосипедистів у МТВ [4].

Вікова група 17-18 років є критичною для спортсменів, оскільки вони наближаються до піку свого фізичного розвитку. Їхні кістки та м'язи ще не досягли остаточної міцності, а нервова система перебуває в процесі становлення. Це може впливати на їхню координацію, швидкість реакцій та стійкість до стресових ситуацій, особливо під час швидких спусків і складних маневрів в МТВ [3].

Психологічний стан в цьому віці також має велике значення. Молоді велосипедисти можуть бути більш схильними до агресивного стилю гонок, прагнення до високих результатів, що іноді призводить до недооцінки власних можливостей і ризикованих маневрів [2].

**Мета дослідження** – аналіз механізмів травм у МТВ серед спортсменів юнаків віком 17-18 та розгляд методів профілактики цих травм через удосконалення тренувальної програми та технічних аспектів.

**Матеріал і методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використовувалися загальноприйняті методи дослідження: методи теоретичного аналізу і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні методи дослідження, обчислювальні, статистичні і інші методи кількісного аналізу представлення даних.

**Результати дослідження та їх обговорення** Для вирішення поставленої мети було проведено дослідження, у якому взяли участь 12 велосипедистів 17-18 років. Під час дослідження були отримані такі результати.

Травми у МТВ часто виникають через поєднання технічних помилок і недостатнього фізичного розвитку спортсменів. Недосконала техніка їзди, наприклад, некоректне управління велосипедом на високих швидкостях, може призвести до втрати контролю і, як результат, падіння та травмування. Інша важлива причина травматизму – недостатній рівень фізичної підготовленості, зокрема слабка м'язова сила, недостатня гнучкість, а також проблеми з координацією та балансом.

Переломи є найбільш розповсюдженими травмами серед спортсменів у МТВ. Вони здебільшого виникають через падіння та удар об землю або інші об'єкти під час високої швидкості. Найчастіше страждають кінцівки – руки, ноги, а також ребра. Основною причиною є недосконала техніка управління велосипедом та невміння обирати правильний кут нахилу при здійсненні поворотів.

М'язові травми зазвичай виникають через надмірне навантаження або невдале падіння. У спортсменів цього віку, як правило, спостерігається недостатній рівень гнучкості, що підвищує ризик травм. Наприклад, під час виконання стрибків або агресивних маневрів можуть виникати розтягнення м'язів ніг, спини або шиї. Через високі навантаження на суглоби, особливо під час виконання швидкісних маневрів та стрибків, часто виникають травми колін, зокрема пошкодження зв'язок або менісків. Це може статися через різкі повороти, невірне приземлення після стрибків або неправильну техніку управління велосипедом.

Спина є ще однією вразливою частиною тіла велосипедистів. Постійні удари при стрибках, високі швидкості, а також неправильна поза при їзді можуть спричинити деформації хребта або травми м'язів спини, такі як розтягнення чи пошкодження міжхребцевих дисків.

Велосипедисти, які мали вищі показники тестів фізичної та технічної підготовки, краще утримували баланс на крутих спусках, зберігали контроль над керуванням велосипедом при високих швидкостях та на складних ділянках траси, знижуючи ризики падінь [1].

Програма тренувань велосипедистів, які мали вищі показники тестів, включала елементи загальної фізичної підготовки, зокрема силові вправи для зміцнення м'язів, що задіяні під час їзди, а також вправи на гнучкість для зниження ризику розтягнень. Особлива увага приділялася розвитку м'язів спини та преса для підтримки правильної пози під час їзди.

Спеціалізовані тренування для вдосконалення техніки їзди допомагали знизити ризик падінь та травм. Це включає правильне освоєння маневрів на високих швидкостях, стрибків та поворотів, що дозволяє спортсменам краще контролювати ситуацію.

Важливим аспектом є психологічна підготовка спортсменів для розвитку концентрації, рішучості та зниження рівня стресу під час змагань, що також допомагає уникнути помилок, які ведуть до травм. Використання технік

релаксації та дихальних вправ, допомогло знизити стрес та поліпшити психологічний стан велосипедистів [2].

Використання сучасних засобів захисту, таких як шоломи, наколінники, налокітники, спеціальні костюми для захисту спини та суглобів, значно знижують ймовірність отримання травм навіть при серйозних падіннях.

**Висновки.** Профілактика травм у велосипедному спорті МТВ серед спортсменів віком 17-18 років потребує комплексного підходу, який включає не лише фізичну та технічну підготовку, але й використання захисного спорядження.

Підвищення рівня фізичної підготовки, вдосконалення техніки їзди та психологічна підтримка є важливими аспектами для зниження ризику травм і забезпечення здоров'я спортсменів. Окрім того, ефективна тренувальна програма повинна враховувати індивідуальні особливості кожного спортсмена, що дозволить максимально знизити ймовірність травм та підвищити спортивні результати.

#### **Список використаної літератури.**

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

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

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

4. Пруднікова М. С., Горіна В. В. Аналіз стресу і тривожності кваліфікованих велосипедистів-гонщиків. The 1st International scientific and practical conference "Scientific research: modern challenges and future prospects" (August 26-28, 2024) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2024. P. 177-182.

## АСПЕКТИ ВИЗНАЧЕННЯ ОСНОВНИХ ПАРАМЕТРІВ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ЗМАГАЛЬНОЇ МОДЕЛІ СПРИНТЕРА

**Анатолій Губа, д.пед.н., професор Віктор Павленко, к.пед.наук,  
доцент Олена Насонкіна, старший викладач**

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Вступ.** Структура підготовки зі спринтерського бігу базується на певних закономірностях, а саме на процесі становлення спортивної майстерності у спринтерському бігу. Ці закономірності зумовлюють чинники, які визначають ефективність змагальної діяльності, оптимальну структуру її підготовки, особливості адаптації до застосованих педагогічних засобів і методів, їх вплив на індивідуальні особливості спортсменів, терміни тренування й досягнення максимальних результатів відповідно до віку спортсменів та етапу багаторічної підготовки [6].

Т. Кутек, Р. Ахметов [3] зазначають, що особливе місце в системі змагальної діяльності спортсменів-спринтерів при досягненні високих спортивних результатів займає поглиблена підготовка, де особливе місце в системі підготовки спринтерів займають швидкісні вправи і швидко-силові вправи загально-розвиваючого і спеціального характеру, а також швидкісні вправи в ускладнених та полегшених умовах.

За даними В.О. Павленка, О.Ю. Насонкіної удосконалення рухових здібностей посідає важливе місце у спортивній підготовці юних спринтерів та швидкість, спритність і швидкісна витривалість – це вирішальні здібності, які можуть впливати на результативність спортсменів на будь-якому етапі підготовки [5].

Козлова О. досліджувала та визначила важливі чинники підвищення ефективності змагальної і тренувальної діяльності в системі підготовки легкоатлетів [2].

Огляд науково-методичної літератури дає підстави характеризувати накопичений науковий матеріал багатьох науковців, які вивчали раціональну побудову процесу підготовки спортсменів бігунів на короткі дистанції. Численними дослідженнями підтверджено, що раціональна побудова процесу підготовки передбачає його сувору спрямованість на формування структури змагальної діяльності [4; 6], яка розглядається в єдності й взаємозв'язку зі структурою підготовленості.

**Мета дослідження:** аналіз структурних елементів динаміки швидкості бігу спортсменів різної кваліфікації. На основі даних фахівців зі спринту та вітчизняних дослідників розробити модель основних параметрів змагальної діяльності бігунів на 100 м високої кваліфікації.

**Матеріал і методи дослідження:** включають теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічні спостереження; аналіз документальних матеріалів; метод експертної оцінки. Досліджувався

комплексних показник фізичної, технічної та психологічної підготовленості спортсменів, бігунів на короткі дистанції різної кваліфікації у тестових тренуваннях змагального характеру.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Спринтерський біг характеризується виконанням короткочасної роботи максимальної потужності.

Спринтерська дистанція, результат забігу в якій вирішують частки секунд, вимагає від легкоатлета максимальної віддачі, швидкості, сили досконалої техніки бігу, високої швидкісної та силової витривалості.

Закономірності формування структури змагальної діяльності можна використовувати для об'єктивізації спортивного результату в конкретному змаганні, визначення загальної стратегії підготовки, підвищення ефективності тактичної підготовки, моделювання в спортивному тренуванні умов реальних змагань [1].

Численні наукові дослідження стверджують, що при формуванні модельних характеристик бігунів спринтерів за основу беруться показники спеціальної фізичної підготовленості. Таким чином, змагальна діяльність – модель майбутнього бігу – повинна визначати всю програму підготовки, вибір засобів і методів, обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень. Тренувальний процес спринтера, повинен носити диференційований характер та будуватися на основі індивідуальні особливості [7].

Вивчаючи криву швидкості бігу, дослідники визначають три фази:

I фаза – збільшення швидкості бігу (стартовий розгін);

II фаза – підтримка швидкості бігу на визначеному відрізку бігу;

III фаза – зниження швидкості.

Характер кривої відбиває час рухової реакції спортсмена, здатність до прискорення, здатність здійснювати рухи з максимальною швидкістю та здатність до підтримки високої швидкості до кінця дистанції.

Вивчаючи та аналізуючи деякі закономірності спринтерського бігу можна констатувати, як правило, максимальною швидкості спортсмени будь-якої кваліфікації досягають до 5-6-ї секунди (природно, що більш підготовлений атлет за цей проміжок часу долає значно більша відстань, ніж новачок). Є дані, що вказують, що на другій секунді швидкість бігу наближається до 76% від максимальної, на 3-й – до 91%, на 4-й – до 95%.

Зі зростанням спортивної майстерності основні компоненти динаміки швидкості спринтерського бігу зазнають значних змін.

Швидкість у стартовому розгоні у новачків не істотно впливає на сумарний результат у бігу на 100 м. Зі зростанням кваліфікації роль тимчасових параметрів стартового прискорення зростає. Час пробігання перших 30 м дистанції найповніше відбиває здатність до прискорення.

Максимальної швидкості бігу незалежно від кваліфікації бігуни досягають відрізка від 50 до 70 м. Варіації швидкості цьому відрізку дистанції вбирається у 2-4%.

Менш кваліфікованим спортсменам властиво плавне коливання швидкості.

З покращенням результату спостерігається і збільшення відрізка

дистанції, що пробігається на субмаксимальній швидкості. Той факт, що висококваліфіковані спринтери в змозі пробігти на максимальній швидкості лише 5-10 м, фахівці пов'язують із біологічними закономірностями людського організму.

Зниження швидкості бігу на другій половині дистанції характеризує рівень розвитку швидкісної витривалості спринтера. Найбільш помітне зниження швидкості проявляється на останніх 10-20 м дистанції.

Виявлено, що швидкісна витривалість у бігу на 100 м значною мірою визначає результативність спортсменів невисокої кваліфікації. Зі зростанням спортивного майстерності значення фактора швидкісна витривалість в інтегральному результаті знижується.

Таким чином, аналіз структурних елементів динаміки швидкості бігу спортсменів різної кваліфікації показує, що досягнення спринтерів високого класу обумовлені скоріше всього максимальними швидкісними можливостями. На початковому етапі спортивного вдосконалення спринтерів поліпшення результатів відбувається в основному за рахунок зміни рівня швидкісної витривалості. У міру наближення до високих результатів більшого значення набувають швидкісні якості, що виявляються в стартовому розгоні і максимальній швидкості бігу по дистанції.

Найбільший вплив на рівень максимальної швидкості та результат у бігу на 100 м надають частота та довжина кроків. У процесі підвищення спортивної майстерності відбувається постійне покращення цих компонентів, але їх вплив на спортивний результат розвивається різноспрямовано: роль частоти постійно збільшується, тоді як вплив довжини кроку дещо падає. Приріст швидкості на етапі від нижчого до середнього рівня підготовленості забезпечується лише на 44,9% за рахунок збільшення частоти.

На етапі від середнього рівня до найвищого частота стає провідним фактором у підвищенні швидкості бігу, та її внесок становить 76,9%, що значно перевищує внесок довжини кроку у приріст швидкості на цьому етапі.

Збільшення частоти кроків забезпечується рівномірним скороченням часу опори на всіх етапах становлення майстерності. Лише на найвищому рівні майстерності провідне значення для зростання темпу має скорочення польотного часу.

Аналіз даних фахівців зі спринту та вітчизняних дослідників дозволяє представити розробити модель (табл. 1) основних параметрів змагальної діяльності бігунів на 100 м високої кваліфікації (10,90-10,00). Методом графічної екстраполяції можна побудувати модель бігу спортсмена на результат у відповідності його підготовленості та кваліфікації.

Для розрахунку індивідуальної змагальної моделі спринтера необхідно:

1) виходячи з сумарних показників підготовленості спортсмена визначити або запланувати спортивний результат; 2) визначити максимальну швидкість бігу, що відповідає цьому результату, і далі динаміку швидкості та часу бігу від старту до фінішу (табл. 1). Крім того, можуть бути використані для розрахунку дані, що швидкість досягає на 3-й с. – 91%, на 4-й с. – 95%, до 5-6-й – 99-100%;

3) оптимальну довжину та частоту бігових кроків, необхідну для досягнення запланованої максимальної швидкості; 4) раціональне співвідношення довжини та частоти бігових кроків протягом усієї дистанції.

Метода покращення часу стартового розгону, максимальна швидкість бігу матиме 1-2 піки і буде утримуватися на 5-10 м при зростанні числа 5-метрових відрізків, що пробігаються із субмаксимальною швидкістю.

У табл. 1, 2 представлені узагальнені характеристики змагальної діяльності. Однак залежно від індивідуальних особливостей спортсмена (зростання, довжина та частота бігових кроків, психофізіологічні характеристики тощо) крива бігу може бути різною.

Таблиця 1

**Узагальнені характеристики змагальної діяльності I**

| Прогнозований результат, с | Час на окремих відрізках дистанції (с) |           |           |           |         |
|----------------------------|----------------------------------------|-----------|-----------|-----------|---------|
|                            | 5м                                     | 30м       | 50м       | Другі 50м | 90-100м |
| 10,00                      | 1,16-1,18                              | 3,70-3,80 | 5,60-5,70 | 4,30-4,40 | 0,900   |
| 10,20                      | 1,18-1,26                              | 3,80-3,90 | 5,70-5,80 | 4,40-4,50 | 0,925   |
| 10,50                      | 1,26-1,28                              | 4,00-4,10 | 5,80-5,90 | 4,60-4,70 | 0,952   |
| 10,70                      | 1,28-1,30                              | 4,10-4,20 | 5,90-6,00 | 4,70-4,80 | 0,970   |
| 10,90                      | 1,30-1,32                              | 4,20-4,30 | 6,00-6,10 | 4,80-4,90 | 0,990   |

Характер динаміки швидкості бігу свідчить про те, що є дві групи спринтерів. Одні спортсмени домагаються успіху за рахунок відмінної стартової реакції, високої стартової швидкості, але при цьому, як правило, мають поганий фініш (більше зниження швидкості в кінці дистанції).

Таблиця 2

**Узагальнені характеристики змагальної діяльності II**

| Прогнозований результат | Час на окремих відрізках дистанції (с) |           |           |           |         |
|-------------------------|----------------------------------------|-----------|-----------|-----------|---------|
|                         | 5м                                     | 30м       | 50м       | Другі 50м | 90-100м |
| 10,00                   | 1,16-1,18                              | 3,70-3,80 | 5,60-5,70 | 4,30-4,40 | 0,900   |
| 10,20                   | 1,18-1,26                              | 3,80-3,90 | 5,70-5,80 | 4,40-4,50 | 0,925   |
| 10,50                   | 1,26-1,28                              | 4,00-4,10 | 5,80-5,90 | 4,60-4,70 | 0,952   |
| 10,70                   | 1,28-1,30                              | 4,10-4,20 | 5,90-6,00 | 4,70-4,80 | 0,970   |
| 10,90                   | 1,30-1,32                              | 4,20-4,30 | 6,00-6,10 | 4,80-4,90 | 0,990   |

Аналіз динаміки швидкості бігу на 100 м вказує, що зниження швидкості на фінішному відрізку відбувається у всіх спринтерів за рахунок зменшення частоти кроків (при цьому довжина кроку навіть дещо збільшується). Іншими словами, стомлення в спринті проявляється у падінні частоти кроків. Бігуни, у яких даний компонент швидкості бігу є провідним, природно, швидше стомлюються, що й позначається в значному зниженні швидкості у бігу на 100 м.

**Висновки.** Узагальнені характеристики змагальної діяльності спринтерів. Виявлено динаміку швидкості та часу бігу від старту до фінішу, що відповідає результат у спринті. Зниження швидкості на фінішному відрізку відбувається у всіх спринтерів за рахунок зменшення частоти кроків.

**Список використаної літератури.**

1. Аврамчук І. І. Розвиток мотивації досягнення успіху бігунів-спринтерів в процесі підготовки до змагань. 2021. 69 с.
2. Козлова О. Чинники підвищення ефективності змагальної і тренувальної діяльності в системі підготовки легкоатлетів. *Науково-теоретичний журнал*. 2012. № 2. С. 14-18.
3. Кутек Т., Ахметов Р. Управління тренувальним процесом на основі аналізу взаємозв'язку спеціальної фізичної та технічної підготовленості кваліфікованих спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. № 2. С. 159-163.
4. Мулик В. Сучасні аспекти побудови тренувального процесу спортсменок. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 5(55). С. 57-62.
5. Павленко В. О., Насонкіа О. Ю., Павленко Є. Є. Особливості підготовки бігунів на короткі дистанції на етапі початкової спеціалізації. *Науковий часопис Національного пед. університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2022. № 84. Т. 2. С. 40-44.
6. Полулященко Т. Л., Павлов Р. Г. Особливості структури багаторічного тренування легкоатлетів із бігу на короткі дистанції. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка : Педагогічні науки*. 2023. № 1 (355). С. 147-153.
7. Pavlenko V., Pavlenko Y. Peculiarities of training and competitive activity of sportsmen-sprinters in track and field athletics. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. № 20(5). P. 2695-2700.

## ЕВОЛЮЦІЯ ТЕСТОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ: ВІД ІСТОРИЧНИХ ВИТОКІВ ДО СУЧАСНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ

Альфія Дейнеко, к.фіз.вих., доцент Михайло Марченков, доцент  
Ольга Рябченко, старший викладач

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Вступ.** Загальновідомо, що основними методами педагогічного контролю є педагогічні спостереження і контрольні випробування (тести). Етимологія слова «тест» походить від англійського test (підтверджувати, перевіряти) [3]. За даними [2, 3, 5] тест є стандартизованим способом визначення рівня фізичних, функціональних і спеціальних навичок спортсменів, що надає змогу об'єктивно оцінити їхню підготовленість та ефективність тренувального процесу. Втім, основною метою є не сам процес тестування, а його застосування для ефективного управління підготовкою спортсменів та підвищення їх результативності.

**Мета дослідження** – розглянути тестові технології як ефективний засіб педагогічного контролю в історичному та сучасному вимірах.

**Матеріал і методи дослідження** Аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, контент-аналіз теоретичних і методичних робіт (навчальних посібників, методичних матеріалів).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Теорія і практика тестування в сучасному розумінні має більш ніж столітню історію. Зародження науки про тести відносяться до кінця XIX століття, коли психологи почали вивчати індивідуальні відмінності фізичних, фізіологічних і психічних характеристик людини [4]. Це стало результатом росту інтересу до вимірювання різних аспектів людської поведінки та можливості порівняння особистісних якостей за допомогою об'єктивних інструментів. Раніше такі характеристики, як інтелект, здібності, темперамент, вважались складними для дослідження і вимірювання, проте з появою тестів стало можливим систематично оцінювати ці параметри. Так одним із перших, хто почав використовувати тестові методики для вимірювання індивідуальних особливостей, був британський біолог Френсіс Гальтон. Він вивчав спадковість і розробив низку методів для вимірювання зорової, слухової і тактильної чутливості, а також м'язової сили і часу реакції. Щоб зібрати якомога більше емпіричних даних, Ф. Гальтон обстежив багато закладів системи освіти і систематично вимірював фізичні характеристики учнів. Більш того, у 1884 році він організував антропометричну лабораторію на Всесвітній виставці в Лондоні, де кожен бажаючий за невелику плату міг пройти вимірювання фізичних здібностей за 17 показниками, включаючи зріст, вагу, силу рук, силу удару, розрізнення кольорів, гостроту зору тощо [4]. Таким чином, були зібрані перші систематизовані дані про індивідуальні психофізичні функції людини. При

цьому привертають увагу три основні принципи його теорії тестів, що зберегли актуальність і в наш час. А саме. застосування серії ідентичних тестів до великої кількості піддослідних; необхідність накопичення та обробки статистичних результатів і встановлення критеріїв оцінювання. Разом із тим, найважливішим внеском Ф. Гальтона в розвиток науки про тести вважається розробка і використання математико-статистичних методів обробки отриманих даних. Він розробив методику порівняння рядів двох змінних і ввів спеціальну величину – коефіцієнт кореляції – для оцінки цього зв'язку [4]. Отже, Френсіс Гальтон став новатором у створенні об'єктивних методів, які дозволяли науково оцінювати фізичні та психічні особливості людей, що стало основою для подальшого розвитку тестових технологій.

Характеризуючи подальшу еволюцію тестових технологій необхідно зазначити, що на початку своєї появи і розвитку, вони як інструмент дослідження використовувалися в рамках експериментів, призначених для індивідуального вимірювання. Групове тестування вперше з'явилося в США в 1917 році, коли США вступили в Першу світову війну. Воно знадобилося

для швидкого визначення інтелектуального рівня великої кількості новобранців, що вступали до армії. Для цього були використані інтелектуальні тести, розроблені Артуром Синтоном Отісом. Тести Отіса включали два варіанти: «альфа» – вербальний тест для англомовних осіб, і

«бета» – невербальний, призначений для неписьменних людей та новобранців іноземного походження. Після закінчення Першої світової війни, після певного доопрацювання, ці тести стали широко застосовуватися як групові тести для оцінки інтелекту в освітніх закладах і серед дорослого населення [4].

Слід також зазначити, що засновником педагогічних вимірювань вважається американський психолог Едвард Лі Торндайк, який створив перші педагогічні тести (тести здібностей): арифметики, правопису, почерку та мислення. У 1904 року Торндайк узагальнив свої висновки щодо використання методів тестування в педагогіці у книзі «Вступ до теорії психологічних і соціальних вимірювань». До речі, у 1915 році американець Р.М. Йеркес запропонував нову систему педагогічних вимірювань – бальну систему (за правильно виконані завдання випробовуваний отримує певну кількість балів). Кількість отриманих балів потім конвертувалася в коефіцієнт таланту або успішності відповідно до розроблених критеріїв [4]. Важливо підкреслити, що в цей час (10-20 рр. XX століття) тестування вийшло за межі наукового експерименту і стало популярним явищем. Були створені спеціальні організації та служби на державному рівні для систематизації розробки та використання тестування [1].

У другій половині XX століття була розроблена більш складна модель аналізу отриманих результатів - сучасна теорія тестів (IRT), яка почала розвиватися від описової науки, спрямованої на збір і систематизацію фактичного матеріалу до науки про кореляції, функціональні закономірності та оцінювання поведінки випробовуваних. З середини XX-го століття до 1970-х

років були розроблені нові критерії оцінювання якості: адаптивність системи тестування до показників того, хто тестується; об'єктивність педагогічних вимірювань; економія ресурсів і часу при проведенні тестування; наявність різних форм тестових завдань [4].

У контексті дослідження особливої уваги набувають і сучасні методики тестування які використовуються відповідно до вимог, розроблених Дж. Кеттеллом [6] у XIX столітті. Вони визначають «чистоту» тесту, а саме: однаковість умов експерименту для учасників; обмеження часу тестування приблизно однією годиною; відсутність сторонніх у приміщенні, де проводиться експеримент; наявність сучасного обладнання; заохочення людей до тестування; надання всім однакових інструкцій з чітким їх розумінням; статистичний аналіз результатів тестування для отримання мінімальних, максимальних і середніх результатів.

**Висновки.** Таким чином, розвиток тестування розпочався з досліджень Френсіса Гальтона наприкінці XIX століття та поступово еволюціонував від індивідуальних методів оцінювання до широкомасштабних групових тестувань. У сучасних умовах тестові технології виступають не лише як

науковий інструмент, але й як ключовий засіб діагностики, оцінювання та розвитку в різних галузях, зокрема в освіті, психології та спортивній діяльності.

#### **Список використаної літератури.**

1. Анненкова І. П., Кузнецова Н. В., Раскола Л. А. Основи педагогічних вимірювань: навч.-метод. посіб. Одеса: Одес.нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2021. 210 с.
2. Безверхня Г. В. Спортивна метрологія. Умань, 2011. 54 с.
3. Дейнеко А. Х., Красова І. В., Марченков М. К. Тестування як інструмент педагогічного контролю ефективності спортивної підготовки. Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення : збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції. Харків : Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», 2024. С.239- 241.
4. Канівець Т. М. Основи педагогічного оцінювання: навчально-методичний посібник. Ніжин : Видавець ПП. Лисенко М. М., 2012. 102 с.
5. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.
6. Bridge, C. A., Ferreira da Silva Santos, J., Chaabene, H., Pieter, W., and Franchini, E. (2014). Physical and physiological profiles of taekwondo athletes. *Sports Med.* 44, 713–733. doi: 10.1007/s40279-014-0159-951.

## МЕТОД КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БОРОТЬБОЮ

Ніна Долбишева<sup>1</sup>, к.фіз.вих., професор

Дмитро Васецький<sup>1</sup>, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

Дмитро Петрушкін<sup>2</sup>, старший вчитель зі спорту

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту<sup>1</sup>  
Дніпро, Україна  
Комунальний заклад «Дніпропетровський фаховий коледж спорту»  
Дніпропетровської обласної ради»<sup>2</sup>  
Дніпро, Україна*

**Вступ.** В процесі підготовки спортсменів використовуються різноманітні засоби (фізичні вправи), які безпосередньо та опосередковано впливають на вирішення завдань спортивної підготовки, зокрема з навчання та вдосконалення спортивної техніки та тактики, розвитку фізичних здібностей, формування психологічних якостей і т.п. Планування засобів спортивного тренування на пряму залежить з використанням методів, які пов'язані з обсягом, інтенсивністю та інтервалами відпочинку. В теорії спорту методи умовно розділяють на методи з набуття знань, методи з оволодіння та вдосконалення руховим умінням та навичкам і методи переважно спрямованих на розвиток фізичних здібностей. До групи методів переважно спрямованих на розвиток фізичних здібностей відносяться: методи суворо регламентованої вправ (рівномірний, повторний, перемінний, безперервний, інтервальний, колове тренування), ігровий та змагальний методи (В.М. Платонов, 1986-2022). Звертаємо увагу на метод колового тренування, який є провідним щодо вирішення завдань з підвищення показників фізичної підготовленості. Саме, метод колового тренування є універсальним щодо його організації, має комплексний підхід до розвитку фізичних здібностей. Встановлено, що використання даного методу позитивно впливає на показники розвитку, як окремих, так і комплексно, фізичних здібностей боксерів (О. Адаменко, П. Лук'янов, 2023), баскетболістів (І. Помещикова та ін., 2021), борців (Н.Г. Долбишева та ін., 2023), дзюдоїстів (В. Добринський та ін., 2016), футболістів (І.М. Собко та ін. 2019), черлідерів (Н.А. Блажко, 2022), а також підвищення показників функціональних систем організму спортсменів (Р.Е. Alcaraz та ін. 2008; Шевченко О.В., Яремко І.М., Черноколенко А.В., 2018; D.J. Ramos- Campo, 2021).

**Мета дослідження.** Розкрити особливості методу колового тренування в системі підготовки борців.

**Методи дослідження.** Метод аналізу науково-методичної літератури та програмних матеріалів, аксіоматичний метод, метод системного аналізу.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На основі вивчення та аналізу науково-методичної літератури ми можемо чітко стверджувати, що

метод колового тренування – це система фізичних вправ, що передбачає послідовне виконання різних вправ на кількох «станціях» виконуючи їх послідовно один за одним з умовним зазначенням по «колу».

Метод колового тренування має свої характерні особливості, зокрема:

- *послідовність у виконанні фізичних вправ* – спортсмени проходять від однієї «станції» до іншої, виконуючи вправи, що спрямовані на розвиток різних фізичних здібностей;

- *специфічність засобів фізичних вправ* – вправи можуть бути підібрані на силу, швидкість, витривалість, координацію, гнучкість або швидко-силові здібності;

- *планування фізичного навантаження* – індивідуально для кожного спортсмена, відповідно до кожної «станції» за показником максимального тесту, який ділиться на 2 (MT/2) або у часі (зазвичай, виконання одної вправи на «станції» триває 20-60 с);

- *планування кількості «станцій»* – комплекс колового тренування може складатися з 4-15 станцій, в залежності від його спрямованості;

- *планування інтервалів відпочинку від «станції» до «станції»* – залежать від спрямованості колового тренування, кількості «станцій», так, наприклад, неперервне або інтервальне (до повного відновлення або на фоні стомлення) виконання комплексу колового тренування;

- *планування інтервалів відпочинку між комплексами колового тренування* – залежить від спрямованості колового тренування, від кількості «станцій» та їх внутрішнього змісту (фізичної вправи, навантаження, інтервалів відпочинку), зазвичай між комплексами колового тренування тривалість відпочинку триває до повного відновлення організму спортсмена;

- *планування колового тренування в тижневому мікроциклі* – протягом тижня колове тренування планується 3-5 разів залежно від вікових особливостей, рівня підготовленості спортсменів, етапу підготовки, періоду макроциклу, поставлених завдань на мезоцикл, мікроцикл та окреме навчально-тренувальне заняття.

Таким чином, нами відокремлені основні методичні підходи (вимоги) яких повинен тренер підтримуватися в процесі розробки та впровадження колового тренування в навчально-тренувальний процес: визначити рівень підготовленості спортсмена; поставити мету та визначити спрямованість колового тренування; обрати метод організації (традиційний, інтервальний, змагальний); обрати варіант методу колового тренування (по методу безперервного вправи, по методу інтервальної вправи із жорсткими інтервалами відпочинку, по методу інтервальної вправи з повними інтервалами відпочинку); визначити структуру колового тренування (кількість «станцій»); забезпечити послідовності планування фізичних вправ та їх взаємозв'язок (наприклад, силові – кардіо – на гнучкість); визначити індивідуальне дозування фізичного навантаження на кожній «станції» (тривалість або кількість разів); забезпечити рівномірність розподілу фізичного навантаження від «станції» до станції»; визначити кількість повторень комплексу колового тренування; визначити тип та тривалість інтервалів відпочинку між «станціями» та

комплексами («колами»); забезпечити контроль за інтенсивністю фізичного навантаження (за моніторингом пульсу або за суб'єктивними відчуттями, або за шкалою RPE); забезпечити заминку після комплексів тренування (вправи на гнучкість, розслаблення м'язів та відновлення дихання), в окремих випадках гідратацію та харчування (відновлення водного балансу та вживання білків і вуглеводів для відновлення м'язів).

В програмах ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з боротьби визначається, що метод колового тренування використовується в процесі розвитку фізичних здібностей, як найбільш ефективний [1, 3, 4]. Однак, попередні дослідження свідчать, що тренери з боротьби використовують його не тільки для розвитку фізичних здібностей, але й для вирішення завдань пов'язаних з закріпленням та вдосконаленням технічної та техніко-тактичної підготовленості борців. Так, тренери вказують, що вагомого значення він набуває вже з груп початкової підготовки, на що вказує від 50,0% до 83,3% респондентів [2]. Також Н.Г. Долбишевою та Д.В. Васецьким (2024) було встановлено, що колове тренування за методом повторної вправи тренери використовують на розвиток фізичних здібностей (66,7% опитуваних), на вдосконалення технічної та техніко-тактичної підготовки (66,7% та 61,1% опитуваних відповідно). Понад 50,0% тренерів в процесі вдосконалення технічної майстерності використовують колове тренування за методом інтенсивно-інтервальної вправи, і лише 22,2%-33,3% тренерів – за методом тривалої безперервної вправи та за методом екстенсивно-інтервальної вправ [2].

**Висновки.** Аналіз науково-методичної літератури дозволив визначити характерні особливості та методичні підходи до його планування. Встановлено, що метод колового тренування в системі підготовки борців набуває пріоритетного значення в процесі розвитку фізичних здібностей, вдосконалення технічної та техніко-тактичної майстерності.

#### **Список використаної літератури.**

1. Вільна боротьба. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ. 2019. 105 с.
2. Долбишева Н. Г., Васецький Д. В. Особливості планування методу колового тренування в навчально-тренувальному процесі підготовки борців. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2024. № 3. 122-132.
3. Долбишева Н. Г., Васецький Д. В., Кусовська О.С. Підвищення швидко-силових здібностей борців на основі використання колового тренування. *Матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблем*. Київ, 2023. С. 237-242.
4. Ставрїнов М. Г, Волошин В. М. Греко-римська боротьба. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: РНУК Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту України, 2011. 60 с.

## ПОКАЗНИКИ СТАБІЛЬНОСТІ ПРИЦІЛЮВАННЯ СТРІЛЬЦІВ З ЛУКА НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

**Богдан Ємчик, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти**

**Сергій Антонов, к.фіз.вих., доцент**

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського  
Львів, Україна*

**Вступ.** Технічна підготовка у стрільбі з лука є комплексним процесом, що передбачає вдосконалення координаційних взаємозв'язків у системі «лучник-зброя». Вона функціонує як єдина структура, де всі елементи взаємодіють для досягнення високої точності пострілу. Основні компоненти включають вихідне положення, натяг тятиви, прикладку, прицілювання, дотяг, а також контроль дихання та відпускання тятиви зі збереженням стійкості [1].

Прицілювання у стрільбі з олімпійського лука є складним процесом, що поєднує кілька одночасних дій. Більшість стрільців прицілюються обома очима, фокусуючи погляд на мішені, яка повинна залишатися чіткою, тоді як мушка буде дещо розмитою. Легке коливання мушки є природним і корисним, оскільки сприяє розслабленню, знижує м'язову напругу та покращує плавність виконання пострілу [2].

Процес прицілювання ґрунтується на стабільному положенні прикладки, що зберігає постійну відстань між оком і стрілою. Орієнтування відбувається шляхом співставлення тятиви з мушкою або елементами лука. Оптимальними методами вирівнювання є поєднання тятиви з мушкою, лівою гранню лука або внутрішньою поверхнею руківки в зоні прицільного вікна, що забезпечує точність та повторюваність пострілів [3].

В свою чергу, китайські вчені Lin K.-B., Hwang C.-K [4], стверджують, що стійкість дій стрільців з лука безпосередньо впливає на варіативність часу прицілювання, що, у свою чергу, обумовлює взаємозв'язок між тривалістю прицілювання та розташуванням точки попадання в радіальному напрямку. Завдяки стабільному ритму та узгодженості процесу прицілювання спостерігається тенденція до позитивної кореляції між цими параметрами.

У сучасній підготовці стрільців з лука активно використовуються технологічні пристрої, що постійно вдосконалюються. Зарубіжні дослідження пропонують нові підходи до аналізу стрілецької техніки. Так, Chang Yu-Han [5] рекомендує оцінювати вплив ізометричних навантажень на стабільність прицілювання у стрільбі з лука за допомогою системи «Mantis X8».

Перспективним напрямом є об'єктивізація контролю характеристик пострілу на різних етапах підготовки. У зв'язку з цим широко застосовуються інформаційно-аналітичні системи, що забезпечують зворотний зв'язок у режимі реального часу.

**Мета дослідження.** Оцінка стабільності прицілювання у юних стрільців з

лука за допомогою аналітичних систем.

**Матеріали і методи дослідження.** Теоретичний аналіз та узагальнення, аналіз документальних матеріалів, порівняння, педагогічне тестування. До дослідження було залучено 30 стрільців з лука (10 хлопців та 20 дівчат), що перебували на етапі попередньої базової підготовки. Стабільність утримання прицілу стрільцями з лука проводилася за допомогою стрілецького аналітичного пристрою Mantis Shooting System X8 в такій контрольній вправі: «Стрільба 18x15» - виконання 15 пострілів з дистанції у 18 м по мішені.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У процесі педагогічного тестування було проаналізовано стабільність утримання прицілу юних стрільців з лука ( $n=30$ ) протягом 15 пострілів на дистанції 18 метрів по мішені. Для кожного пострілу визначалося середнє значення, стандартне відхилення, а також максимальні та мінімальні показники, що забезпечило можливість здійснити комплексний аналіз отриманих результатів.

*Таблиця 1*

**Показник стабільності утримання прицілу юних стрільців з лука в вправі «Стрільба 18x15» ( $n=30$ )**

| № з/п   | Показник |          |       |       |       |
|---------|----------|----------|-------|-------|-------|
|         | М        | $\sigma$ | М     | Макс  | Мін   |
| 1       | 91,83    | 2,77     | 92,65 | 96,5  | 85,5  |
| 2       | 91,58    | 2,44     | 92,4  | 95    | 84,7  |
| 3       | 90,81    | 3,49     | 90,8  | 96,5  | 78,4  |
| 4       | 91,57    | 2,38     | 91,65 | 96,2  | 84,4  |
| 5       | 90,71    | 2,78     | 91,2  | 94,4  | 80,7  |
| 6       | 91,03    | 2,48     | 90,95 | 95,5  | 85,1  |
| 7       | 91,16    | 2,30     | 91,5  | 94,7  | 84,9  |
| 8       | 90,15    | 2,61     | 90,7  | 95    | 84,8  |
| 9       | 90,60    | 3,46     | 91,55 | 95,7  | 82,8  |
| 10      | 91,22    | 2,74     | 91,8  | 94,8  | 81,3  |
| 11      | 90,67    | 2,65     | 91,3  | 95,2  | 84,3  |
| 12      | 90,85    | 3,43     | 91,8  | 95,1  | 78,2  |
| 13      | 91,22    | 2,72     | 91,3  | 95,6  | 83    |
| 14      | 91,30    | 2,43     | 91,5  | 95,1  | 84,3  |
| 15      | 91,32    | 2,02     | 91,75 | 94,3  | 86,3  |
| Загалом | 91,01    | 2,71     | 91,52 | 95,30 | 83,24 |

Аналіз результатів педагогічного тестування показав, що середній показник стабільності утримання прицілу серед учасників склав 91,01 бала, що свідчить про високий рівень технічної підготовленості. Найкращі результати зафіксовані у першому пострілі (91,83 бала), що може бути пов'язано з оптимальною концентрацією, тоді як найнижчі (90,15 бала) – у середині серії, що може вказувати на вплив втоми та психоемоційного напруження.

Розрахунок стандартного відхилення ( $\sigma = 2,71$ ) свідчить про відносно стабільне виконання пострілів. Найменше відхилення (2,02 бала) спостерігалось у 15-му пострілі, що вказує на рівномірність технічних дій учасників протягом тестування, тоді як найбільша варіативність (3,49 бала) зафіксована у 3-му пострілі.

Аналіз динаміки показав тенденцію до коливань стабільності утримання прицілу, що може бути наслідком фізичної втоми та зниження концентрації. Наприкінці тестування результати частково відновилися, що може свідчити про адаптацію спортсменів до навантаження.

Отримані результати підкреслюють важливість удосконалення тренувальних методик, спрямованих на мінімізацію впливу втоми та підвищення стабільності прицілювання. Рекомендується індивідуальний аналіз показників спортсменів для корекції техніки та розробки персоналізованих програм підготовки.

**Висновки.** Технічна підготовка у стрільбі з лука є комплексним процесом, що передбачає вдосконалення координації у системі «лучник-зброя». Одним із ключових елементів є стабільність утримання прицілу, що впливає на точність пострілів. Дослідження, проведене із застосуванням Mantis Shooting System X8, показало, що середній рівень стабільності (91,01 бала) є високим, однак спостерігалися коливання через втому та варіативність технічного виконання пострілу.

Результати підтвердили ефективність використання аналітичних систем для оцінки та контролю технічної підготовленості. Виявлено необхідність індивідуалізації тренувальних програм для мінімізації впливу втоми та покращення стабільності прицілювання. Перспективним напрямом є подальший аналіз впливу різних тренувальних методик на стабільність утримання прицілу.

#### **Список використаної літератури.**

1. Виноградський Б. Спортивна стрільба з лука: основи й удосконалення спеціальної підготовленості. Львів: ЛДУФК; 2012. 306 с.
2. Morgan A. How to aim a recurve bow. Online archery academy. URL: <https://www.onlinearcheryacademy.com/how-to-aim-a-recurve-bow/> (дата звернення: 21.02.2025).
3. Калиніченко О. Кількісна оцінка складових наведення зброї в стрільбі з лука. Теорія та методика фізичного виховання. 2009. № 6. С. 36–44. URL: <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/541/532> (дата звернення: 21.02.2025).
4. Lin K.-B., Hwang C.-K. Analyses of the Relationship between the Aiming Time and the Shot Points in Archery. College Sports Journal. 2005. Т. 7, № 4. С. 161–173. doi.org/10.5297/ser.200512\_7(4).0015.
5. Chang Y.-H. Investigate the Effect of Postactivation Potentiation on Archery Aiming Stability : Master's Thesis. Taipei : National Taiwan Normal University, 2023. 35 с. URL: <https://www.proquest.com/openview/214780cbf0f2d4f82c5b0d2ee5123b3f/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y> (дата звернення: 21.02.2025).

## УЧАСТЬ ЮНИХ УКРАЇНСЬКИХ СПОРТСМЕНІВ У ЗИМОВИХ ЄВРОПЕЙСЬКИХ ЮНАЦЬКИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ФЕСТИВАЛЯХ

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

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

**Вступ.** Свою історію Європейські юнацькі олімпійські фестивалі починали як Європейські юнацькі олімпійські дні, перші з яких відбулися влітку 1991 р. у Брюсселі, а через два роки в італійському місті Аоста – перші зимові Європейські юнацькі олімпійські дні. Згодом змагання молодих атлетів

Європи стали називатися Європейськими юнацькими Олімпійськими фестивалями (EYOF) [1].

**Мета дослідження.** Здійснити аналітико-інформативне дослідження участі юних українських спортсменів у зимових Європейських юнацьких Олімпійських фестивалях.

**Матеріал і методи дослідження.** Аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів, синтез та узагальнення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Ідея проведення найголовнішої спортивної події для молодих спортсменів віком від 14 до 18 років із 50 європейських країн належить тодішньому президенту Європейських Олімпійських Комітетів Жаку Рогге [3].

Фестивалі (літні і зимові) проводяться один раз на два роки протягом одного календарного року.

Перша участь українських спортсменів в Європейському юнацькому олімпійському фестивалі відбулася у 1991 році, коли вони виступали у складі збірної команди СНД.

У складі незалежної команди України під егідою Національного олімпійського комітету України юні спортсмени виступають в Європейських юнацьких олімпійських фестивалях, починаючи з 1993 року (таблиця 1).

Перші змагання для них відбулися в Аості (Італія), де змагалися 708 юних спортсменів із 33 національних олімпійських комітетів Європи, які виборювали першість у п'яти видах спорту: гірські лижі, біатлон, лижні гонки, фігурне катання на ковзанах і шорт-трек. Тоді українські спортсмени здобули дві срібні медалі [2].

За час участі у цих престижних європейських змаганнях найбільш вдалим видались виступи юних українських спортсменів у XVII зимовому Європейському юнацькому олімпійському фестивалі, що проходив з 9 по 16 лютого 2025 року у грузинських містах Бакуріані, Тбілісі та Батумі. До програми фестивалю увійшли: біатлон, гірськолижний спорт, лижні гонки, сноубординг, фігурне катання на ковзанах, фрістайл, хокей із шайбою, шорт-трек [4].

Таблиця 1

**Досягнення українських спортсменів у зимових Європейських  
юнацьких олімпійських фестивалях**

| Рік  | Місто                    | Види спорту | НОКи | Учасники | К-сть медалей в українських спортсменів |
|------|--------------------------|-------------|------|----------|-----------------------------------------|
| 1993 | Аоста                    | 5           | 33   | 708      | 2 (0 – 2 – 0)                           |
| 1995 | Андорра                  | 4           | 40   | 740      | 1 (0 – 1 – 0)                           |
| 1997 | Сундсвалль               | 6           | 41   | 991      | 2 (0 – 0 – 2)                           |
| 1999 | Попрад-Татри             | 7           | 40   | 819      | 1 (0 – 0 – 1)                           |
| 2001 | Вуокатті                 | 7           | 40   | 1111     | 0 (0 – 0 – 0)                           |
| 2003 | Бліда                    | 7           | 41   | 1242     | 1 (0 – 0 – 1)                           |
| 2005 | Монті                    | 8           | 41   | 1184     | 2 (0 – 0 – 2)                           |
| 2007 | Хака                     | 6           | 43   | 1284     | 0 (0 – 0 – 0)                           |
| 2009 | Щирк                     | 9           | 47   | 1615     | 2 (0 – 2 – 0)                           |
| 2011 | Ліберець                 | 8           | 44   | 1462     | 0 (0 – 0 – 0)                           |
| 2013 | Брашов                   | 8           | 45   | 1465     | 3 (1 – 1 – 1)                           |
| 2015 | Форарльберг, Ліхтенштейн | 8           | 45   | 1519     | 1 (1 – 0 – 0)                           |
| 2017 | Ерзурум                  | 9           | 34   | 650      | 3 (0 – 3 – 0)                           |
| 2019 | Сараєво                  | 8           | 46   | 905      | 2 (0 – 0 – 2)                           |
| 2022 | Вуокатті                 | 9           | 46   | 1111     | 0 (0 – 0 – 0)                           |
| 2023 | Фріулі-Венеція Джулія    | 14          | 47   | 1300     | 3 (1 – 0 – 2)                           |
| 2025 | Бакуріані                | 8           | 45   | 901      | 5 (3 – 0 – 2)                           |

До складу офіційної делегації національної збірної команди України для участі у XVII зимовому Європейському юнацькому олімпійському фестивалі увійшло 48 спортсменів, які взяли участь у семи із восьми видів спорту, окрім сноуборду. Вперше в історії фестивалів команда України була учасницею змагань з хокею із шайбою серед юнаків.

За підсумками змагань 2025 року юні українські спортсмени здобули п'ять нагород, серед яких три золоті і дві бронзові медалі, що дозволило посісти четверте місце у неофіційному командному заліку – найвище місце за всю історію виступів у зимових Європейських юнацьких олімпійських фестивалях.

Чемпіонами стали Марія Хохелько, яка здобула золоту та дві бронзові медалі у змаганнях з шорт-треку; Єгор Курцев був сильнішим у змаганнях з фігурного катання на ковзанах в одиночному катанні; Вікторія Хвостенко та Тарас Тарасюк вибороли золоту медаль у змішаній естафеті з біатлону.

Незважаючи на те що ці фестивалі мають досить коротку історію, вони вже зуміли довести свою значущість. Аналізуючи склад учасників EYOF, можна простежити таку тенденцію: більшість учасників згодом потрапляє в основні збірні команди своїх країн, успішно виступає на Олімпійських іграх та інших міжнародних змаганнях. Яскравим прикладом цього є українська спортсменка – олімпійська чемпіонка з біатлону Олена Підгрушна [1].

**Висновки.** Юні українські спортсмени беруть участь у зимових Європейських юнацьких олімпійських фестивалях, починаючи з 1993 року. За цей час їх здобутками стали 28 нагород різного гатунку, серед яких 6 золотих, 9 срібних і 13 бронзових медалей. Найбільш успішним став виступ української

команди на XVII зимовому Європейському юнацькому олімпійському фестивалі, де вона посіла четверте місце у неофіційному командному заліку.

**Список використаної літератури.**

1. Булатова М. М., Єрмолова В.М., Кроль І. М. XVII Європейський юнацький олімпійський зимовий фестиваль. Бакуріані 2025: навч. посіб. Київ : НОК України, 2025. 64 с.

2. Булатова М. М. Твій олімпійський путівник. 4-е вид. допов. Київ. 2017. 144 с.

3. European Youth Olympic Festival: small Olympics of future stars. URL: [https://youth.europa.eu/get-involved/sports/european-youth-olympic-festival-small-olympics-of-future-stars\\_en](https://youth.europa.eu/get-involved/sports/european-youth-olympic-festival-small-olympics-of-future-stars_en). (date of access: 12.03.2025).

4. EOC. URL: <https://www.eurolympic.org/category/eyof/> (date of access: 12.03.2025).

## КОНТРОЛЬ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ

Сергій Котляр, к.фіз.вих., доцент

Ксенія Половінко, здобувач другого (магістерського) рівня вищої  
освіти

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Вступ.** Зростання спортивних результатів в лижних перегонах, велика конкуренція на міжнародній арені роблять зрозумілим прагнення фахівців до оптимізації тренувального процесу на підставі вимог наукового управління [1]. Для оптимального управління необхідне чітке кількісне вираження структури тренуваності і змагальної діяльності, проводити контроль за впливом тренувальних засобів на стан спортсмена.

Індивідуальний контроль спортсменом, як він може переносити фізичні навантаження під час спеціальної тренувальної діяльності різноманітних засобів є одним з головних інструментів для управління якістю функціональної готовності та забезпечення ефективної реалізації програми спортивної підготовки.

Удосконаленню підготовки і розвитку фізичних якостей лижників присвячені роботи Мулика В. В., Нестеренка А. Ю. (2015); Котляра С.М., Сидорової Т.В., Овсяннікової О.Ю. (2020) та інших [3, 5].

Підвищення ефективності тренувального процесу в лижних перегонах відбувається за рахунок раціоналізації тренувального процесу, підбору ефективних методів, розподілу тренувального навантаження, балансу між різними засобами тренування. Ці проблеми на сучасному етапі розвитку лижного спорту є досить важливими і вимагають особливої уваги фахівців, тренерів і спортсменів [4, 6, 7].

**Мета дослідження.** Дослідити можливість використання показників контролю вимірюваних за допомогою нагрудного пульсометра Polar H10 в практиці спортивної підготовки кваліфікованих спортсменів.

**Матеріал і методи дослідження.** Для дослідження тренувального процесу в підготовчому періоді було вибрано спортсменів віком 20-21 років, кваліфікація КМС та I розряд, стаж занять спортом 8-10 років. Було проведено педагогічні дослідження розвитку загальних і спеціальних якостей кваліфікованих лижників-гонщиків, контроль здійснювався за допомогою пульсометру фірми «POLAR H10» та додатку Polar Flow. Для вирішення поставлених завдань було використано наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, методи математико-статистичного опрацювання результатів дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** За допомогою Polar H10 було зроблено аналіз впливу деяких засобів тренування на організм лижників-гонщиків під час тренування, які використовуються в підготовчому періоді.

Зауважимо, що варіативність значень вимірюваних показників у різних спортсменів може суттєво відрізнятися. Зважаючи на це, ми підраховали вище зазначені показники для десяти кваліфікованих спортсменів (рівень 1 розряд та КМС), які представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

**Порівняння впливу різних засобів тренування в підготовчому періоді (n=10)**

| Засоби підготовки       | Виміряні показники контролю швидкості та ЧСС |                          |                          |                           |                            |                            |
|-------------------------|----------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|
|                         | V <sub>ср</sub> , хв/км                      | V <sub>max</sub> , хв/км | V <sub>min</sub> , хв/км | ЧСС <sub>ср</sub> , уд/хв | ЧСС <sub>max</sub> , уд/хв | ЧСС <sub>min</sub> , уд/хв |
| Кросовий біг            | 5,13±0,12                                    | 7,37±0,14                | 4,17±0,11                | 149,3±7,8                 | 175,5±12,1                 | 118,1±6,7                  |
| Пересування на Л/Р (CL) | 15,06±0,16                                   | 44,83±0,32               | 6,68±0,11                | 151,2±5,9                 | 178,2±9,8                  | 71,5±4,6                   |
| Пересування на Л/Р (F)  | 18,21±0,18                                   | 38,24±0,21               | 6,75±0,11                | 157,3±5,7                 | 189,2±10,3                 | 75,5±5,1                   |
| Біг з імітацією         | 5,04±0,13                                    | 7,24±0,15                | 4,10±0,10                | 164,3±8,2                 | 194,3±12,8                 | 124,6±5,8                  |
| Спортивні ігри          | 4,72±0,11                                    | 8,54±0,18                | 0±0                      | 147,8±8,1                 | 172,7±11,5                 | 83,1±5,2                   |

*Примітка:* Пересування на Л/Р (CL) – лижоролери класичний стиль; Пересування на Л/Р (F) – лижоролери вільний стиль; V<sub>ср</sub> – середня швидкість; V<sub>max</sub> – максимальна швидкість; V<sub>min</sub> – мінімальна швидкість; ЧСС<sub>ср</sub> – середня частота серцевих скорочень; ЧСС<sub>max</sub> – максимальна частота серцевих скорочень; ЧСС<sub>min</sub> – мінімальна частота серцевих скорочень.

Під час подолання дистанції кросовим бігом по пересіченій місцевості 5 км спортсмени знаходилися в 3-й зоні навантаження 15%, в 4-й зоні 39%, та в 5-й зоні 11 % загального часу тренування, що може нам вказувати, що тренування носило розвивальний характер і було спрямовано на розвиток анаеробно-аеробних якостей (загальна витривалість).

Під час подолання дистанції класичним стилем 10 км на лижоролерах фірми ELPEX (Швеція) спортсмени знаходилися в 3-й зоні навантаження 47%, 4 -й зоні навантаження 18% та в 5-й зоні 4 % загального часу тренування, що може нам вказувати, що тренування було направлено на розвиток аеробно-анаеробних якостей (спеціальної витривалості).

Під час подолання дистанції вільним (ковзанярським) стилем 10 км на лижоролерах фірми MARWE (Фінляндія) спортсмени знаходилися в 3-й зоні навантаження 22%, в 4-й зоні 37%, та в 5-й зоні 9 % загального часу тренування, що може нам вказувати, що тренування було направлено на розвиток анаеробно-аеробних якостей (спеціальна швидкісно-силова витривалість).

Під час подолання дистанції кросовим бігом з стрибковою імітацією лижних ходів в підйом 5 км спортсмени знаходилися в 3-й зоні навантаження 10%, в 4-й зоні 37%, та в 5-й зоні 28 % загального часу тренування, що може нам вказувати, що тренування носило розвивальний характер і було спрямовано

на розвиток анаеробно-аеробних якостей (спеціальна швидкісно-силова витривалість).

Під час тренування в спортивній грі футбол спортсмени знаходилися у 3-й зоні навантаження 26%, в 4-й зоні 15% та в 5-й зоні 4%, загального часу тренування, що може нам вказувати, що тренування носило більш аеробне навантаження направлене на розвиток координаційних здібностей і в деяких випадках може буде відновним засобом тренування.

**Висновки.** Отримані дані дозволяють зауважити, що для контролю за станом спортсмена під час тренувань, допустимо використовувати лише показники ЧСС (середнє, максимальний, мінімальний) та час відновлення, і лише для того, щоб якісно оцінити стан спортсмена і вплив навантаження. У практиці самостійного контролю, щоб підвищити надійність оцінки функціонального стану спортсмена раціонально використовувати пульсометр

«POLAR H10» з додатком Polar Flow або пульсометр іншої фірми в поєднанні з суб'єктивною оцінкою спортсменом свого самопочуття.

#### **Список використаної літератури.**

1. Власенко С., Ткач Н. (2008). Значення управління тренувальним процесом в підвищенні рівня спеціальної працездатності лижників-гонщиків. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту*. Л., 2008. Вип. 12, т. 1. С. 86 - 90.

2. Котляр С. М., Сидорова Т. В. (2012). Управління та контроль спеціальної підготовки лижників-гонщиків на етапах річного макроциклу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць*. Харків: ХХПІ, 2012. № 1. С.109–118.

3. Котляр С. М., Сидорова Т. В., Овсяннікова О. Ю. (2020). Удосконалення підготовки лижників-гонщиків на етапі спеціалізованої підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. №. 1. С. 45-53. DOI 10.31392/NPU-nc.series.15.2019.1(121)20.09.

4. Котляр С.М., Топорков О.М., Сидорова Т.В. (2021) Спеціальна силова підготовка кваліфікованих лижників-гонщиків 18-20 років у підготовчому періоді. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2021. № 2(82). С. 37-43.

5. Мулик В. В., Нестеренко А. Ю. (2015). Вплив застосування комплексів силових вправ на показники спеціальної сили м'язів плечового поясу спортсменів паралімпійської збірної України з лижних гонок та біатлону протягом підготовчого періоду. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2015. № 3(47). С. 69-74.

6. Le Meur Y., Hausswirth C., Mujika I. (2012). Tapering for competition: A review, *Science & Sports*, Volume 27, Issue 2, 2012, Pages 77-87, ISSN 0765-1597, <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2011.06.013>.

7. Sandbakk Ø., Hegge A. M., Losnegard T., Skattebo O., Tonnessen E., and Holmberg H. C. (2016 a). The physiological capacity of the world's highest ranked female cross-country skiers. *Med. Sci. Sports Exerc.* 48, 1091–1100. doi: 10.1249/MSS.0000000000000862

## ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В УКРАЇНІ

**Олександр Краснощок Ігор Кудряшов, доцент**

*Державний біотехнологічний університет  
Харків, Україна*

**Вступ.** Фізична культура та спорт мають глибокі історичні корені, які тісно пов'язані з еволюцією суспільства. В Україні їх розвиток відображає національні традиції, соціальні трансформації та вплив зовнішніх чинників. Дослідження історичних аспектів становлення фізичної культури та спорту дає змогу простежити основні тенденції, що визначали їхній поступ на різних етапах історії – від давніх часів до сьогодення.

**Мета дослідження.** Дослідити історичні аспекти розвитку фізичної культури та спорту в Україні, визначити їх вплив на формування сучасного фізкультурного руху та виявити основні тенденції.

**Матеріали і методи дослідження.** Для досягнення мети використовувались історико-описовий та порівняльний методи, аналіз наукових джерел, архівних матеріалів і літератури. Особливу увагу приділено періодизації розвитку фізичної культури в Україні.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз розвитку фізичної культури в Україні показав, що процес формування фізкультурно-спортивних традицій проходив через кілька ключових етапів.

За часів Київської Русі фізична культура мала переважно практичний характер, без чітко встановлених спортивних традицій і систематичного управління. Питання організації фізичної культури не були першочерговими чи нагальними. Основою були військові вправи, полювання та всілякі ігри, направлені на відточенні необхідних в житті речей, які в свою чергу потребували значного фізичного розвитку. Важливу роль мали народні змагання, або іншого роду ігрища, таких як боротьба, кулачні бої та стрільба з лука. Давньослов'янські племена, общини й сім'ї використовували фізичні вправи як елемент підготовки до боїв в різноманітних умовах, в основному для підготовки до війн та полювання. Фізична активність у цей період поєднувалася з духовними та релігійними мотивами та переконаннями [1].

Козацтво було одним із важливих етапів становлення фізичної і спортивної культури українського народу. Козаки активно займалися верховою їздою на конях, тренуваннями з використанням різноманітної зброї та безліччю видів фізичних вправ, що були критично необхідним для успішного виконання їхньої військової справи. Заходи спортивного характеру, в основному змагання, які проводилися серед козаків, відігравали не останню роль в розвитку духу змагання та фізичної досконалості. Крім того, козацькі забави та тренування мали ритуальне, символічне значення, що підкреслювало їхню важливість у житті спільноти та громади [2].

З розвитком індустріалізації та поширенням освіти в XIX-XX століттях в Україні почали впроваджувати західноєвропейські спортивні практики. Під

впливом світових спортивних тенденцій засновувалися спортивні клуби та гімнастичні товариства, як «Сокіл» та «Січ».

Фізкультурно-спортивне товариство «Сокіл» з'явилося на території Тернопільщини в 1891 році, як «тіловиховна та руханкова» організація. Ініціаторами організації були: Нагірний В.С. та Гижицький О.С. В лютому 1894 року було відкрито осередок у місті Львів. Завданням товариства було фізичне вдосконалення його членів, проведення культурно-просвітніх заходів з метою виховання почуття національної єдності. На початку 1914 року, через 974 філії «Сокола» пройшло вишкіл понад шістдесят тисяч юнаків та дівчат.

Фізкультурно-спортивна організація «Січ», офіційна назва пожежно-гімнастичне товариство «Січ», займалась популяризацією гімнастики та різноманітних фізичних дисциплін. Почала свою діяльність організація в 1900 році за ініціативою Трильовського К.Й. та швидко обзавелась своїми осередками в більшості міст і сіл Галичини.

Ці організації сприяли популяризації фізичної культури серед різних верств населення. Важливу роль у цьому процесі відіграли національні просвітницькі рухи, що підтримували ідею гармонійного розвитку людини [3].

В цей період, а саме у 1896 році було проведено перші Олімпійські ігри в сучасному форматі, які майже безперервно проводяться по нинішній час. Такі події зі світу спорту сприяли зростанню міжнародної спортивної взаємодії. В цей же час розвивалися правила змагань, стандартизувалися спортивні дисципліни та формувалися національні спортивні федерації.

У радянський період фізична культура стала частиною державної ідеології. Утворення системи спортивних секцій, заводських клубів та масових змагань було спрямоване на створення «здорового та сильного суспільства». Однак спорт також використовувався як інструмент пропаганди. В цей час відбувався активний розвиток спортивної інфраструктури: будувалися стадіони, спортивні зали та басейни. В рамках «спортивної реформи» було створено ДЮСШ (Дитячо-юнацькі спортивні школи), які почали з'являтися з 1930-х років і відігравали ключову роль у підготовці молодих спортсменів.

Українська РСР виховала багатьох спортсменів, які прославилися на міжнародному рівні та здобули численні нагороди. Їхній шлях до успіху багато в чому залежав від особливостей системи, в якій вони формувалися.

Зі здобуттям незалежності в 1991 році відбулася демократизація спорту та фізичної культури. З'явилися нові спортивні організації, федерації та ініціативи, спрямовані на розвиток фізичної активності серед населення. У цей час велика увага приділяється залученню молоді до занять спортом, розвитку інклюзивного спорту та створенню умов для фізичної активності людей з обмеженими можливостями.

Особливе значення має розвиток паралімпійського спорту, який став важливою складовою міжнародного спортивного руху. Українські паралімпійці неодноразово доводили свою майстерність, виборюючи медалі на Паралімпійських іграх та інших престижних змаганнях [4].

Окремим напрямком стало залучення до спорту військовослужбовців і ветеранів, які отримали поранення під час бойових дій. Для них створено

спеціальні реабілітаційні програми та організовуються міжнародні змагання, такі як Ігри Нескорених (Invictus Games), що допомагають не лише у фізичному відновленні, а й у соціальній адаптації [5].

Одним із сучасних викликів є необхідність вдосконалення спортивної інфраструктури та забезпечення підтримки перспективних спортсменів. Незважаючи на труднощі, українські спортсмени, як олімпійці, так і паралімпійці, а також військові, які займаються спортом, продовжують гідно представляти країну на міжнародній арені, здобуваючи медалі на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу та Європи.

**Висновок.** Розвиток фізичної культури та спорту в Україні є відображенням її багатой культурної та соціальної історії та життєвого побуту. Від давніх часів до сучасності фізична активність залишається важливим елементом життя суспільства. Сьогодні перед Україною стоїть завдання подальшого розвитку спортивних традицій та популяризації здорового способу життя серед населення. Подолання викликів і використання можливостей— це шлях до створення умов для гармонійного розвитку суспільства та забезпечення успішного майбутнього.

**Список використаної літератури.**

1. Вербицький В. А., Бондаренко І. Г. Історія фізичної культури та спорту в Україні. Навчальний посібник, Миколаїв: ЧДУ ім. Петра Могили, 2014. 340 с.
2. Третяк А. М. Система фізичного виховання запорізьких козаків. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2004. № 18. С. 31–37.
3. Вацеба О. М. Нариси з історії західно-українського спортивного руху. Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 1997. 232 с.
4. Бріскін Ю. Л. Спорт інвалідів у міжнародному олімпійському русі. Львів: «Край» 2006. 346 с.
5. Aims and Origins. URL: <https://invictusgames.in.ua/importance/>

## ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ 14 І 15 РОКІВ В РІЗНИХ ДИСЦИПЛІНАХ ВЕЛОСПОРТУ

Курило Олександр, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
Пруднікова Марина, к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Вступ.** Одним із актуальних питань у циклічних видах спорту є розвиток фізичних якостей, зокрема у велоспорті. Аналіз науково-методичних джерел виявив, що для досягнення рекордних результатів спортсмени повинні мати генетичні задатки та високий рівень фізичної підготовленості. Це пов'язано з тим, що спортсмени часто перебувають в екстремальних ситуаціях, в яких їм постійно доводиться стикатися з жорсткою конкуренцією та змагатися зі спортсменами, які мають достатній рівень тактичної і технічної підготовленості [1, 2, 3].

Водночас, недостатній рівень фізичної підготовленості під час здійснення атлетами спортивної діяльності може призвести до негативних явищ, в тому числі і до перетренування. У зв'язку з цим актуальними постають питання застосування засобів і методів, які спрямовані на покращення фізичних кондицій спортсменів для запобігання негативних проявів у спортивній кар'єрі.

**Мета дослідження.** Визначити відмінності рівня розвитку фізичних якостей спортсменів 14 і 15 років в МТБ та гонках на шосе.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження було проведено в місті Харків на базі ХДВУФК №1 (Харківське державне вище училище фізичної культури) та ХОВУФКС (Харківське обласне вище училище фізичної культури і спорту) протягом 2023-2024 н.р., в якому взяли участь 16 спортсменів (МТБ – 8 осіб, гонки на шосе – 8 осіб), віком 14 і 15 років спортивної кваліфікації 1 розряд – КМС. Для вирішення поставлених завдань використовувалися загальноприйняті методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Під час дослідження були застосовані тести, рекомендовані навчальною програмою з велоспорту: специфічні – веловерстат 30 обертів педалей; неспецифічні – біг на 30 м, кидок набивного м'яча 3,0 кг сидячи з-за голови, стрибок у довжину з місця, підтягування на поперечині.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Проведене педагогічне тестування спортсменів 14 і 15 років, які спеціалізуються в маунтенбайку і в гонках на шосе, виявило позитивну динаміку рівня фізичної підготовленості в групах протягом року (табл. 1).

Таблиця 1

**Динаміка показників фізичних якостей спортсменів 14 і 15 років,  
( $n_{\text{зар}}=16$ )  $M \pm m$**

| № з/п | Показники                                          | Строк проведення тестування | МТБ ( $n_1=8$ ) | Гонки на шосе ( $n_2=8$ ) |
|-------|----------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------|---------------------------|
| 1.    | Біг на 30 м, с                                     | вересень 2023 року          | 5,2±0,13        | 5,6±0,26                  |
|       |                                                    | вересень 2024 року          | 5,1±0,14        | 5,5±0,06                  |
| 2.    | Кидок набивного м'яча 3,0 кг сидючи з-за голови, м | вересень 2023 року          | 3,3±0,17        | 3,8±0,06                  |
|       |                                                    | вересень 2024 року          | 4,5±0,13        | 4,6±0,35                  |
| 3.    | Стрибок у довжину з місця, см                      | вересень 2023 року          | 185,6±1,78      | 177,9±1,78                |
|       |                                                    | вересень 2024 року          | 192,3±2,09      | 183,6±1,67                |
| 4.    | Підтягування на поперечині, к-сть разів            | вересень 2023 року          | 12,7±1,23       | 9,4±1,12                  |
|       |                                                    | вересень 2024 року          | 11,4±0,18       | 10,3±0,12                 |
| 5.    | Час 30 обертів педалей, с                          | вересень 2023 року          | 10,1±0,16       | 9,4±0,05                  |
|       |                                                    | вересень 2024 року          | 9,8±0,05        | 9,2±0,04                  |

Аналіз результатів, отриманих на початку та наприкінці дослідження, засвідчив статистичну різницю ( $p<0,05-0,001$ ) (рис. 1а, рис. 1б).



**Рис. 1. Числові значення t-критерію і вірогідні рівні (p) між показниками фізичних якостей спортсменів 14 і 15 років протягом дослідження ( $n_{\text{МТБ}}=8$ ;  $n_{\text{ГШ}}=8$ )**

*Примітки:*

а – порівняння показників гонщиків МТБ за навчальний рік;

б – порівняння показників гонщиків гонки на шосе за навчальний рік;

в – порівняння показників гонщиків МТБ і гонки на шосе на початку дослідження;

г – порівняння показників гонщиків МТБ і гонки на шосе наприкінці дослідження;  
Показники: 1- біг на 30 м, 2 - кидок набивного м'яча 3,0 кг сидячи з-за голови, 3 - стрибок у довжину з місця, 4 - підтягування на поперечині, 5 - час 30 обертів педалей.

Проведений порівняльний аналіз результатів між групами отриманих на початку дослідження виявив статистичну різницю в тестах: стрибок у довжину з місця (7,7 см,  $t=3,06$ ;  $p<0,05$ ) на користь спортсменів МТБ; кидок набивного м'яча 3,0 кг сидячи з-за голови (0,5 м,  $t=2,77$ ;  $p<0,05$ ) та час 30 обертів педалей (0,7 с,  $t=4,18$ ;  $p<0,001$ ) на користь спортсменів гонки на шосе (рис. 1в).

Повторний аналіз показників між групами в кінці дослідження виявив статистичну різницю в тестах: біг на 30 м (0,4 с,  $t=2,63$ ;  $p<0,05$ ), стрибок у довжину з місця (8,7 см,  $t=3,25$ ;  $p<0,05$ ) та підтягування на поперечині (1,1 рази,  $t=5,08$ ;  $p<0,001$ ) на користь спортсменів МТБ; час 30 обертів педалей (0,6 с,  $t=9,37$ ;  $p<0,001$ ) на користь спортсменів гонки на шосе (рис. 1г).

**Висновки.** Проведене дослідження виявило статистичну відмінність у розвитку окремих фізичних якостей між представниками різних дисциплін, але незважаючи на це під впливом спеціальних тренувальних навантажень, які застосовувалися протягом річного циклу підготовки, визначено позитивну динаміку рівня фізичної підготовленості велосипедистів.

#### **Список використаної літератури.**

1. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. 704 с.
2. Пруднікова М. С. Побудова тренувального процесу юних велосипедисток 12-15 років в період становлення СБЦ: автореф. дис. на с. вчен. ступеня канд. наук з фіз. вих.: 24.00.01. Харків : ХДАФК. 2011. 24 с.
3. Пруднікова М. С. Дослідження систем киснезабезпечення велосипедисток 17-19 років в передзмагальному мезоциклі // Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків : ХДАФК, 2017. С. 71–75.

## ТЕОРІЇ СТАНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СВІТЛІ ГЕНЕТИЧНИХ, АРХЕОЛОГІЧНИХ ТА АНТРОПОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Сергій Лазоренко, д.пед.н., доцент

*Сумський державний університет  
Суми, Україна*

**Вступ.** Фізична культура – частина загальної культури людства, суспільне та історичне явище творчої діяльності людини, яке виражається в удосконаленні її рухової активності та формуванні власної тілесності, у забезпеченні суспільства фізично розвиненими громадянами, у створенні матеріальних і духовних цінностей суспільства [2, с. 167]. У сучасній цивілізації «фізична культура», вже давно набула ознак трансцендентності, її епістемологія забезпечує не тільки естетичну тілесність індивідуума, а і детермінує її когнітивні здібності [1, с. 8]. Тому, майбутній фахівець сфери фізичної культури і спорту повинен володіти онтологією історичної інформації щодо теоретичних аспектів її становлення. Сучасна науково-методична література з історії фізичної культури і спорту, українських та закордонних авторів, презентує інформацію декларативного змісту, знайомлячи читачів з переліком прогностичних гіпотез науковців минулого, які намагались пояснити теоретичні факти становлення фізичної культури, не розкриваючи їх сутності.

**Мета дослідження.** За результатами аналізу науково-методичної літератури та інформації сучасних наукових пошуків в історії, археології і антропології, розкрити онтологічні аспекти діалектики фізичної культури, як знакової частини загальної культури людства.

**Матеріал і методи дослідження.** Для висвітлення та розкриття прогностичних завдань, даної наукової публікації, нами було використано загальнологічні методи і прийоми дослідження – аналіз, порівняння, узагальнення наукової інформації та її систематизація.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Теорія магії (автор Саломон Рейнах (Рейнак) 1852-1932) – французький археолог, філолог, історик мистецтва, фахівець з питань релігії, стверджував, що фізична культура, як специфічний вид загальної культури людства, з'явився в надрах первіснообщинної соціальної формації. Вісімдесят тисяч років до нашої ери, саме такий час її становлення зазначив угорський вчений Ласло Кун, фізична культура мала тісну інтеграцію з різноманітними релігійними і магічними культурами палеолітичних людей. Автор теорії магії, пояснює власну точку зору, через спеціальну фізичну підготовку, яку проходили ініціанти до культових випробовувань. Підтвердженням актуальності теорії Саломона Рейнака, є релігійний культ «бвіті» народів бабонго і митсого на території Габону. Віра африканських народів зародилась тисячі років до нашої ери в надрах мезоліту, і є життєво необхідною для мешканців чорного континенту. Анімалістичний культ бвіті, пов'язаний з вживанням коріння галюциногенної рослини ібоги –

вічнозеленого куща із сімейства рослин кутрові, які ростуть у лісах Західної Африки. Вживання настою у помірних кількостях викликає стимулюючу дію, у великих – галюцинації (видіння). Але головним обрядом бвіті є ініціації – підвищення соціального статусу молодих людей до рівня повноправних членів роду. Тільки той хто пройде це випробування, зможе отримати звання «баанзі» – буквально «людина яка побачила інше життя». Обряд проводить шаман (н'ганга) у спеціальному приміщенні, у якому кожний окремо юнак, доводить, що він не чаклун і не вбивця. Отримавши достовірну інформацію про претендентів щодо зміни соціального статусу, шаман починає окурювати приміщення димом з листя ібоги, а молоді юнаки – вживати дрібно нарубані шматочки коріння цієї рослини, змішані з медом. Десь за годину у них розпочинається порушення координації, прискорюється частота серцевих скорочень, загострюються діяльність усіх органів відчуття. Учасник обряду

начебто спить, але душа його починає мандри у інші невідомі світи, у нього починаються галюциногенні видіння, він бачить душі пращурів, спілкується з ними, бачить власні негативні моменти власного життя, намагається змінити їх на краще – так описують обряд ініціації народів бабонго і митсого сучасні антропологи. Таке нелегке випробовування може пройти лише фізично здорова людина, так як зазначене випробовування інколи закінчується летальними випадками [3, с. 35-37].

Теорія гри (авторів Карла Гроос (1861-1946) та Фрідріха Шиллера (1759-1805)). Карл Гроос – німецький психолог, доктор філософії, професор вважав, що виникнення ігор викликано недостатністю вроджених механізмів у людини, які знижують її адаптацію до оточуючого довкілля. Фрідріх Шиллер – німецький поет, філософ, професор історії, військовий лікар у філософській праці під назвою «Листи про естетичне виховання розкрив» феномен гри у культурі і мистецтві та у творчому початку самої людини. Він поєднав красу тілесності і гри, як альтернативу творчого розвитку особистості. Контroversійну точку зору, щодо, указаної теорії, мав нідерландський філософ і історик Йохан Хейзінга (1872-1945), за його словами гра – це найбільш глибинна форма вираження людського життя. Сутність гри неможливо визначити за допомогою фізичних чи біологічних досліджень, також її неможливо звести до процесу звільнення надлишкової енергії чи до інстинкту «наслідування». Гра відноситься до сфери ірраціонального тому, що вона охоплює і тваринний і людський світи. Завдяки цьому факту гра не може бути обґрунтованою раціональним шляхом, вона носить надлогічний характер. Існування гри не має детермінації з жодним із ступенів людської культури чи з будь-якою формою світогляду. Філософ трактує гру як сталу величину, що передує культурі, а потім супроводжує та визначає її. До боротьби за статус домінуючого самця, молоді примати готуються заздалегідь, горили, гібони, шимпанзе та орангутани, у ігровий спосіб вишколюють елементи майбутніх випробувань. Наведений приклад стосується і *homo sapiens*. Так як разом з перерахованими приматами, людина є представником родини гомінід і колись у далекому минулому, у аналогічний спосіб змагалася за власний соціальний статус[3, с. 37-40].

Теорія надлишкової енергії (автор Герберт Спенсер (1820-1903) – англійський філософ і соціолог, засновник теорії еволюціонізму. Науковець вбачав, що зайва енергія, яка вивільнялася у стародавніх мешканців нашої планети, використовувалася для різних рухових дій (ігрових, танцювальних, фізичних), що сприяло удосконаленню та оптимізації процесу їх виконання. Актуальність даної теорії, була буквально підтверджена дослідженнями американських і танзанійських вчених, які розвінчали міф про те, що австралопітеки харчувалися залишками трапези великих хижаків, і довели факт активного полювання парантропів 2-3 мільйони років у далекому минулому. Науковці вивчили багато місць, де харчувалися леви і які після них відвідували гієни. Буквально менш ніж за добу нічого не лишалося від великих копитних африканських тварин, яких вполювали представники родини котячих. Мільйони років до нашої ери, австралопітеки не могли конкурувати з печерними левами і гієнами, які були у півтора рази більші за нинішніх тварин і тому були змушені полювати самотужки. Таку ж точку зору обстоюють і італійські антропологі з Пізанського університету, їхні наукові пошуки відображає діорама «Австралопітеки на полюванні» у музеї, міста де знаходиться падаюча вежа [3, с. 40-41].

Теорія війни (автор Едмунд Берк 1729-1797) – англійський і ірландський політичний діяч, публіцист, мислитель, політик, доводив походження фізичної культури і спорту, через систему підготовки наших пращурів до війни, указуючи що саме остання сприяла виділенню особливого виду рухової активності, який формував фізичні якості, необхідні для збереження національної ідентифікації. Усі святково-спортивні заходи архаїчної доби – ігри на честь шумерського героя Гільгамеша, бога Мардука у Вавилоні, Зевсові змагання у Олімпії, Посейдона поблизу Коринфа в Греції тощо, обов'язково включали до своєї програми види випробовувань військово-прикладного змісту: фехтування, метання спису, стрільба з луку, кулачний бій, боротьба, перегони колісниць, біг у військовому спорядженні – «гоплітодромос», тощо. [3, с. 40-42].

**Висновки.** На завершення, хотілося б ще раз підкреслити актуальність наукових досліджень щодо доказів теоретичних аспектів становлення фізичної культури і спорту. Так, нещодавно нідерландські генетики, відкрили ген, котрий відповідає за витривалість під час тривалого бігу у легкоатлетів Кенії та Ефіопії, підтвердивши таким чином наукову валідність теорії біологічної необхідності, автором якої був славнозвісний Платон (428/427 або 424/423 – 348/347 рр. до н. е. Філософ, інтуїтивно, вважав що започаткування фізичної культури має біологічне пояснення [4, с.32].

#### **Список використаної літератури.**

1. Косяк В. А. Людина та її тілесність у різних формах культури. Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2010. 318 с.
2. Лазоренко С. А., Балашов Д. І., Лазоренко С. С. Термінологія сучасних силових однокорств та спортивної боротьби. Словник. Суми : ФОП Цьома С. П., 2020. 188 с.
3. Лазоренко С. А. Історія наукової думки у фізичній культурі.

Навчально-методичний посібник. Суми : ФОП Цьома С. П., 2023. 262 с.

4. Лазоренко С. А., Ворона В. В., Чхайло М. Б. Історична онтологія олімпійських і неолімпійських видів спорту. Навчально-методичний посібник. Суми : Цьома С. П., 2024. 282 с.

## ПІДГОТОВКА В БАСКЕТБОЛІ НА КРІСЛАХ КОЛІСНИХ: ОСНОВНІ ПРОБЛЕМИ

**Максим Мішин, к.фіз.вих., доцент**

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Вступ.** У зв'язку з різким збільшенням осіб з інвалідністю в нашій країні, яке пов'язано з наслідками повномасштабної російсько-української війни, гостро постають питання щодо їхньої реабілітації та соціалізації, позбавлення від зневаги і страхів для продовження повноцінного життя [6].

Багатьма дослідженнями доведено, що універсальним засобом фізичної, психічної і соціальної адаптації постає залучення осіб з інвалідністю до систематичних занять спортом, у структурі якого виділяють адаптивний напрям, що в сучасний час отримав інтенсивний розвиток [1, 3].

Одним із найпопулярніших видів адаптивного спорту є баскетбол на кріслах колісних, який поступово починає відроджуватися на теренах України завдяки проведенню з 8 по 9 лютого 2025 року в місті Львів Всеукраїнських змагань «Кубок Титанів 2025».

Варто зазначити, що популярність адаптивних командних ігрових видів спорту зростає завдяки їхній професіоналізації, де окремо виділяється баскетбол на кріслах колісних через свою динамічність та універсальність, що поєднує спортивну складову із соціальною та психологічною реабілітацією [2].

Водночас механізми функціонування спортсменів з різним ступенем збережених функціональних можливостей та особливості процесу підготовки в баскетболі на кріслах колісних дотепер розглянуті не достатньо повно. Саме це визначає надзвичайну важливість та актуальність даного дослідження.

**Мета дослідження** – визначити проблематику процесу підготовки в баскетболі на кріслах колісних.

**Матеріал і методи дослідження.** Для виконання поставлених завдань використовувався комплекс загальнонаукових методів: аналіз науково-методичної літератури та узагальнення даних сучасних досліджень.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Сучасні вимоги баскетболу на кріслах колісних потребують постійного пошуку та розширення знань, що дозволяє краще розуміти чинники, які супроводжують та впливають на навчально-тренувальний процес.

Незважаючи на близькість правил гри до традиційного баскетболу, адаптивний баскетбол має низку специфічних особливостей, що насамперед пов'язані з використанням спеціального спортивного колісного крісла, що дозволяє не тільки здійснювати переміщення по майданчику, але і швидко змінювати напрямок руху і підтримувати високий темп гри. За такої умови на верхню частину тіла припадають підвищенні фізичні навантаження, зокрема плечовий пояс, руки та кісті [5]. З одного боку це накладає свій відбиток на техніко-тактичну підготовку, а з іншого вимагає високого рівня фізичної

підготовленості. Окрім сили рук, витривалості, спритності, координаційних та швидкісних здібностей, гравці повинні володіти просторовим орієнтуванням та стратегічним мисленням, щоб мати змогу реагувати та швидко адаптуватися до ігрових ситуацій, які постійно змінюються [4].

Треба зауважити, що відсутність в достатній мірі науково-методичного забезпечення призводить до перенесення теоретико-методичних основ та положень загальної теорії спорту щодо підготовки гравців в баскетболі на кріслах колісних без врахування нозологічних і функціональних особливостей та особливостей виду спорту.

Водночас, достатній тренерський та практичний досвід дозволяє визначити структуру багаторічного вдосконалення (табл. 1).

Таблиця 1

### Структура багаторічного вдосконалення в баскетболі на кріслах колісних

| Етап                   | Стадія                  | Загальна характеристика                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I<br>Фундаментальний   | Активний старт          | 100% тренування<br>Вивчення та засвоєння основних рухових дій<br>Формування моторних навичок                                                                                                                                      |
|                        | Навчання і розвиток     | 90% тренування + 10% змагання<br>Вивчення та засвоєння базових прийомів і дій<br>Формування спортивних навичок                                                                                                                    |
| II<br>Базовий          | Навчання і тренування   | 75% тренування + 25% змагання<br>Індивідуалізація підготовки<br>Засвоєння додаткових прийомів і дій<br>Забезпечення спеціальної фізичної підготовленості та аеробної працездатності<br>Стабілізація рухових та спортивних навичок |
|                        | Тренування і тренування | 67% тренування + 33% змагання та спеціальне тренування<br>Оптимізація процесу підготовки. Досягнення високого рівня спортивної та специфічної підготовленості                                                                     |
| III<br>Спеціалізований | Тренування і змагання   | 50% тренування + 50% змагання та спеціальне тренування з акцентом на досягнення високої змагальної майстерності                                                                                                                   |
|                        | Тренування і перемога   | 50% тренування + 50% змагання та спеціальне тренування з акцентом на перемогу                                                                                                                                                     |
| Активне життя          |                         |                                                                                                                                                                                                                                   |

До того ж, незважаючи на етап на якому знаходиться спортсмен, для ефективної організації тренувального процесу в баскетболі на кріслах колісних необхідно враховувати наступні аспекти: адаптація тренувальних програм до потреб гравців з урахування їх функціональних можливостей; здійснення корекції рухових вад та компенсація недоліків фізичної підготовленості завдяки збалансованому навантаженню; забезпечення реабілітаційної підтримки для профілактики травм та запобігання перенавантаження.

**Висновки.** Процес підготовки в баскетболі на кріслах колісних, який спрямовано на соціальну інтеграцію та професійний розвиток гравців потребує постійного підвищення якості та ефективності. Це вимагає вдосконалення науково-методичного забезпечення та розробки адаптованих методик і програм

тренування з урахуванням індивідуальних та функціональних можливостей спортсменів.

### Список використаної літератури.

1. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Методичні основи адаптивного спорту. Методичні рекомендації. Тернопіль, ЗУНУ: 2022. 32 с.

2. Мішин М. Актуальні питання підготовки спортсменів в паралімпійських командних видах спорту. *Збірник тез XXIII Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»*. Харків: ХДАФК, 2023 р. С. 125-126.

3. Розторгуй М. Підготовка спортсменів у силових видах адаптивного спорту. Монографія. Львів : ЛДУФК, 2019. 332 с. ISBN 978-617-7336-47-0.

4. Mishyn M., Kamaiev O., Mulyk V., Taran L., Grashchenkova Z., Tarasevich O., Hradusov V., Mulyk K., Pomeshchikova I. Problems and features of technique in the development of coordination abilities of players specializing in wheelchair basketball. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. 18 Supplement issue 2. Art 150. P. 1016-1020.

5. Najafabadi M.G., Shariat A., Anastasio A.T., Khah A.S., Shaw I., Kavianpour M. Wheelchair basketball, health, competitive analysis, and performance advantage: a review of theory and evidence. *Journal of Exercise Rehabilitation*. 2023. Vol. 19(4). P. 208-218. doi: <https://doi.org/10.12965/jer.2346216.108>.

6. Ruban L., Mishyn M., Misiura V., Anosova O., Honcharov O. Physical culture and sports rehabilitation of amateur athletes after brain contusion with post-traumatic stress disorder in the training motor mode. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*. 2024. Vol. 9. № 6. P. 503-510. doi: [https://doi.org/10.15391/prrht.2024-9\(6\).06](https://doi.org/10.15391/prrht.2024-9(6).06).

## ЗМІСТ ПОЗАТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ У ПЕРІОД ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАНЬ КВАЛІФІКОВАНИХ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ

Олена МІЩАК, старший викладач

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту  
Дніпро, Україна*

**Вступ.** Сучасні умови підготовки висококваліфікованих спортсменів характеризується високим рівнем тренувальних навантажень і великою, безперервною напругою спортивної боротьби. В процесі підготовки веслувальників засоби відновлення набувають великого значення. Стомлення, що виникає в процесі виконання роботи, знижує ефективність вправ, веде до порушення структури техніки та погіршення спортивних результатів [1].

Останнім часом у практиці спорту все більшої популярності набуває використання різних позатренувальних чинників підвищення працездатності спортсменів. До числа цих чинників відносяться позатренувальні засоби відновлення: педагогічні, медико-біологічні, психологічні, які узагальнені в роботах Платонова В.М. (2020). З них виділяють групи, які відносяться до категорії тих, які відновлюють і які спрямовані на стимуляцію працездатності у період безпосередньої підготовки до змагань. У веслувальному спорті проблема відновлення є однією з важливих проблем в період безпосередньої підготовки кваліфікованих спортсменів до змагань. Дослідження, які проводилися у веслуванні, не повністю розкривають ефективність відновлювальних засобів тому виникає необхідність більш детального вивчення цього питання.

**Мета дослідження.** Обґрунтувати особливості використання позатренувальних засобів відновлення у період підготовки веслувальників до змагань з урахуванням специфіки підготовки у веслуванні.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження склалися з двох етапів: на першому етапі була вивчена і проаналізована спеціальна література з питань змісту засобів відновлення і стимуляції працездатності, а також їх вплив на організм спортсменів, що дозволило визначити стан питання; другий етап досліджень включав обробку отриманих результатів досліджень, їх аналіз і обговорення, а також формулювання висновків.

У наших дослідженнях використовувалися наступні методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, документальних даних, матеріалів мережі Інтернет.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У результаті проведеного аналізу і узагальнення літературних джерел ми визначили найбільше вживані засоби відновлення і стимулювання працездатності у веслуванні, а саме:

- мобілізаційні режими рухової діяльності;
- медико-біологічні засоби відновлення і стимулювання працездатності (виділяють групу біологічних, фізичних, психічних дій). Найбільш поширені у

спортивній практиці психологічні засоби це: аутогенне тренування, психопрофілактика, м'язова релаксація, сон, відпочинок. Серед біологічних засобів застосовуються: фармакологічні препарати, вітаміни, спеціальне харчування. Широко використовуються фізичні засоби: банні процедури (сауни, парна, лазня); масажні процедури (ручний масаж, гідро масаж, вібро масаж, бара масаж) [2, 4].

Управління працездатністю і відновленням у тренувальному процесі повинно базуватися на трьох основних напрямках. Перший напрям полягає в якнайшвидшому усуненні явищ стомлення після перенесених навантажень. Другий полягає у виборчому відновленні тих компонентів, які не піддавалися основній дії у проведеному занятті або в його частині, проте будуть гранично мобілізуватися у черговій роботі. Третій напрям припускає попередню стимуляцію працездатності спортсменів перед початком тренувального навантаження.

Планувати відновлювальні процедури можна на трьох умовних рівнях: основному, поточному і оперативному. Заходами відновлення основного рівня звичайно передбачається нормалізація функціонального стану організму спортсменів у результаті сумарного навантаження окремого мікроциклу. В цьому випадку їх, як правило, планують на кінець тренувального мікроциклу перед днем відпочинку.

Поточне відновлення спрямовано на забезпечення оптимального функціонального стану організму спортсмена у процесі навантаження або після навантаження окремого заняття з метою підготовки до чергової роботи. До цього ж рівня відноситься і передуюче тренувальному заняттю стимулювання функціональних можливостей спортсмена.

Завданням оперативного відновлення є термінове стимулювання працездатності у процесі виконання програми одного заняття.

Готовність спортсмена до конкретного змагання у значній ступені залежить від ефективності відновлювальних процесів на заключних днях передзмагальної підготовки. Стимулюючий ефект відновлювальних процесів пов'язано з виникненням фази понад відновлення працездатності (супер компенсації) після напружених навантажень. Одним з методів управління стимулюючим ефектом відновлювальних процесів є передзмагальне тренування (передзмагальна розминка).

Застосовуючи засоби відновлення, не можна забувати, що його зайве збільшення загрожує отриманню небажаного результату, як і зловживання в плануванні тренувальних навантажень.

### **Висновки.**

1. Визначенні засоби відновлення і стимулювання працездатності, які найбільш використовуються у веслуванні.

2. Виявлено, що позатренувальні і тренувальні засоби складають єдиний комплекс дій, який орієнтовано на формування сприятливої адаптації спортсменів до фізичних навантажень певної спрямованості.

3. Обґрунтовані можливості застосування позатренувальних засобів мобілізаційного типу, в різних умовах тренувального або змагального процесу.

### **Список використаної літератури.**

1. Букаєв В.В. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини. Одеса. 2022. 221 с. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/>.
2. Виноградова О., Лопатенко Г., Білецька В. Стимуляція працездатності і відновлювальних реакцій в процесі змагальної діяльності спортсменів в академічному веслуванні. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2021. №2(6). С. 99–111.
3. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Перша друкарня, 2020. 704 с.
4. Bompa T, Buzzichelli C. Periodization-6th Edition: Theory and Methodology of Training. *Human Kinetics*, 2020. 392 p.

## ДЕЯКІ АСПЕКТИ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ ЯК РЕТРАНСЛЯТОРІВ ІСТОРИЧНОЇ ПРАВДИ В УМОВАХ ЗБРОЙНИХ КОНФЛІКТІВ ТА В ПОСТКОНФЛІКТНИЙ ПЕРІОД

Наталія Мошенська

*Харківський фаховий коледж спорту  
Харків, Україна*

**Вступ.** Відповідно до Концепції національно-патріотичного виховання в системі освіти України, затвердженої Наказом Міністерства освіти і науки України 06.06.2022 за №527, національно-патріотичне виховання дітей та молоді визначається як комплексна, системна і цілеспрямована діяльність органів державної влади та місцевого самоврядування, закладів освіти, сім'ї, громадських об'єднань та благодійних організацій, релігійних організацій та інших інститутів щодо формування у молодого покоління високої патріотичної свідомості, почуття вірності, любові до Батьківщини, турботи про благо свого народу, готовності до виконання громадянського і конституційного обов'язку із захисту національних інтересів, цілісності, незалежності України, сприяння становленню її як правової, демократичної, соціальної держави [4].

Цілком природньо, що 11-й рік російсько-української війни і третій – повномасштабного вторгнення рф на територію України, залишили певний відбиток й на спорті вищих досягнень, а саме – посилення функції репрезентативності наших професійних спортсменів. Через чисельні воєнні злочини рф та взаємозв'язок між спортом і пропагандою країни-агресора українська спортивна спільнота має ретранслювати події у країні на підґрунті історичної правди під час комунікації зі світовими федераціями і комітетами, а особливо з тими, хто лобіює та/або толерує участь представників росії у міжнародних змаганнях, у тому числі – й у нейтральному статусі.

**Мета дослідження** – визначити основні змістовні складові національно-патріотичного виховання в системі підготовки фахівців спорту вищих досягнень як ретрансляторів історичної правди в умовах збройних конфліктів та в постконфліктний період.

**Матеріал і методи дослідження:** аналіз літературних джерел, аналіз документів та Інтернет-джерел, публічних виступів (висловлювань) професійних спортсменів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В умовах триваючих збройних конфліктів, у постконфліктний період та в часи перманентної воєнної загрози надважливу роль в системі підготовки фахівців спорту вищих досягнень відіграє національно-патріотичне виховання. Професійні спортсмени, з-поміж інших публічних осіб – громадян країни, виступають ретрансляторами історичної правди у світовому інформаційному просторі. Саме це обумовлює важливість та виважену необхідність провадження роботи з національно-патріотичного виховання за такими пріоритетними напрямками, у

тому числі, як: формування ґрунтовних і глибинних знань з історії своєї держави, суттєвих етапів вітчизняного державотворення, культурних надбань українського народу та культури міждержавних взаємин на всьому шляху історичного розвитку країни, розуміння та прийняття національних інтересів України, необхідності залучення всіх громадян до активної участі у збереженні її безпеки від зовнішніх загроз, формування та розвиток активної громадянської позиції, яка є об'єктивним відбиттям історичної правди сучасних реалій України та має сприяти єднанню українського народу, зміцненню соціально-економічних, духовних, культурних основ розвитку українського суспільства і держави, а також ефективним і перспективним міжнародним відносинам [2].

Разом з тим, значної уваги сьогодні потребує характер висвітлення подій у державі в умовах збройних конфліктів спортсменами спорту вищих досягнень, що комунікують в міжнародному публічному просторі та фактично ретранслюють історичну правду війни. Спортивна дипломатія є невід'ємною частиною стратегічних комунікацій держави як серед національної, так і поміж глобальної світової аудиторії [3].

Міжнародна світова спільнота не залишає без уваги події в Україні, тому дискусійні питання щодо причин, ролі сторін збройного конфлікту, причетності до скоєння воєнних злочинів, передбачувані майбутні репарації, ефективність і адекватність введених санкцій та багато інших складних питань – це тільки невеликий перелік з того інформаційного навантаження, з яким має гідно та фахово впоратися професійний спортсмен, що презентує країну у світі. Так чи інакше виникає необхідність пошуку історичної правди, як невід'ємною частини вираження національної суспільної думки.

Складним моментом є те, що історична подійна правда у трактуванні очевидців-українців і громадян інших держав, які отримують опосередковану ЗМІ, власним урядом, особистим трактуванням, емоціями тощо інформацію, може, і це дуже вірогідно, різнитися за змістом, хоча ключовий предмет обговорення вбачається спільний [5].

Реалізуючи національно-патріотичне виховання, ми вбачаємо історичну правду як достовірну, фактично задокументовану, невигадану інформацію про конкретні історичні події у державі. І це трактування застосовується не лише для інформації, яка сприймається світовою спільнотою позитивно, необразливо, а й до такої, яка може викликати глобальне занепокоєння, шокувати тощо. Це, власне, відповідатиме підставам демократичного суспільства – плюралізму, ліберальності суспільного мислення. Окремо треба зауважити, що ретрансляція історичних подій, пов'язаних із чисельними жертвами, повинна реалізовуватися на засадах безумовної поваги до полеглих та їх близьких у загальнонаціональному контексті. Події, що відбуваються під час збройних конфліктів, відповідно мають обговорюватися безперешкодно та не можуть заперечуватися.

Зазначимо також, що Конвенція про захист прав людини і основоположних свобод захищає спірні висловлювання (суперечності у трактуванні подій), але за умови, що вони не заперечують точно встановлені історичні факти, не виправдовують насилля, не намагаються применшити

відповідальність винних осіб, не підбурюють до ненависті [1].

**Висновки.** Таким чином, у розрізі національно-патріотичного виховання в системі підготовки фахівців спорту вищих досягнень як ретрансляторів історичної правди в умовах збройних конфліктів та в постконфліктний період вбачається доцільним сфокусувати увагу на більш глибокому формуванні історичної пам'яті та культури здобувачів освіти на засадах історії величч, справедливості, гідності, гордості за свою країну та її боротьбу за незалежність. Окрім того, в умовах глобалізації виховної роботи значна увага має приділятися також посиленому вивченню іноземних мов, що надаватиме можливості більш дієвій комунікації у вивченні позитивних практик інших культур та сприятиме формуванню відповідального глобального мислення.

Це передбачає також відповідну роботу щодо формування культури та навичок публічних виступів, коментарів, інтерв'ю, підвищення рівня загальної культури мовлення. Виховні та освітні технології мають бути спрямовані на подолання та попередження розбіжностей щодо історичної правдивості події збройних конфліктів задля уникнення особистих спекуляцій на фактах, що можуть мати не лише локальний національний характер, а й набувати міжнародного характеру.

Отже, національно-патріотичне виховання в системі підготовки спорту вищих досягнень має сприяти формуванню фахівців як ретрансляторів історичної правди та сучасної національної ідеї.

#### **Список використаної літератури.**

1. Конвенція про захист прав людини і основоположних свобод URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_004#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_004#Text) (дата звернення: 19.02.2025).
2. Леощенко Д.І. Історична правда як складова історичної свідомості // Культурологічний вісник Нижньої Наддніпрянщини. Запоріжжя, 2006. №17. С. 133-134.
3. Литвиненко Н. П., Щоткіна В. І. Роль спортивної дипломатії у міжнародних відносинах // Міжнародні відносини. Київ, 2017. №14. С. 1-12.
4. Про деякі питання національно-патріотичного виховання в закладах освіти України та визнання таким, що втратив чинність, наказу Міністерства освіти і науки України від 16.06.2015 №641: Наказ Міністра освіти і науки України від 06.06.2022 р. №527.
5. Процак Х. Що таке «Історична правда» URL: <https://www.istpravda.com.ua/blogs/4cc6156c96ef6/> (дата звернення: 19.02.2025).

## ВИКОРИСТАННЯ ТАКТИЧНИХ МОДЕЛЕЙ КОМАНДНОЇ ГРИ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ

Павло Перепелиця, к.фіз.вих, доцент

Богдан Суровикін, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Вступ.** Командний контроль м'яча у футболі недооцінений як важливий компонент для досягнення позитивного результату в матчах. В сучасному футболі атакуючі стратегії часто існують у досить узагальненому вигляді, тому безпосередньо в тренувальному процесі йде навчання окремим переміщенням гравців та ігровим комбінаціям на різних ділянках поля, але при цьому не застосовуються командні дії, що формують зміст та стиль гри команди в цілому [1, 2, 4].

Тим не менш, деякі тренери є чіткими прихильниками побудови гри через командний контроль м'яча, наприклад, Луї ван Гал або Пеп Гвардіола. Завдяки Пепу Гвардіолі та його «Барселоні» у термінологію сучасних футбольних тренерів увійшли такі терміни як «possessionplay» або «Ballbesitzfußball». Вони описують філософію, за якої команда утримує м'яч у себе та організовано атакує.

Кожна футбольна команда використовує «колективний контроль м'яча» тоді, коли вона не здатна контратакувати та змушена конструктивно будувати свої атакуючі дії. Проблема в тому, що довгий час дуже мала кількість команд була здатна конструктивно атакувати, і вся тактика гри зводилася до переведення м'яча з флангу на фланг або тренери використовували кращі якості індивідуально сильних гравців [6, 7].

Хоча розвиток системного підходу до командних атакуючих дій почався вже 20-30 років тому, справжні зрушення у свідомості тренерів-аналітиків відбулися лише в сучасну епоху глобалізації, доступності мас-медіа, швидкої обробки та поширення інформації про тонкощі та особливості тренувального процесу. Особливо відчутно на запуск цього процесу вплинув тренер Пеп Гвардіола, який взяв компонент «колективного контролю м'яча» за основу тактики гри своєї команди, та сконцентрував увагу на командних атакуючих діях, та на таких фундаментальних аспектах побудови сучасного тренувального процесу, як час, простір та динаміка гри [3, 5].

**Мета дослідження:** обґрунтувати ефективність використання методики тактичної спрямованості «тактичних моделей командної гри» на етапі попередньої базової підготовки футболістів.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використовувалися методи, характерні дослідженням у сфері фізичного виховання і спорту: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні методи (спостереження, відео-аналіз техніко-тактичних дій

футболістів, експеримент); методи математичної статистики.

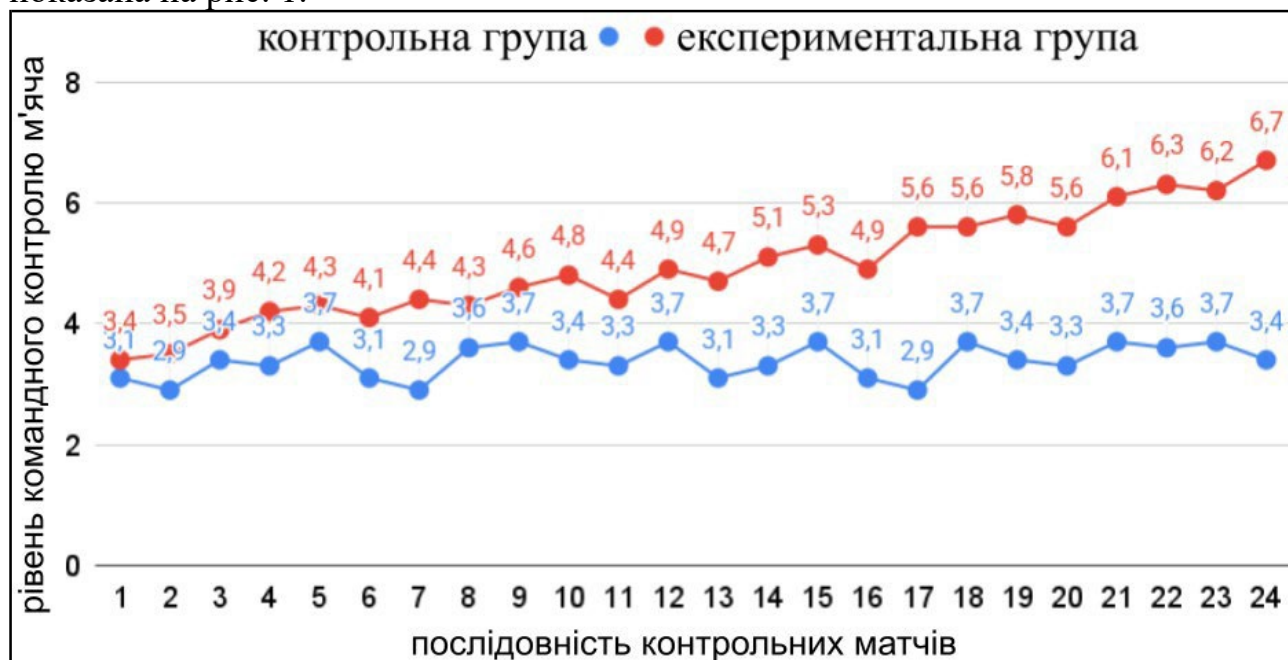
**Результати дослідження та їх обговорення.** Для визначення позитивного впливу тактичних моделей на показники командної та групової взаємодії було створено контрольну та експериментальну групи по 12 футболістів 13-річного віку в кожній. Групи комплектувались після проведення відповідного тестування з фізичної та технічної підготовленості, таким чином щоб середні показники по цим видам підготовки в кожній групі були однаковими.

Кількість і тривалість тренувальних занять в тижневому мікроциклі для кожної групи теж була однаковою і передбачала 4 заняття (техніко-тактичної направленості) по 90 хвилин і одну контрольну гру 2 тайми по 25 хвилин, між контрольною та експериментальною групами наприкінці тижневого мікроциклу.

В експериментальній групі (на відміну від контрольної) для підвищення рівня командної, групової взаємодії, рівня командного контролю м'яча, в тренувальному процесі застосовувалась експериментальна методика тренування «Тактичні моделі командної гри».

Протягом 6 місячного експерименту гравці контрольної та експериментальної груп підвищували рівень групової та командної взаємодії за власною методикою тренування, зустрічаючись у контрольній грі наприкінці кожного тижневого мікроциклу.

Загальна кількість таких матчів на протязі шести місяців дорівнювала 24. Динаміка змін показників рівня командного контролю м'яча в кожній групі показана на рис. 1.



**Рис. 1. Динаміка середнього рівня командного контролю м'яча в контрольній та експериментальній групах на протязі експерименту.**

На протязі шестимісячного експерименту команда гравців експериментальної групи продемонструвала стійку динаміку підвищення рівня

командного контролю м'яча в контрольних матчах проти контрольної групи.

Наприкінці експерименту, гравці експериментальної групи під час контрольного матчу здатні були виконати (після кожного перехоплення м'яча) в середньому 6,7 передач. В той же час в показниках командного контролю м'яча в команді гравців контрольної групи суттєвих зрушень не відбулось, цей середній показник залишився на рівні 3,4 передачі.

**Висновки.** Застосування методики експериментальної методики тренування «Тактичні моделі командної гри» забезпечило розвиток швидкості прийняття рішень, що дозволило гравцям швидше та ефективніше вибирати найбільш правильних варіанти своїх подальших дій в середині ігрового простору. Завдяки цьому, протягом шести місячного періоду, гравцям експериментальної групи вдалося покращити свій показник командного контролю м'яча (майже вдвічі), в порівнянні з гравцями контрольної групи. Що доводить ефективність застосування в тренувальному процесі «тактичних моделей командної гри» на етапі попередньої базової підготовки.

#### **Список використаної літератури.**

1. Віхров К. Л. Футбол у школі : посібник. Київ : Комбі ЛТД, 2002. 256 с.
2. Васильчук А. Г. Методика навчання футболу на уроках фізичної культури в школі : посібник. Чернівці : Технодрук, 2010. 216 с.
3. Костюкевич В. М. Організаційно-методичні аспекти розробки навчальних програм підготовки футболістів у дитячо-юнацьких спортивних школах, спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву : посібник. Вінниця : ТВОРИ, 2021. 151 с.
4. Лисенчук Г. А. Теоретико-методичні основи керування підготовкою футболістів : автореф. дис... д-ра наук з фіз. виховання і спорту. Київ : НУФВіСУ, 2004. 34 с.
5. Петров О. П. Методика навчання футболу : посібник. Кам'янець-Подільський : РВВ, 2006. 128 с.
6. Томенко О. А. Сучасний стан організаційно-методичного забезпечення гурткових занять із футболу зі школярами. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 3, С. 101-105.
7. Футбол, міні-футбол та методика його викладання : посібник. Умань : Сочінський, 2013. 115 с.

## ВПЛИВ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ПАРАМЕТРІВ ПЛАВЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ НА РЕЗУЛЬТАТ ПОДОЛАННЯ ДИСТАНЦІЇ 100 МЕТРІВ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА СПИНІ

Ольга Пилипко, к. пед. н., професор  
Аліна Пилипко, викладач  
Андрій Пилипко, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Вступ.** Змагальна діяльність є невід'ємною частиною системи підготовки спортсмена [1, 4].

Ідентифікатором успішності кожного атлета є змагальний результат, який в свою чергу залежить від багатьох чинників, серед яких одне з провідних місць належить показникам техніко-тактичної майстерності [2, 3]. Їх дослідження відкривають нові можливості вдосконалення системи спортивного тренування у сучасному спорті, і в плаванні зокрема.

**Мета дослідження** – визначити вплив техніко-тактичних показників висококваліфікованих спортсменів на результат пропливання дистанції 100 метрів способом кроль на спині.

**Матеріал і методи дослідження:** аналіз та узагальнення літературних джерел, відеозйомка, хронометрування, методи математичної статистики.

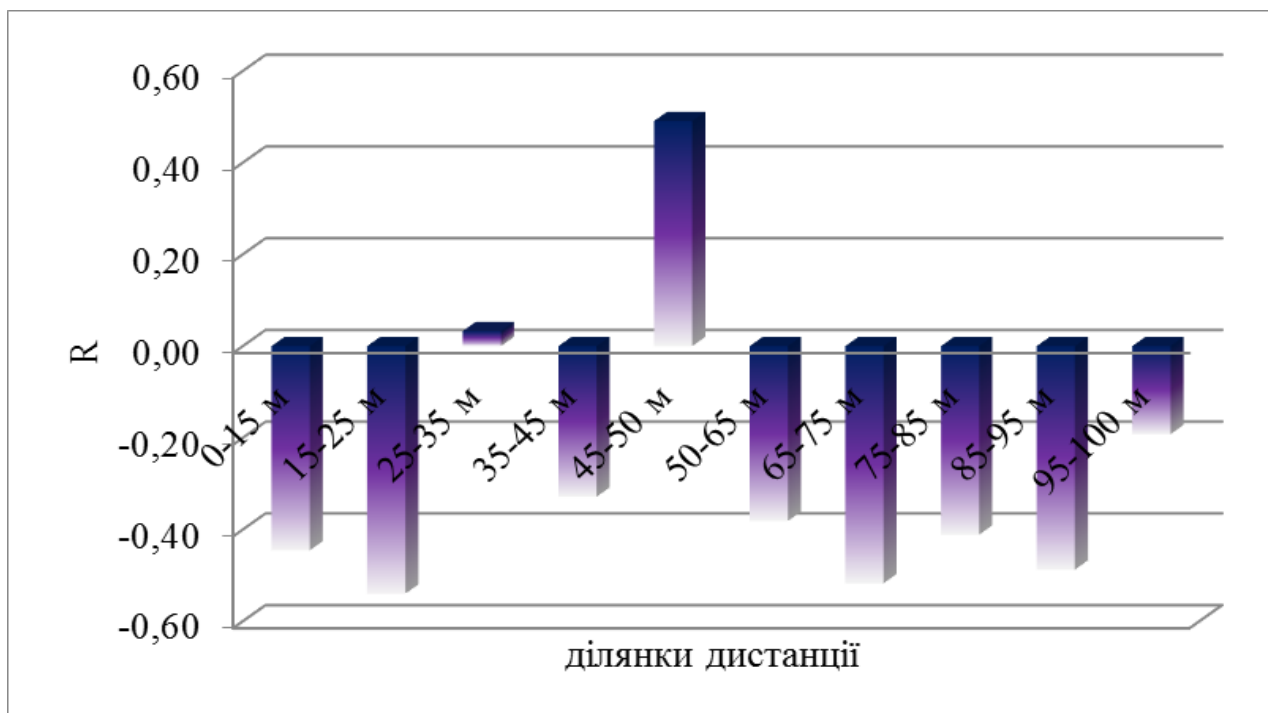
Збір експериментальних даних здійснювався під час чемпіонатів і Кубків України. Контингент досліджуваних був представлений спортсменами, що спеціалізувалися в плаванні способом кроль на спині на дистанції 100 метрів. Всі вони були учасниками фінальних запливів. Рівень їхньої спортивної кваліфікації відповідав званню Майстер спорту України.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В якості показників техніко-тактичної майстерності плавців високого класу, які спеціалізуються на дистанції 100 метрів способом кроль на спині, були обрані параметри швидкості, темпу та «кроку» циклу гребкових рухів, що фіксувались на стартовому, поворотному та фінішному відрізках, ділянках дистанційного плавання. Загалом було досліджено 26 показників.

Проведений кореляційний аналіз взаємозв'язку означених параметрів з результатом подолання дистанції 100 метрів дозволив окреслити найбільш важливі з них (рис. 1-3).

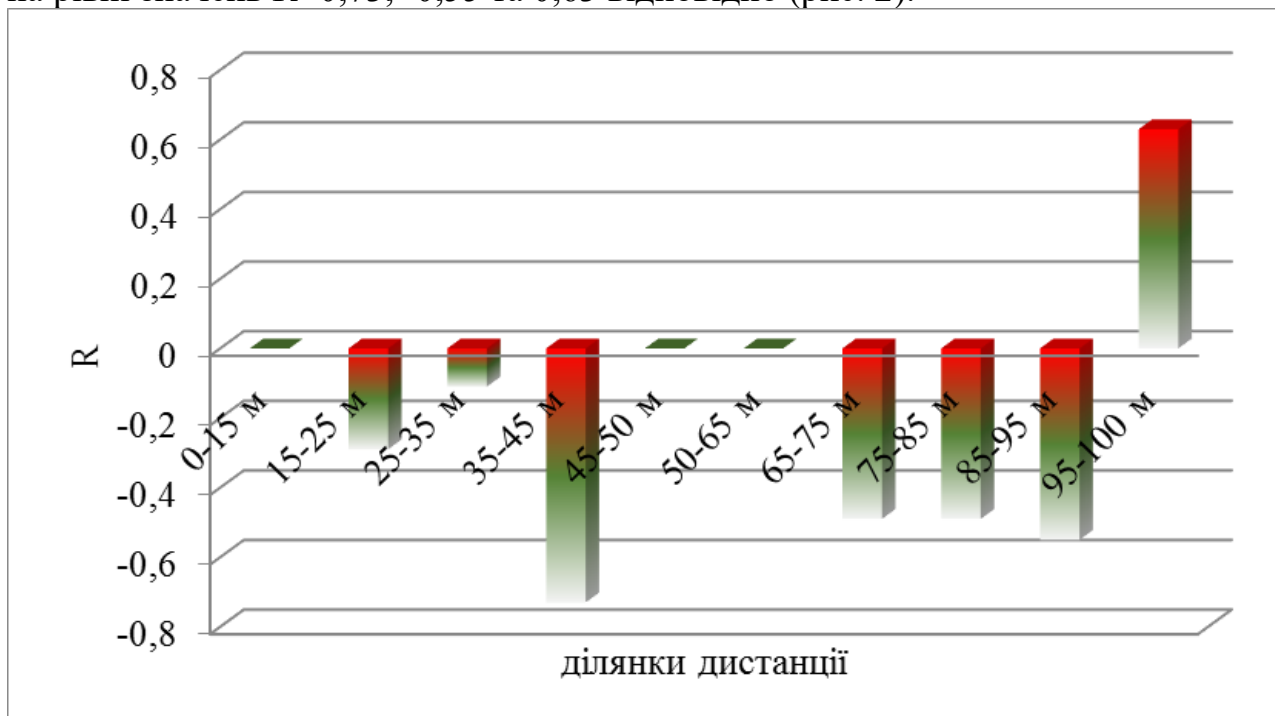
Як видно з рисунку 1 середня ступінь кореляційного взаємозв'язку простежується між результатом подолання змагальної дистанції 100 метрів і швидкістю на відрізках «15-25 метрів» ( $R=-0,54$ ) і «65-75 метрів» ( $R=-0,52$ ).

Також на кінцевий результат суттєво впливають показники швидкості проходження ділянок «45-50 метрів» ( $R=0,49$ ), «85-95 метрів» ( $R=-0,49$ ) та «0-15 метрів» ( $R=-0,45$ ).



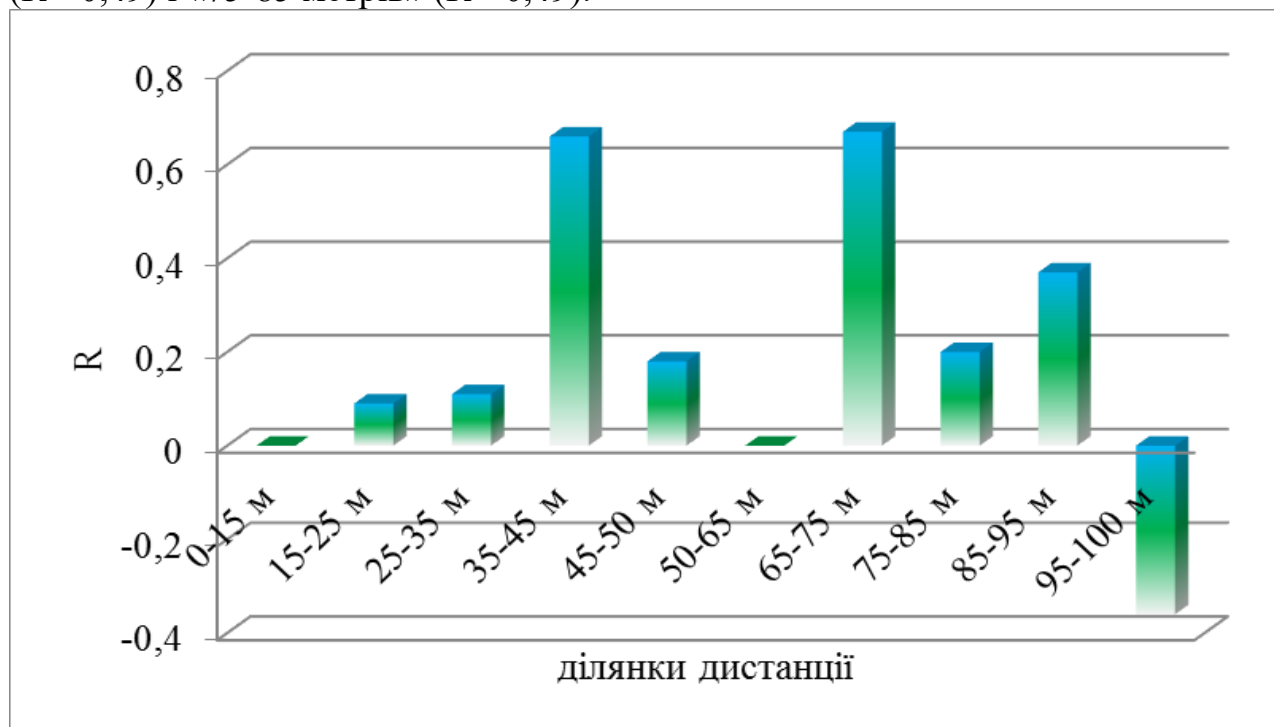
**Рис. 1. Ступінь взаємозв'язку між параметрами швидкості та результатом пропливання дистанції 100 метрів способом кроль на спині спортсменами високої кваліфікації**

В свою чергу параметри темпу гребкових рухів на відрізках «35-45 метрів», «85-95 метрів» і «95-100 метрів» корелюють із кінцевим результатом на рівні значень  $R$  -0,73, -0,55 та 0,63 відповідно (рис. 2).



**Рис. 2. Ступінь взаємозв'язку між параметрами темпу гребкових рухів та результатом пропливання дистанції 100 метрів способом кроль на спині спортсменами високої кваліфікації**

Також впливовими є показники частоти рухів на ділянках «65-75 метрів» ( $R=-0,49$ ) і «75-85 метрів» ( $R=-0,49$ ).



**Рис. 3.** Ступінь взаємозв'язку між параметрами «кроку» циклу гребкових рухів та результатом пропливання дистанції 100 метрів способом кроль на спині спортсменами високої кваліфікації

Як видно із рисунку 3 найбільш значимими для успішного подолання дистанції 100 метрів способом кроль на спині є параметри «кроку» циклу гребкових рухів на відрізках дистанційного плавання «35-45 метрів» ( $R=0,66$ ) і «65-75 метрів» ( $R=0,67$ ).

**Висновки.** Техніко-тактичні показники значно впливають на результат проходження змагальної дистанції 100 метрів способом кроль на спині, що є особливо помітним на ділянках дистанційного плавання.

#### **Список використаної літератури.**

1. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2020. 704 с.
2. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті. Київ, 2013. 136 с.
3. Пилипко О. О. Моделювання показників структури змагальної діяльності і спеціальної підготовленості висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в плаванні вільним стилем на дистанції 100 метрів. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка* / голов. ред. М. О. Носко. Чернігів : НУЧК, 2020. Вип. 10 (166). Серія: Педагогічні науки. С. 74 – 81.
4. Maglischo E. W. Swimming fastest. 3rd ed. Champaign, Illinois : Human kinetics publishers, 2003. 800 p.

## ОСОБЛИВОСТІ СТРУКТУРИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ПЛАВЦІВ ПІД ЧАС ПРОХОДЖЕННЯ АЦИКЛІЧНИХ ВІДРІЗКІВ НА ДИСТАНЦІЇ 1500 МЕТРІВ ВІЛЬНИМ СТИЛЕМ

Олена Політько, к.фіз.вих, доцент

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Вступ.** Досліджуючи структуру змагальної діяльності плавців, розрізняють рухи циклічного та ациклічного характеру. За останнє десятиліття тренери з різних країн все більше уваги приділяють підвищенню ефективності виконання старту, поворотів та фази підводного плавання при підготовці спортсменів. Успіхи провідних плавців, які досягли високих результатів завдяки високій швидкості подолання підводних ділянок дистанції, стимулювали багатьох фахівців до пошуку нових засобів і методів тренування спортсменів [1-5].

При плаванні під водою (ковзанні) плавець може розвинути швидкість на 10-15% вище, ніж при звичайному плаванні на поверхні. Тому найсильніші плавці світу прагнуть проплисти під водою якомога більшу частину дистанції, використовуючи потужні рухи ногами дельфіном. Незважаючи на те, що довжина ділянок підводного плавання обмежена 15 метрами, ефективність їх подолання часто має вирішальний вплив на спортивний результат [2, 3, 4].

Слід зазначити, що довжина ациклічних ділянок у плавців варіюється, в залежності від довжини дистанції. Найбільша швидкість і довжина винирювання на стартовому та поворотних відрізках спостерігається саме на спринтерських дистанціях [4]. При цьому питання, пов'язані з дослідженням особливостей проходження плавцями підводної частини (фази «виходу») на стаєрських дистанціях, залишаються недостатньо вивченими.

**Мета дослідження** – дослідити особливості структури змагальної діяльності висококваліфікованих плавців під час проходження ациклічних відрізків на дистанції 1500 метрів вільним стилем.

**Матеріал і методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; педагогічне спостереження; відеозйомка; хронометрування з використанням авторської комп'ютерної програми «Videochronometr»; методи математичної статистики.

Збір даних проводився під час проведення чемпіонатів України з плавання. Обстежувана група складалася з плавців (чоловіків) високої кваліфікації (МС, МСМК, ЗМС), які виступали на дистанції 1500 метрів вільним стилем. Обробка відеозапису запливів дозволила визначити швидкість плавання на стартовому та 29 поворотних ділянках, а також встановити довжину фази підводного плавання після їх виконання. Основні показники, які фіксувались: час, швидкість, довжина «виринання» ( $L_{\text{виходу}}$ ) після старту та поворотів; швидкість плавання на позначці 15 метрів для кожного 50-метрового

відрізка ( $V_{15m}$ ); швидкість проходження кожного 50-метрового відрізка дистанції ( $V_{50m}$ ).

**Результати дослідження та їх обговорення.** На дистанції 1500 м в плаванні вільним стилем було встановлено особливості подолання ациклічних ділянок висококваліфікованими спортсменами. При цьому, показники довжини підводної фази – «виходу» після виконання старту та поворотів помітно відрізняються. В цілому довжина всіх підводних ділянок на дистанції 1500 м в/с у сумі складає 135,9 м (9,1%).

Так, при проходженні стартового відрізка довжина «виходу» складає  $9,50 \pm 0,71$  м, а під час виконання 29 поворотів довжина підводної фази коливається в межах 4,00 – 4,50 м (у середньому  $4,36 \pm 0,15$  м). У свою чергу, аналіз виступу Роберта Фінка (США), який здобув перемогу в фіналі на дистанції 1500 м вільним стилем на Олімпійських іграх 2024 року в Парижі з новим світовим рекордом 14:30,67 хвилини, показав, що середня довжина його виходу з поворотів становила 5,5 метрів. Отже, поворотні ділянки є важливими елементами техніки, які впливають на загальний результат.

Найбільшу швидкість плавці демонструють на стартовій ділянці ( $2,57 \pm 0,20$  м/с), а також під час подолання першого 50-метрового відрізка дистанції ( $1,75 \pm 0,04$  м/с). В подальшому швидкість плавання на кожному 50-метровому відрізку поступово знижується та утримується на рівні 1,60-1,63 м/с. Спортсмени намагаються дотримуватись переважно рівномірної тактики проходження дистанції. Динаміка швидкості плавання показує, що лише на останньому 50-метровому відрізку відбувається її підвищення до  $1,69 \pm 0,01$  м/с. Успішне проходження стаєрських дистанцій обумовлено не лише розвитком аеробних можливостей спортсмена, але й здатністю ефективно використовувати анаеробний лактатний механізм енергозабезпечення на фінішному відрізку, що дозволяє підтримувати високу швидкість наприкінці дистанції.

Встановлено, що швидкість плавання відносно стабільна на 15-метрових відрізках ( $V_{15m}$ ) дистанції, з незначними коливаннями (на рівні 1,82-1,91 м/с), незалежно від довжини «виринання» після виконання поворотів. Загалом, не спостерігається чіткої прямої залежності між довжиною та швидкістю «виходу». Однак, при зменшенні довжини підводної фази «виходу» до 4,00 м спостерігається зниження швидкості «винирювання» після повороту до 2,01 м/с (на прикладі 13-го повороту). В середньому значення швидкості «виходу» після виконання поворотів коливаються від 2,01 до 2,56 м/с. Необхідно звернути увагу на техніку виконання поворотів та виходів з них, оскільки вони помітно впливають на спортивний результат.

**Висновки.** Одним із ключових факторів покращення результатів на дистанції 1500 м вільним стилем є підвищення ефективності техніки проходження ациклічних ділянок дистанції. Особливу увагу слід приділяти швидкості подолання підводних ділянок після старту та поворотів, а також ефективності переходу від ковзання до циклічної роботи.

Для підвищення спортивної майстерності плавців у тренувальному процесі необхідно зосередитися на вдосконаленні техніки подолання підводної

фази «виходу», зокрема на відпрацюванні подовженого ковзання після старту та поворотів, без втрати швидкості просування, за рахунок активної роботи ногами дельфіном.

**Список використаної літератури.**

1. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2020. 704 с.
2. Born D.-P., Kuger J., Polach M., Romann M. Turn Fast and Win: The Importance of Acyclic Phases in Top-Elite Female Swimmers. *Sports*. 2021. 9. P. 122. <https://doi.org/10.3390/sports9090122>
3. Nicol E., Ball K., Tor E. The biomechanics of freestyle and butterfly turn technique in elite swimmers. *Sports Biomech.* 2019. P. 1–14.
4. Politko E., Teslenko I. Search for indicators that determine the effectiveness of overcoming acyclic sections at 50, 100 and 200 meters in freestyle swimming. *Slobozhanskyi herald of science and sport*. 2018. № 5 (67). P. 43 – 45.
5. Veiga S., Roig A. Underwater and surface strategies of 200 m world level swimmers. *J. Sports Sci.* 2016. 34. P. 766–771.

## ВПЛИВ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ НА ТЕХНІЧНУ ПІДГОТОВКУ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ 13-14 РОКІВ

Тетяна Сидорова, к.фіз.вих, доцент

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Вступ.** З використанням координаційних здібностей людина зустрічається у всіх сферах діяльності, але частіше у спортивній практиці. Специфіка сучасної змагальної діяльності лижника-гонщика дозволяє віднести лижні перегони до видів спорту зі складною техніко-тактичною діяльністю, що вимагає високого рівня розвитку координаційних здібностей.

Спортсмени при пересуванні на лижах значну частину часу перебувають в одноопорному ковзанні, що висуває підвищені вимоги до рівня розвитку координаційних здібностей, які впливають як на довжину кроку, так і на швидкість і якість проходження різних по складності ділянок траси, поворотів.

С. Котляр і О. Топорков наголошують на недоліках планування навчально-тренувального процесу лижників-гонщиків, а саме відсутність у тренуваннях юних лижників окремого заняття для розвитку координаційних якостей, що є, на думку авторів, однією з причин невдалої змагальної діяльності українських спортсменів лижників-гонщиків на міжнародних аренах. Автори вважають за необхідне шукати шляхи вдосконалення процесу підготовки юних спортсменів у підготовчому періоді, використовуючи вправи для розвитку координаційних якостей, рівноваги, балансу [2].

**Мета дослідження** – виявлення зв'язку між рівнем розвитку координаційних здібностей і ступенем володіння технікою лижних ходів.

Для вирішення цього були поставлені наступні завдання дослідження:

- 1) Визначити важливість розвитку координаційних здібностей для лижників-гонщиків.
- 2) Оцінити рівень розвитку координаційних здібностей методом тестування.
- 3) Зіставити рівень технічної підготовленості лижників-гонщиків з рівнем розвитку координаційних здібностей.

**Матеріал і методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення педагогічної, спортивно-педагогічної літератури; метод анкетування; метод відеозйомки. Науково-дослідна робота організована на базі КДЮСШ № 3 м. Харків. У дослідженні взяли участь 26 юних лижників-гонщиків 13-14 років.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для вирішення завдання по визначенню важливості розвитку координаційних здібностей для лижників-гонщиків використовувався метод анкетування.

Слід зазначити, що провідні тренери одноголосно говорять про важливість розвитку координаційних здібностей на тренувальних заняттях

лижників-гонщиків, обґрунтовуючи це тим, що розвиток координаційних здібностей дозволяє учням раціонально розподіляти зусилля під час виконання вправ і управляти своїм тілом, також досконало освоювати техніку лижних ходів.

Більша частина опитаних тренерів (71,4%) підкреслюють необхідність використання для розвитку координаційних здібностей лижників-гонщиків засобів, застосовуваних в інших видах спорту, а саме ходьба по гімнастичній колоді, для розвитку орієнтації в просторі застосовувати ігровий метод, для почуття тіла – різні види боротьби [4].

Для визначення рівня розвитку координаційних здібностей нами використовувався метод тестування, який дозволяє аналізувати процес утримання людиною вертикальної пози (функція рівноваги).

Нижче представлені результати тестування випробуваних по пробі Ромберга й пробі «Мішень» у порівнянні з модельними значеннями.

У тесті Ромберга (пробі з відкритими очима) 69% випробуваних показали результати вище 80%, тоді як у пробі із заплющеними очима результати вище 80% показали тільки 11,5% випробуваних.

Середнє значення в пробі з відкритими очима склало 82,6%, у пробі із заплющеними очима – 62,7% і в пробі «Мішень» - 58,6%.

Однак необхідно враховувати не тільки рівень кожного окремого тесту щодо модельного значення, але й різницю між показниками даних тестів і чим вона менше, тим вище рівень розвитку координаційних здібностей.

Метод відеозйомки проводився з метою зіставлення рівня технічної підготовленості лижників-гонщиків з рівнем розвитку координаційних здібностей.

Випробувані долали 30-метрові відрізки одночасним однокроковим і одночасним двокроковим ковзанярськими ходами, поперемінним двокроковим, одночасним безкроковим і одночасним однокроковим класичними ходами для перегляду фазової структури лижних ходів і виявлення типових помилок, які впливають на якісне виконання того або іншого технічного елемента.

Для порівняння отриманих результатів з модельними значеннями були взяті значення фазової структури ходів лижників-гонщиків першого розряду.

Чітко переглянути фазову структуру ковзанярських і класичних ходів удавалося із зусиллями, тому що відсутні яскраво виражені граничні моменти кожної фази.

У ковзанярських ходах у спортсменів з низькими показниками тестів Ромберга та «Мішень» частіше прослідковувалася відсутність підсиду перед відштовхуванням і незавершене відштовхування руками із закінченням поштовху стегон, що позначається на довжині фази одноопорного ковзання.

Також у цих спортсменів при пересуванні поперемінним двокроковим класичним ходом фаза «ковзання з підсідом на опорній нозі» була практично відсутня (0,01с, модельне значення 0,06-0,09с), що є грубою помилкою й позначається як на силі відштовхування поштовховою ногою, так і на тривалості фази одноопорного ковзання.

В одночасному однокроковому класичному ході також прослідковується

кореляція між низькими значеннями тестів на координацію та зайвим підсідом при відштовхуванні руками, у зв'язку із чим, збільшується тривалість фази «ковзання на двох лижах» (0,5 с, модельне значення 0,25-0,3 с) і відсутність фази «ковзання з підсідом».

Неправильне виконання тієї або іншої дії рідко виникає само по собі. Одні помилки є причинами виникнення інших. Наприклад, відсутність підсіду в поперемінному двокроковому класичному ході є наслідком ковзання на прямих ногах і позначається на силі відштовхування поштовховою ногою. Це пояснюється тим, що найбільш ефективне відштовхування можливе при завантаженні лижі, тобто переносі ваги тіла на опорну ногу й виконання підсіду. При відсутності даного технічного елемента погіршиться зчеплення лижі зі сніжним покривом, що надалі приведе до відштовхування прямою ногою й двохопору ковшанню [1, 3].

### **Висновки.**

1. При аналізі літературних джерел і результатів анкетування провідних тренерів, можна сказати про високу значимість розвитку координаційних здібностей для лижників-гонщиків, оскільки рівень їх розвитку впливає на результат змагальної діяльності. При високому рівні розвитку координаційних здібностей спортсмен виконує вправи більш ефективно, що дозволяє довгий час працювати без зниження працездатності.

2. На підставі отриманих даних, слід зазначити, що деякі спортсмени показали результати в тесті Ромберга вище 80%, однак говорити про їхній високий рівень розвитку координаційних здібностей складно, тому що різниця результатів тесту «Мішень» і тесту Ромберга становить більше ніж 10%.

3. Результати проходження 30 метрового відрізка підтверджують вплив рівня розвитку координаційних здібностей на технічну підготовленість лижників-гонщиків. Низький рівень розвитку координаційних здібностей не дозволяє спортсмену якісно виконувати окремі технічні елементи, допускаючи такі помилки як відсутність або недостатній підсід перед відштовхуванням ногою, незавершене відштовхування руками із закінченням поштовху стегон, ковзання на прямих ногах, відсутність переносу маси тіла на опорну ногу, двохопору ковшання.

### **Список використаної літератури.**

1. Бурла А. О. Фізична та технічна підготовка юних біатлоністів: навчальний посібник. Суми: Сумський державний університет, 2015. 183 с.
2. Котляр С. М., Топорков О.М. Розвиток координаційних якостей у лижників-гонщиків у підготовчому періоді річного макроциклу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2020. том. 76. Випуск 2. С.41-55.
3. Котляр С. М., Ажиппо О. Ю., Мулик В. В., Сидорова Т. В., Сичов О. І. Лижний спорт: навч.метод посібник. Харків.: ХДАФК, 2014. 130 с.
4. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2020. 704 с.

## ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ КОНТИНЕНТАЛЬНИХ ІГОР

Олена Тарасевич, к.фіз.вих.

Лариса Таран, к.фіз.вих., доцент Дар'я Окунь, к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Вступ.** Олімпійський рух – це міжнародне спортивне та соціально-філософське явище сучасного світу, спрямоване на розвиток спорту; поєднання фізичної, розумової та духовної основ у вихованні, пропаганду рівності між людьми незалежно від їхнього соціального стану, расової та національної приналежності, віросповідання тощо [2]. Олімпійський спорт – це система міжнародних змагань, що регулярно проводяться, цілі яких обумовлені певними політичними, гуманістичними і філософсько-педагогічними ідеалами і принципами [1].

Наприкінці XIX сторіччя технічний, суспільний та культурний розвиток сприяли виникненню міжнародних змагань як з окремих видів спорту, так і комплексних. Зараз в систему міжнародних змагань в олімпійському спорті, які проводяться відповідно до концепції олімпізму, входять змагання з окремих видів спорту (чемпіонати та Кубки світу і континентів) і різноманітні комплексні змагання (континентальні та регіональні ігри; ігри учнівської молоді; ігри, що організуються об'єднаннями за різними ознаками) [1].

**Мета дослідження** – здійснити порівняльний аналіз континентальних ігор, як міжнародних комплексних спортивних змагань.

**Матеріал і методи дослідження.** За допомогою аналізу літературних джерел та інтернет-ресурсів, проблемно-пошукового та логічного методів проведено порівняння Панамериканських, Азіатських, Африканських і Європейських ігор.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З другої половини XIX сторіччя, а особливо в останній його чверті, почали проводитися міжнародні змагання з окремих видів спорту: тенісу, шахів, ковзанярського спорту, стрільби, плавання тощо. В 1896 році відбулися відроджені Ігри I Олімпіади в Афінах. Міжнародний спорт поступово займає одне із провідних місць в сучасному суспільстві. Виникає потреба в організації таких змагань, які б відповідали найбільш різнобічним інтересам різних народів. І такими змаганнями стають континентальні ігри [1].

Континентальні ігри – це великі комплексні змагання, в яких беруть участь спортсмени країн одного континенту. На цей час такими є Панамериканські, Азіатські, Африканські та Європейські ігри, які покликані виконувати наступні функції: за допомогою спорту сприяти покращенню стосунків між народами і державами, їх взаєморозумінню і взаємодопомозі; поглиблювати політичні та економічні зв'язки між країнами одного континенту; розвивати і поширювати олімпійські й неолімпійські види спорту в країнах; підтримувати національні, культурні та релігійні традиції різних

народів континенту, обмінюватися передовим досвідом, залучати до занять спортом, фізичною культурою і різноманітною руховою активністю якомога більше людей тощо [2].

При аналізі науково-методичної літератури та інтернет-ресурсів виявлено схожості та відмінності в проведенні досліджуваних змагань. Всі ці Ігри проводяться під патронатом МОК у відповідності до його основних правил і принципів; змагання мають урочисті церемонії відкриття, закриття й нагородження переможців і призерів; всі ці змагання є відбірковими на Ігри Олімпіад; програми ігор окрім олімпійських видів спорту включають також неолімпійські види спорту, які є найбільш популярними на тому чи іншому континенті. Всі Ігри проводяться з періодичністю 1 раз на 4 роки. Панамериканські, Африканські і Європейські у рік, що передує Іграм Олімпіад, а Азіатські – за 2 роки до Ігор Олімпіад [3, 4, 5, 6].

Від вперше офіційно висловленої ідеї проведення таких змагань до її остаточної реалізації для конкретних континентальних ігор знадобився різний час. Найбільший час – 45 років, знадобився, щоб почали проводитися Африканські ігри. Ідея проведення Панамериканських ігор була реалізована за 25 років, Європейських – за 4 роки і Азіатських – за три. Практично одночасно почали проводитися Панамериканські ігри (з 25 лютого по 9 березня 1951 р.) і Літні Азіатські ігри (з 4 по 11 березня 1951 р.). Перші Всеафриканські ігри пройшли у 1965 р. «Наймолодшими» континентальними іграми є Європейські ігри, які вперше відбулися в 2015 р. Відповідно, на сьогоднішній день проведено дев'ятнадцять Панамериканських ігор, дев'ятнадцять Літніх Азіатських ігор, тринадцять Африканських ігор і троє Європейських ігор.

Що стосується періодичності цих змагань, то на Панамериканських і Європейських іграх її було встановлено відразу з моменту початку проведення цих змагань і за весь час її не було порушено. На Азіадах періодичність встановлено починаючи з II Ігор (з 1954 р.). У 2022 році проведення цих Ігор було відкладено на рік – вони відбулися в 2023 р., а наступні змагання планують провести в 2026 р. Найбільш нестабільними виявилися Африканські ігри. Досить тривалий час із-за політичних, економічних, організаційних чинників не вдавалося остаточно встановити періодичність проведення цих змагань. 1 раз на 4 роки ці Ігри почали проводитися тільки з 1991 р. Але у 2023 р. знову було порушено строки проведення Африканських ігор через неготовність спортивних об'єктів. Вони пройшли на рік пізніше – в 2024 р. [3, 4, 5, 6].

На Панамериканських, Африканських і Азіатських іграх щодо неофіційного командного заліку є країни-лідери, які перемагали на змаганнях найбільшу кількість разів. Так, у Панамериканських іграх 17 разів з 19 першими були США, в Африканських іграх 8 разів з 13 перемогу одержував Єгипет, в Літніх Азіатських іграх 11 разів з 19 перемагав Китай. Для Європейських ігор, через їх невелику кількість, такий аналіз не проводили [3, 4, 5, 6].

Панамериканські, Африканські і Європейські ігри проводяться тільки з літніх видів спорту. А ось, Азіатські ігри є і літніми і зимовими. Зимові

Азіатські ігри почали проводитися з 1986 р. Зараз вже відбулося 9 таких змагань. Але, заради справедливості варто відмітити, що в 1990 р. були проведені перші і єдині Зимові Панамериканські ігри. В 1993 р. мали відбутися наступні зимові Ігри в Сантьяго (Чилі), але через відсутність там снігу організатори змушені були їх скасувати, і в подальшому подібні змагання більше не проводилися [3, 4, 5, 6].

З підвищенням популярності континентальних ігор збільшувалася кількість видів спорту, спортивних дисциплін і видів змагань. На I Панамериканських іграх було представлено 17 видів спорту і 140 видів змагань, зараз – 39 видів спорту і 425 видів змагань. На I Африканських іграх – 10 видів спорту і 54 видів змагань, зараз 28 видів спорту і 343 видів змагань (дані 2019 р.), на Іграх 2024 р. кількість дещо зменшилася – 23 вида спорту і 335 видів змагань. На I Літніх Азіатських іграх спортсмени змагалися у 8 видах спорту і 57 видах змагань, а зараз у 40 видах спорту і 482 видах змагань. На Європейських іграх спортсмени змагаються у 29-30 видах спорту і 253-254 видах змагань [3, 4, 5, 6]. Отже наймасштабнішими за кількістю видів змагань є Азіатські ігри.

Єдиний вид спорту, що був включений до програми всіх чотирьох ігор – Панамериканських, Азіатських, Африканських, Європейських, це легка атлетика. Плавання і футбол входили до програми всіх трьох ігор – Панамериканських, Азіатських і Африканських. Загалом, найбільша кількість видів спорту, які постійно були представлені в програмах змагань виявлено на Панамериканських іграх. Таких видів спорту – 16. В програми Європейських ігор постійно входило 10 видів спорту, Африканських ігор – 9, Азіад – 6 [3, 4, 5, 6].

Найбільша кількість неолімпійських видів спорту за весь час проведення змагань була представлена в програмах Літніх Азіатських ігор – 27, в програмах Панамериканських ігор таких видів спорту було 13, Африканських – 10, Європейських – 4 [3, 4, 5, 6].

Також є цікавим той факт, що до програми X Панамериканських ігор 1987 р. був включений такий зимовий вид спорту як фігурне катання на ковзанах, а до програми III Європейських ігор 2023 р. – стрибки на лижах з трампліну [3, 6].

На всіх континентальних іграх кількість країн-учасниць і кількість спортсменів суттєво збільшилася за весь час проведення цих змагань.

**Висновки.** Континентальні ігри є комплексними спортивними змаганнями, складовою частиною сучасного олімпійського спорту, як напрямку спорту вищих досягнень. До їх програм входять як олімпійські, так і неолімпійські види спорту. В проведенні Панамериканських, Літніх Азіатських, Зимових Азіатських, Африканських, Європейських ігор виявлено схожості та відмінності, що базуються на національних і культурних традиціях народів того чи іншого континенту.

#### **Список використаної літератури.**

1. Булатова М.М., Бубка С.Н., Платонов В.М. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти: навчальне видання. Київ, 2019. 912 с.: іл..

2. Єрмолова В.М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб. К., 2011. 335 с.
3. European Games. URL: <https://www.cev.eu>
4. History of African Games. URL: <https://sportsCouncil.au.int>
5. History of Asian Games. URL: <https://www.insidethegames.biz>
6. Pan American Sports Games. URL: <https://www.britannica.com>

## ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

**Людмила Шестерова, к. фіз. вих., професор Лейля Аджаметова,  
викладач Володимир Аксьонов, викладач**

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

**Вступ.** Ефективність процесу підготовки легкоатлетів в сучасних умовах неможливо представити без оцінки їх фізичної підготовленості. Разом з оцінкою функціонального стану провідних систем організму спортсменів, від діяльності котрих залежить спортивний результат, вона займає одне з важливіших місць в системі контролю на підготовчому етапі річного циклу. Контроль за рівнем фізичної підготовленості бігунів на середні дистанції необхідно проводити не тільки з метою виявлення сильних і слабих сторін спортсменів з наступним внесенням коректив в тренувальний процес, а також і з метою відбору легкоатлетів до збірної команди [1, 2]. Регулярне проведення оцінки фізичної підготовленості дозволяє виявити динаміку показників, що характеризують швидкісні, швидкісно-силові, силові здібності, спеціальну та загальну витривалість спортсменів [5]. Крім того це дає змогу тренерам виявити схильність спортсмена до конкретного виду легкої атлетики. Отримана інформація допоможе тренерам правильно відкоригувати програму підготовки спортсменів для досягнення ними високих спортивних результатів. Визначення показників розвитку фізичних якостей і здібностей з наступною оцінкою рівня фізичної підготовленості бігунів на середні дистанції є актуальним напрямом, особливо з позиції виявлення відстаючих компонентів фізичної підготовленості та своєчасного внесення коректив в тренувальний процес із застосуванням відповідних засобів підготовки легкоатлетів.

**Мета дослідження.** Визначити особливості динаміки рівня фізичної підготовленості бігунів на середні дистанції в підготовчому періоді річного циклу.

**Матеріал і методи дослідження.** Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

В дослідженні взяли участь 12 спортсменів, які спеціалізуються в бігу на середні дистанції. Вік спортсменів – 17-18 років, спортивна кваліфікація – I розряд.

Під час педагогічного тестування використовувався комплекс вправ, за допомогою яких можна оцінити швидкісні, швидкісно-силові, силові здібності та спеціальну витривалість спортсменів. Комплекс складався з 11 вправ, включаючи тести бігового та стрибкового характеру, а також тести з обтяженнями. Для оцінки швидкості застосовувався біг на 30 м із низького старту (с), швидкісної витривалості – біг на 60 м с ходу (с), спеціальної

витривалості – біг на 600 м і 1000 м із високого старту (хв., с), швидкісно-силових здібностей – стрибок у довжину з місця (м), п'ятикратний стрибок з місця (м), п'ятикратні скоки на правій та лівій нозі з місця (м), швидкої сили – метання ядра 4 кг знизу вперед і знизу назад (м), сили – підтягування в висі на високій перекладині (кількість разів).

Рівень фізичної підготовленості оцінювався за п'ятибальною шкалою: 1 – низький; 2 – нижче середнього; 3 – середній; 4 – вище середнього; 5 – високий, котра розраховувалася на основі сигмовидних шкал [4].

**Результати дослідження та їх обговорення.** Під час первинного педагогічного тестування бігунів на середні дистанції були отримані показники, що характеризували їх фізичну підготовленість. За кожну вправу, котру виконували бігуни, виставлялася оцінка і у підсумку була отримана інтегральна оцінка рівня фізичної підготовленості і її складових частин – швидкісної, швидкісно-силової, силової підготовленості, спеціальної витривалості. Бігуни на середні дистанції під час обстеження продемонстрували результати в бігових, стрибкових тестах і тестах з обтяженнями, що переважно відповідали рівням нижче середнього і середньому.

В тестах, що оцінюють швидкісні здібності та швидкісну витривалість вміння виконувати «низький» старт, миттєво реагувати на команди стартера, розвивати максимальну швидкість за мінімальний час (біг на 30 м з низького старту, біг на 60 м з ходу) спортсмени показали «середній» рівень підготовленості. В тестах, що оцінюють спеціальну витривалість, яка є важливішою складовою та від рівня якої залежить спортивний результат в бігу на середні дистанції, бігуни продемонстрували показники, що відповідали рівню «нижче середнього». Швидкісно-силова і силова підготовленість у них знаходилася на середньому рівні. Дивлячись на отримані результати, можна припустити, що спортсменами була неправильно обрана спеціалізація, або в тренувальному процесі недостатньо уваги приділяється розвитку провідних для даного виду легкої атлетики якостей.

Результати педагогічного тестування, спрямованого на визначення показників фізичних якостей кваліфікованих бігунів на середні дистанції, свідчать про те, що їх фізична підготовленість знаходиться на середньому рівні. Провідні для даного виду легкої атлетики компоненти фізичної підготовленості у спортсменів коливаються в діапазоні від «нижче середнього» до «середнього», а це негативно відбивається на змагальних результатах.

Спираючись на результати первинного обстеження спортсменам були надані рекомендації щодо розвитку спеціальної витривалості та укріплення м'язів ніг, спини та черевного пресу. Задля підвищення показників спеціальної витривалості в тренувальний процес бігунів були впроваджені наступні засоби: біг в гору; біг з обтяженнями на відрізках 400-800 м; біг з парашутом; повторний і перемінний біг на відрізках 300-600 м в темпі змагальної швидкості на 800 м. З метою покращення силових можливостей м'язів ніг, спини та черевного пресу було рекомендовано виконувати біг стрибками з акцентом на фазу польоту; стрибки з ноги на ногу з акцентом на швидкість виконання; стрибки на одній нозі з підтягуванням поштовхової ноги під сідницю; стрибки

на двох ногах з підтягуванням їх до грудей; опорні стрибки; стрибки через снаряди і природні перешкоди; стрибки через скакалку на одній і двох ногах; вистрибування з глибокого присіду; потрійний, п'ятірний, десятирний стрибок з місця; різноманітні вправи в парах, на снарядах та тренажерах, з набивними м'ячами, еспандерами, штангою, а також застосування методу колового тренування [3].

Через три мезоцикли було проведено повторне тестування, яке показало позитивну динаміку показників фізичної підготовленості спортсменів, що спеціалізуються в бігу на середні дистанції.

Результати повторного тестування фізичної підготовленості показали значне підвищення показників спеціальної витривалості. Так, в бігу на 600 м результати стали відповідати рівню «вище середнього», в бігу на 1000 м – «середньому». Рівень показників в стрибкових тестах і тестах з обтяженнями також підвищився і став відповідати рівню «вище середнього». Таким чином, впровадження запропонованих засобів тренування позитивно вплинуло на прояв не тільки спеціальної витривалості, а й швидкісно-силових здібностей бігунів на середні дистанції.

**Висновки.** В результаті обстеження і оцінки рівня розвитку фізичних якостей і здібностей бігунів на середні дистанції була виявлена нерівномірність розвитку компонентів фізичної підготовленості. Бігуни на середні дистанції в первинному тестуванні продемонстрували результати, які відповідали рівням «нижче середнього» та «середньому». Впровадження в тренувальний процес засобів, спрямованих на покращення спеціальної витривалості та сили м'язів ніг, спини та черевного пресу позитивно вплинуло на розвиток не тільки витривалості, а й швидкісно-силових здібностей спортсменів, що, наш погляд, буде сприяти підвищенню змагальних результатів.

#### **Список використаної літератури.**

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика : підручник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
2. Шестерова Л., Калінін Є. Вплив вправ силової спрямованості на фізичну підготовленість студентів, що спеціалізуються в бігу на середні дистанції. *Сучасні тенденції розвитку легкої атлетики* : зб. тез IV Всеукр. наук.-практ. конф. Харків : ХДАФК, 2021. С. 32-35.
3. Шестерова Л. Є., Ту Яньхао Засоби тренування кваліфікованих бігунів на середні дистанції. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту* : зб. наук. пр. Харків, 2018. С. 117-121.
4. Krivoruchenko O. V. Methods of estimation of bodily condition of sportsmen of different qualification, specialized in run on short and middle distances. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2012. № 5. P. 83–85.
5. Shesterova L., Tu Yankhao. Dynamics of physical readiness of middle distance runners living in different climates. *Slobozhans' kij naukovo-sportivnij visnik*. 2015. №4. P. 52-54.

## II. СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНИХ, ЕКСТРЕМАЛЬНИХ, ТЕХНІКО-ЕСТЕТИЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ

### ВПЛИВ ТРАНСФОРМАЦІЇ СИСТЕМИ СУДДІВСТВА НА ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ АКРОБАТИЧНОГО РОК-Н-РОЛУ

**Єгор Алєйніков, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти**

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Вступ.** Вимоги щодо рівня підготовленості кваліфікованих спортсменів акробатичного рок-н-ролу продовжують зростати [2, 3, 10].

Як зазначають дослідники танцювальних видів спорту, сьогодні ефективність змагальної діяльності спортсменів у видах спорту, пов'язаних з мистецтвом руху, забезпечується не лише високим рівнем фізичної та технічної підготовленості спортсменів, а і факторами артистичного компоненту [1, 7, 8].

Це твердження повною мірою стосується і виду спорту «акробатичний рок-н-рол».

Необхідність дотримання у багаторічній підготовці кваліфікованих спортсменів акробатичного рок-н-ролу спеціальних принципів спортивної підготовки, зокрема принципу єдності і взаємозв'язку структури змагальної діяльності та структури підготовленості – вимагає відповідного реагування на зміни у системі проведення змагань та системі суддівства Всесвітньої конфедерації рок-н-ролу [6].

Загальновідомо, що вектор розвитку виду спорту формується у відповідності до Правил змагань, які визначають основні засади організації та проведення спортивних змагань з акробатичного рок-н-ролу та суттєво впливають на особливості навчально-тренувального процесу, визначають його структуру і зміст [1, 2, 4, 7, 10].

Слід зазначити, що недостатня розробленість питань раціонального планування навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів акробатичного рок-н-ролу у відповідності до трансформації системи суддівства значною мірою стримує досягнення високих спортивних результатів [1, 2, 4, 9].

У наукових роботах фахівців акробатичного рок-н-ролу: Г.П. Артем'євої, 2007, 2020, 2023; А.Я. Муллагільдіної, 1995; П.М. Кизіма, 1997, 1999; Л.С. Луценко, 2005; Н.П. Батєєвої, 2013, 2019; С.В. Гуменюка, 2019, 2023, 2024; Ю.М. Луценко, 2021 та інших розглядаються різні аспекти підготовки кваліфікованих спортсменів акробатичного рок-н-ролу, особливості організації навчально-тренувального процесу.

Разом з цим, залишаються не вирішеними питання, пов'язані з оптимізацією навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів акробатичного рок-н-ролу в умовах трансформації системи суддівства.

Тому втілення сучасних технологій підготовки спортсменів акробатичного рок-н-ролу сьогодні залишається актуальною проблемою.

**Мета дослідження:** обґрунтувати навчально-тренувальний процес кваліфікованих спортсменів акробатичного рок-н-ролу під впливом трансформації системи суддівства.

**Матеріал і методи дослідження.** В ході проведення дослідження використовувались наступні методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, педагогічне спостереження.

#### **Результати дослідження та їх обговорення.**

На сучасному етапі перед Всесвітньою конфедерацією рок-н-ролу стоїть складне завдання у напрямку популяризації та розвитку виду спорту

«акробатичний рок-н-рол» - з одного боку, зберегти автентичність виду спорту та рівень спортивних результатів, а з іншого - зменшити тривалість процесу підготовки кваліфікованих спортсменів до першого виходу на спортивний майданчик у головних категоріях – «основний клас контактний стиль», «основний клас вільний стиль».

Діючі Правила змагань з виду спорту «акробатичний рок-н-рол» вимагають обов'язкового виконання 4 груп елементів (сальто вперед, сальто назад, тодес, обертання) з 6 описаних. Такі вимоги накладають суттєвий відбиток на структуру та зміст, а також тривалість процесу підготовки [10].

Під час проведення Генеральних зборів Всесвітньої конфедерації рок-н-ролу (WRRC) 08-09.03.2025 року було презентовано змінену концепцію оцінки виступів спортивних пар категорій «основний клас контактний стиль» та «основний клас вільний стиль». Згідно представленої концепції, не буде обов'язкових груп елементів, натомість буде втілюватись система бонусів (надбавок) за демонстрацію у змісті змагальної програми різних груп акробатичних елементів та їх комбінацій, використання різних заходів на акробатичні елементи тощо. Крім того, зміни торкнуться методики виставлення збавок за неналежне виконання акробатичних елементів.

Кількість акробатичних елементів у змісті змагальних програм кваліфікованих спортсменів категорій «основний клас контактний стиль» та «основний клас вільний стиль» залишиться не змінною (5 у кваліфікаційних раундах, 6 – у півфіналі та фіналі змагань) [10].

На переконання спортивної комісії Всесвітньої конфедерації рок-н-ролу, такий підхід позитивно вплине на можливість новим країнам швидше долучитись до міжнародних змагань з акробатичного рок-н-ролу.

Трансформовані Правила змагань та система суддівства набудуть чинності 01 січня 2026 року.

Очевидно, що для того, щоб обґрунтувати і забезпечити реалізацію оптимальної структури та змісту навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів акробатичного рок-н-ролу в умовах трансформації, необхідно враховувати низку факторів, серед яких можна виокремити:

- вимоги Правил змагань з акробатичного рок-н-ролу щодо рівня підготовленості спортсменів, структури та змісту змагальних програм;
- особливості суддівства змагань з акробатичного рок-н-ролу;

- тенденції розвитку виду спорту;
- специфіку спортивної діяльності в акробатичному рок-н-ролі;
- морфофункціональні особливості спортсменів у складі спортивних пар;
- індивідуальні особливості спортсменів;
- інші фактори [Бачинська, Сосіна].

На основі проведеного нами емпіричного дослідження, а також аналізу науково-методичної та спеціальної літератури за темою дослідження констатуємо проблематику підготовки кваліфікованих спортсменів акробатичного рок-н-ролу. Трансформація сучасних Правил змагань з акробатичного рок-н-ролу несе ряд змін та підходів до оптимізації навчально-тренувального процесу.

Для вирішення даної проблеми нами розроблено напрямки де домінантою стає застосування у навчально-тренувальному процесі сучасних технологій підготовки кваліфікованих спортсменів акробатичного рок-н-ролу. Сучасні технології відображають в цілому концепцію, при застосуванні якої підвищується наповнюваність контенту тренувального процесу де диференціація елементів технології впливає на рівень як технічної, так і спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів.

Таким чином, нами визначено такі складові:

- інноваційний підхід до розробки структури змагальної програми;
- застосування технічних засобів візуального контролю відеореєстру виконання різновидів базових, хореографічних та додаткових рухів;
- взаємозв'язок виконання високотехнічних акробатичних елементів зі ступенем ризику у відображенні в системі 3-Д та аналізом структури їх виконання.

Протягом певного часу тренувального процесу у порівняльній фінальній стадії завершення змагальної програми виکارбовується суттєвий вплив застосування сучасних технологій на оптимізацію навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів акробатичного рок-н-ролу.

Крім того, у процесі підготовки кваліфікованих спортсменів доцільно враховувати сучасні тренди підготовки:

- колаборація спортсменів різних спортивних клубів акробатичного рок-н-ролу України;
- включення у навчально-тренувальний процес кваліфікованих спортсменів акробатичного рок-н-ролу засобів підготовки, які раніше використовувались не системно (батутна підготовка, хореографічна підготовка з акцентом на оволодіння додатковим рухам з арсеналу різних напрямків сучасного танцю, музично-ритмічне виховання, виконавська майстерність);
- здійснення паралельної підготовки у категоріях «основний клас контактний стиль» та «основний клас вільний стиль».

- цілеспрямований функціональний тренінг (у тому числі з використанням протоколів високоінтенсивного інтервального тренінгу), який спирається на підбір і раціональне поєднання спеціалізованих вправ, що імітують рухові дії акробатичного рок-н-ролу, схожі з ними за зовнішньою формою, кінематичною структурою, характером прикладених зусиль або особливостями впливу на

організм спортсменів;

- використання методів функціональної діагностики.

**Висновки.** На основі проведеного дослідження висвітлено проблематику навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів в умовах трансформації системи суддівства, визначено складові технології підготовки, які визначають ефективність процесу підготовки.

### **Список використаної літератури.**

1. Алєйніков Є., Гуменюк С. Вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів з акробатичного рок-н-ролу засобами функціонального тренінгу. Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини: збірник тез наукової онлайн-конференції, присвяченої Дню науки в Україні (електронне видання), 17 травня 2022 року. Харків, 2022. С. 7 – 9.
2. Артем'єва Г. П., Марченков М. К., Насонкіна О. Ю. Акробатичний рок- н-рол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Харків, 2021. 198 с.
3. Бачинська Н. Основні положення технології підготовки й тренувальних навантажень у парній акробатиці на етапах багаторічного вдосконалення. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 2015. № 3 (31). С. 224 – 228.
4. Гуменюк С. В., Кизім П. М. Вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів з акробатичного рок-н-ролу засобами функціонального тренінгу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб.наукових праць. Київ, 2023. Випуск 6 (166). С. 36 – 46.
5. Кизім П. М., Гуменюк С. В., Батєєва Н. П. Вплив спеціальної фізичної підготовленості спортсменів на біомеханічні характеристики виконання базових вправ в акробатичному рок-н-ролі, *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2018. № 1. С. 36 – 41.
6. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ, 2020. 704 с.
7. Соронович І., Чернявський І. Сучасні тренди спеціальної фізичної підготовки в спортивному танці. *Освіта. Інноватика. Практика*, 2025. Том 13, № 1. С. 65 - 73.
8. Сосіна В. Ю. Особливості хореографічної підготовки в спорті. *Танцювальні студії*, Київ. 2020. № 3 (1). С. 72 – 79.
9. Kyzim, P.; Humeniuk, S. Characteristics of the Leading Factors of Special Physical Preparedness of Athletes From Acrobatic Rock and Roll at the Stage of Preliminary Basic Training, *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, Vol.7 (No 3 (71)), 2019. 20 – 24.
10. WRRC rock'n'roll artistic and acrobatic scoring and calculation system. URL: <https://wrrc.dance/rules/rock-n-roll-rules/> (дата звернення 20.03.2025 року).
11. Wyonand Matthew, Allard Gaby. *Periodization A Framework for Dance Training*. London, 2022. 256 p.

## РОЛЬ АКРОБАТИКИ У ХОРЕОГРАФІЇ ТА ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Наталія Батєєва<sup>1</sup>, к.фіз.вих., доцент  
Петро Кизім<sup>2</sup>, доцент, Заслужений тренер України

*Київськи національний університет культури і мистецтва<sup>1</sup>  
Київ, Україна Харківська державна академія фізичної культури<sup>2</sup>  
Харків, Україна*

**Вступ.** Танець – вираз почуттів через пластику тіла виконавця, танець – дія яка демонструє взаємозв'язок і відношення персонажів (виконавців) та їх драматургію конфлікту. Здебільшого це спостерігаємо в дуетах де розкривається через виконання класичних «Па» відносини між партнерами та їх почуття. Важливим в лексиці дуету є різні підтримки у виконанні партнера і партнерки (артистки балету), які являються емоційною завершеною дією в контексті сюжетної лінії (лібрето) та музичного супроводу [1, 2]. Загалом в балетних виставах ми не спостерігаємо елементів техніки акробатичної складової окрім класичних рухів високої складності як партерного так і безпорного виконання – різновиди обертів (піруети, фуєте, тури), стрибків на місці та в русі (по колу, діагоналі); різновиди кабріолів, револьватів. Приклад висвітлений вище в повній мірі відповідає взаємозв'язку і відношення партнерів (дуетів) танцювальних видів спорту при виконанні змагальних програм [3, 4, 5]. В свою чергу, науковці Сосіна В.Ю. (2021), Тодорова В.Г. (2017) в авторських працях в основному свідчать про проблематику і роль хореографічної та акробатичної підготовки у навчально-тренувальному процесі в техніко-естетичних видах спорту. Але актуальним постає питання у відсотковому співвідношенні застосування елементів акробатики в хореографії та видів спорту техніко-естетичного напрямлення, спостерігаючи генезу розвитку танців дотичних до спорту через еволюційний процес збагачення їх контенту та регламентації згідно вимог Правил проведення заходів на здобуття того чи іншого результату.

**Мета дослідження:** обґрунтувати застосування елементів акробатики в хореографії та танцювальних видах спорту.

**Методи дослідження.** У дослідженні використовувався аналіз літературних та Інтернет – джерел, аналіз науково-методичних матеріалів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В народно-сценічній хореографії десятиріччями сформувалися особливості застосування елементів акробатики (трюків), як в танцях сольних, малих форм так і масових. Визначним показником даного формування є український танець – гопак, де трюкова частина гармонійно відображають душу українського народу через хореографію та її лексичний контент. Кожен акробатичний елемент (трюк) гармонійно слугує хореографічному тексту, що тільки підвищує кульмінаційний момент танцювальної фігури зі строго визначеним фінальним завершеним акцентом (позою).

Проводячи аналіз виконання номерів сучасної хореографії констатуємо великий збіг застосування елементів акробатики. Вище ми висвітили характеристику і місце акробатичних елементів та їх смислову складову при виконанні в народному танці. Якщо в народному танці кожен акробатичний елемент (трюк) та його застосування художньо виправдано та виконано до відповідності (характеристики) сюжетної лінії (канви), то в сучасній хореографії спостерігаємо еkleктичну дію, що не тільки не збагачує видовищний ряд, а іноді мають вигляд «нарочитості» їх виконання.

На противагу ми маємо танцювальний вид спорту – брейкінг (брейк-данс), який має статус – олімпійський вид спорту. Кожен базовий хореографічний рух в брейкінгу має своє значення від найменшої до найвищої ступені складності, що характеризує у виконавців, а втім спортсменів не тільки танцювальну а й гімнастичну та акробатичну підготовленість.

Враховуючи характеристику танцювальних видів спорту: *акробатичний рок-н-рол, аеробна гімнастика (спортивна аеробіка), чирліденг, пол-спорт, брейкінг*, кожен із них має свої історичні витоки, які констатують базову основу даного виду спорту – танець. Еволюція танцю, збагачення його контенту, перехід у вид конкурсного та в подальшому учасника регламентованого, згідно вимог Правил, змагального характеру підводить танець до особливості спортивної складової. На перший план виходить підготовка виконавців (спортсменів) з позиції витримування певного навантаження для одержання високих результатів в змагальній діяльності. Як приклад, танець рок-н-рол має свій еволюційний процес, який увібрав в себе різноманіття підтримок партнерки. На початку виконувалися прості вправи: тоте фрау – тоте мен; виконання знаменитої «тарілочки», уіклеру, мюнхену і в подальшому прості перекиди як дитяче сальто; подвійний оберт «кугель», сонечко, дюлейн. Виконання в парі танцю рок-н-рол з елементами в безопорному русі привело до більшої складності танцю і ступеню ризику. В безопорному русі, перш за все виконання фусу (стаф), дало можливість до виконання різновидів сальто вперед і назад. Збільшення обертів до двох у виконанні сальто та різновидів тодесів характеризувало рок-н-рол як акробатичний, що в основі є танець з використанням акробатичних елементів. В своїй науковій праці автор Батєєва Н.П. (2013) висвітила у відсотковому співвідношенні структуру змагальної програми «Акробатика» категорії «М-клас» («Основний клас вільний стиль») де: танцювальні фігури мають 43%; акробатичні фігури – 33%; основний хід – 20%; фінальна поза 4%.

Характеристика та еволюційний процес танцю рок-н-рол та визначення його як виду спорту «Акробатичний рок-н-рол» має дотичність і до названих нами видів спорту: *аеробна гімнастика (спортивна аеробіка), чирліденг, пол-спорт, брейкінг*, але зі своїми особливостями.

Автор Кизім П.М. (2023) в дослідженні контенту та біомеханічного аналізу змагальної програми пол-спорт категорії «юніори» свідчить про структуру змагальної програми у відсотковому співвідношенні:

1. Виконання елементів на пілоні 61,1%, з них: факультативне представлення – 6,6%, оберти – 43,6%, статичне положення – 2,7%, махи –

5,5%, переміщення – 2,7%.

2. Виконання хореографічних рухів та акробатичних елементів у партері – 38,9% з них: різностильове хореографічне виконання – 33,4%, акробатичні елементи 5,5%.

Загальна тривалість виконання 216 с: оберти (зв'язки з обертами) – 94 с, статичне положення – 6 с, хореографія з акробатичними елементами – 84 с, переміщення по пілону + фак – 6 + 14 = 20 с, махи в горизонтальному положенні та їх фіксація – 12 с.

**Висновки.** В процесі нашого дослідження встановлено не тільки позитивний вплив застосування акробатики та її роль в контенті хореографічних напрямлень, а й проблему раціональності використання акробатичних елементів у сучасній хореографії. Аналіз еволюційного процесу танців до сучасних танцювальних видів спорту показав закономірність і залежність видовищного ряду від збагачення контенту змагальних програм засобами акробатики та її ролі в цілому.

#### **Список використаної літератури.**

1. Батєєва Н. Удосконалення спеціальної фізичної та технічної підготовки кваліфікованих спортсменів з акробатичного рок-н-ролу в річному макроциклі : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01. Харків, 2013. 22 с.

2. Кизім П. М., Гуменюк С. В., Батєєва Н. П. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості спортсменів категорії «Ювенали» з акробатичного рок-н-ролу з використанням засобів функціонального тренінгу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 4 (66). С. 47–52.

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

4. Сосіна В. Ю. Хореографія в спорті : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2021. 280 с.

5. Тодорова В. Г. Контроль за хореографічною підготовленістю у техніко-естетичних видах спорту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2017. № 12(94). С. 116–119.

## АДАПТИВНЕ ДЗЮДО: АНАЛІЗ НАПРЯМКІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Наталя Бойченко, к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Вступ.** Адаптивне дзюдо створює умови для залучення осіб з інвалідністю до занять спортом. Це сприяє їх соціальній інтеграції, фізичній та психологічній реабілітації, розвитку навичок до самостійного життя та участі у житті місцевої спільноти.

Дослідження організаційно-методичних засад проведення тренувальних занять з особами, що мають інвалідність проводилось у багатьох видах спорту. Так, у баскетболі актуальним є напрямок дослідження з особами, які мають вади слуху [5]. Деякі автори обґрунтовують використання настільного тенісу як засобу соціальної реабілітації для осіб з інвалідністю [2]. Інші дослідники займались впровадженням засобів скелелазіння в оздоровчо-рекреаційну діяльність дітей молодшого шкільного віку з емоційно-вольовими порушеннями [4].

Проведені дослідження свідчать про широкий потенціал адаптивного спорту у сприянні всебічному розвитку осіб з інвалідністю, їх соціальній інтеграції та самостійності.

**Мета дослідження.** Проаналізувати напрямки досліджень в адаптивному дзюдо.

**Матеріал і методи дослідження.** Для вирішення поставленої мети дослідження застосовувався аналіз науково-методичної літератури та пошуку інформації в системі Google Scholar та бібліографічній базі PubMed.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналізуючи роботи вітчизняних авторів можна прийти до висновку, що їх більшість займаються дослідженням дітей, що мають вади слуху. Так, автор Зубко Ю. (2021) вивчав використання засобів одноборств в загальноосвітніх спеціальних школах-інтернатах для дітей з вадами слуху. В роботі зроблено характеристику стану фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху та здорових однолітків, розроблено методику секційних занять з одноборств для дітей з вадами слуху та досліджено її вплив на розвиток координаційних та психомоторних здібностей дітей даної нозології [3]. Інший автор, Гарінов О. (2021) теоретично обґрунтував та експериментально перевірів ефективність комплексу спеціальних вправ навчання техніки та розвитку фізичних якостей дзюдоїстів з вадами слуху [1].

Зарубіжні автори свої дослідження спрямовують на вивчення потреб та надання рекомендацій щодо фізичної оцінки спортсменів-дзюдоїстів з порушеннями зору [8]. Розглядаючи проблеми, з якими стикаються спортсмени дзюдо з вадами зору, автори надають науково-обґрунтовані рекомендації щодо оптимізації тренувань.

Інші дослідники займались вивченням довгострокового впливу

адаптованої програми дзюдо на моторику та психосоціальні здібності дітей з розладом аутистичного спектру. Дослідження показують, що участь в адаптованій програмі дзюдо допомагає покращити моторику та психосоціальну поведінку дітей з аутизмом [9, 10]. Також здійснювалось дослідження впливу адаптованої практики дзюдо на осіб з аутизмом та синдромом Дауна, пристосованої до їхніх специфічних потреб. Виявлено, що заняття з дзюдо мають вплив на розвиток важливих навичок для соціальної інтеграції, сприяють підвищенню інтеграційних можливостей людей з інвалідністю [6]. Також вивчались переваги практики дзюдо для осіб з порушеннями нейророзвитку, включаючи розлад аутистичного спектру, інтелектуальних порушень та синдрому дефіциту уваги/гіперактивності. Представлені узагальнені результати показують на позитивний ефект від занять дзюдо, як підтримуючої терапії, що має переваги з точки зору фізичної активності, соціальної взаємодії, емоційного благополуччя та когнітивних функцій серед учасників [7].

Цікавими є дослідження потенціалу адаптивного дзюдо для покращення рухових навичок, рівноваги та загальної якості життя у пацієнтів з нейропатією. Автори підкреслюють потенціал дзюдо як економічно ефективного та масштабованого втручання для підтримки пацієнтів з нейропатіями, переваги адаптованих тренувань з дзюдо можуть змінити як фізичне, так і емоційне здоров'я людей з нейропатіями [11].

**Висновки.** Адаптивне дзюдо відіграє важливу роль у залученні осіб з інвалідністю до активного способу життя, сприяючи їхній фізичній та психологічній реабілітації, соціальній інтеграції та розвитку самостійності.

Аналіз вітчизняних наукових праць свідчить, що більшість авторів зосереджуються на дослідженні дітей з порушеннями слуху. Натомість зарубіжні дослідники спрямовують увагу на широкий спектр адаптивного дзюдо, вивчаючи його вплив на спортсменів з порушеннями зору, осіб із розладами аутистичного спектру, синдромом Дауна, інтелектуальних порушень та синдрому дефіциту уваги/гіперактивності. Дослідження підтверджують позитивний ефект дзюдо на фізичну активність, соціальну інтеграцію, емоційний стан та когнітивні функції. Також наголошується на потенціалі дзюдо як ефективного засобу реабілітації для пацієнтів з нейропатіями, що робить його важливим напрямом адаптивного спорту.

#### **Список використаної літератури.**

1. Гарінов О. О. Навчання техніки дзюдоїстів з вадами слуху на початковому етапі спортивної підготовки. Кваліфікаційна робота. СумДУ. 2021.
2. Дорошенко М. Настільний теніс як засіб соціальної реабілітації для осіб з інвалідністю. *Спорт та сучасне суспільство: Матеріали X Міжнародної наукової інтернет-конференції*. 2017. С. 150.
3. Зубко Ю. Ю. Використання засобів одnobорств в загальноосвітніх спеціальних школах-інтернатах для дітей з вадами слуху. Кваліфікаційна робота. СумДУ. 2021.
4. Кадієва М. В. Організаційно-методичні умови впровадження засобів скелелазіння в оздоровчо-рекреаційну діяльність дітей молодшого шкільного віку з емоційно-вольовими порушеннями: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту.

2022.

5. Каковкіна О., Пікінер О., Грюкова В. Організаційно-методичні засади проведення тренувальних занять з баскетболістами із вадами слуху. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. №1. С. 42–45.

6. Bocioacă L., Marin A. Study on the impact of adapted judo practice on individuals with ASD and Down syndrome. *Discobolul-Physical Education, Sport & Kinetotherapy Journal*. 2023. Vol. 62(2).

7. Descamps G., Campos M. J., Rizzo T., Pečnikar Oblak V., Massart A. G. Benefits of judo practice for individuals with neurodevelopmental disorders: A systematic literature review. *Sports*. 2024. Vol. 12(7). P. 182.

8. Kons R. L., Weldon A., Bishop C., Cloak R., Detanico D. A needs analysis and recommendations for physical assessments and training adaptations for judo athletes with visual impairments: a brief review. *Strength & Conditioning Journal*. 2022. P. 10–1519.

9. Morales Aznar J., Mulroy J., Mulroy T., Davitt S., Desopo L., Marcolini C., Muroli R. Adaptive Judo Best Practice: Autjudo. A Handbook on how to teach Judo to people with Autistic Spectrum Disorder. 2022.

10. Morales J., Pierantozzi E., Fukuda D. H., Garcia V., Guerra-Balic M., Sevilla-Sánchez M., Carballeira E. Improving motor skills and psychosocial behaviors in children with autism spectrum disorder through an adapted judo program. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. P. 1067310.

11. Nerozzi E., Prada V., Pegreff F., Grandis M., Schenone A., Pierantozzi E. Adaptive Judo and neuropathy: a mini review on motor skills, balance, and quality of life improvement. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 15. P. 1545358.

## ІНКЛЮЗІЯ В ЄДИНОБОРСТВАХ: АНКЕТНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ДЗЮДО ТА САМБО НА РОЗВИТОК ДІТЕЙ

**Юлія Заболотня, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**  
**Науковий керівник: Наталя Бойченко, к.фіз.вих., доцент**

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Вступ.** Інклюзія в спорті є важливим напрямом сучасних досліджень, оскільки вона сприяє соціальній адаптації, фізичному розвитку та психологічному благополуччю людей з інвалідністю. Одним із видів спорту, який активно розвиває інклюзивні практики, є дзюдо. Завдяки своїм принципам – взаємній повазі, самоконтролю та гармонійному фізичному розвитку – дзюдо може стати ефективним інструментом для поліпшення якості життя спортсменів з інклюзією.

Однак питання про реальний вплив дзюдо на їхній стан залишається відкритим. Актуальними є дослідження впливу дзюдо на фізичну реабілітацію та соціальну інтеграцію людей з інвалідністю. Також можливість дослідження думки відповідних спортсменів, що оцінюють свій досвід у дзюдо, вивчення проблем з якими вони стикаються. Дослідження цих питань надасть можливість розробити більш ефективні стратегії розвитку інклюзивного спорту.

**Мета дослідження.** Розробити анкету щодо вивчення впливу дзюдо та самбо на розвиток дітей з вадами.

**Матеріал і методи дослідження.** Для вирішення поставленої мети дослідження застосовувався аналіз науково-методичної літератури та пошуку інформації в системі Google Scholar. З метою дослідження думки дітей з вадами, що займаються в секції дзюдо та самбо, була розроблена анкета, яка включає 13 питань, що допомагає зрозуміти, як спорт впливає на адаптацію та розвиток дітей з особливими потребами та здорових дітей, які займаються разом у змішаних групах.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз науково-методичної літератури щодо проведення опитувань спортсменів з інвалідністю відносно різних аспектів їхнього життя та спортивної діяльності показав, що це питання потребує поглибленого вивчення. Цікавими є дослідження, спрямовані на оцінку якості життя спортсменів з інвалідністю. У цих дослідженнях було систематизовано чинники, що впливають на якість життя, соціалізацію та інтеграцію спортсменів із різними формами захворювань, а також проведено анкетування для оцінки їхнього стану [1]. Існують дослідження які спрямовані на виявлення проблем не тільки спортсменів з інвалідністю але й відповідних людей, які застосовують спорт в якості соціалізації (вболівальники) та людей які працюють з відповідними людьми (тренери). Так, у 2021 році Центр доступу до футболу в Європі (SAFE) у співпраці з українськими організаціями провів всеукраїнське опитування серед уболівальників з інвалідністю. Метою цього опитування було краще зрозуміти проблеми та бар'єри, з якими стикаються

вболівальники з інвалідністю під час відвідування футбольних матчів в Україні [2]. Крім того, досліджувалися психологічні особливості тренерів єдиноборств, які працюють зі спортсменами з порушенням слуху. Ці дослідження допомагають зрозуміти специфіку тренерської роботи та сприяють покращенню підходів до підготовки спортсменів з інвалідністю [3].

Була розроблена анкета для дослідження думки дітей з вадами, що займаються дзюдо та самбо щодо їх фізичного, психологічного та соціального стану. Ця анкета розроблена у двох варіантах - за допомогою застусунку Krita (рис. 1) та за допомогою GOOGL Форм (рис. 2).

**АНКЕТА ОПИТУВАННЯ**  
Опитування проводиться Харківською державною академією фізичної культури з метою дослідження думки спортсменів з інклізією що займаються дзюдо та самбо

**Вид спорту**  
А) Дзюдо  
Б) Самбо

**Скільки тобі років ?**

**Чи допомагають тобі заняття дзюдо (самбо) краще зосередитися?**  
а) Так  
б) Ні  
с) Частково

**Ти займаєшся в групі з дітьми що також мають вади чи в групі зі здоровими дітьми ?**  
а) Зі здоровими  
б) з дітьми що мають вади  
с) у змішаній групі де є здорові діти та ті які мають вади  
д) індивідуально з тренером

**Чи є в тебе якісь труднощі під час тренувань?**  
а) Фізичні (слабкість, швидка втома)  
б) Емоційні (страх, невпевненість)  
с) Соціальні (важко взаємодіяти з іншими)

**Відчуття після тренувань**  
**Чи відчуваш ти себе сильнішим/сильнішою після початку занять дзюдо(самбо)?**  
а) Так  
б) Ні  
с) Частково

**Як ти вважаєш, твій тренер допомагає тобі подолати труднощі?**  
а) Так, завжди підтримує  
б) Іноді, але не завжди  
с) Ні, мені важко отримати підтримку

**Скільки років ти займаєшся ?**

**Чи стало тобі легше спілкуватися з іншими дітьми?**  
а) Так, я став більш упевненим/упевненою  
б) Частково, але ще буває важко  
с) Ні, мені все ще складно спілкуватися

**Які вправи тобі подобаються найбільше?**

**Які вправи тобі важко виконувати?**

**Рис. 1. Анкета для дослідження думки дітей з вадами, що займаються дзюдо та самбо щодо їх фізичного, психологічного та соціального стану**

**Вид спорту:**  
Ваша відповідь: \_\_\_\_\_

**Скільки тобі років ?**  
Ваша відповідь: \_\_\_\_\_

**Скільки років ти займаєшся ?**  
Ваша відповідь: \_\_\_\_\_

**Ти займаєшся в групі з дітьми що також мають вади чи в групі зі здоровими дітьми ?**  
☐ Зі здоровими  
☐ з дітьми що мають вади  
☐ у змішаній групі де є здорові діти та ті які мають вади  
☐ індивідуально з тренером

**Відчуття після тренувань**  
**Чи відчуваш ти себе сильнішим/сильнішою після початку занять дзюдо(самбо)?**  
☐ Так  
☐ Ні  
☐ Частково

**Чи стало тобі легше спілкуватися з іншими дітьми?**  
☐ Так, я став більш упевненим/упевненою  
☐ Частково, але ще буває важко  
☐ Ні, мені все ще складно спілкуватися

**Чи допомагають тобі заняття дзюдо (самбо) краще зосередитися?**  
☐ Так  
☐ Ні  
☐ Не помітив/ла змін

**Чи є в тебе якісь труднощі під час тренувань?**  
☐ Фізичні (слабкість, швидка втома)  
☐ Емоційні (страх, невпевненість)  
☐ Соціальні (важко взаємодіяти з іншими)

**Як ти вважаєш, твій тренер допомагає тобі подолати труднощі?**  
☐ Так, завжди підтримує  
☐ Іноді, але не завжди  
☐ Ні, мені важко отримати підтримку

**Які вправи тобі подобаються найбільше?**  
Ваша відповідь: \_\_\_\_\_

**Рис. 2. GOOGL Форма для дослідження думки дітей з вадами, що займаються дзюдо та самбо щодо їх фізичного, психологічного та соціального стану**

Розроблені анкети дозволять виявити яким чином заняття дзюдо та самбо впливають на фізичний та емоційний стан дітей з інклюзією, їх концентрацію та силу, соціальні навички. Виявити які труднощі виникають у дітей з інклюзією під час тренувань, чи потрібна їм підтримка тренера та дітей у колективі.

**Висновки.** Таким чином, існують дослідження, які включають опитування спортсменів з інвалідністю, хоча специфічних даних щодо опитувань спортсменів з інклюзією в дзюдо та самбо в наданих джерелах не виявлено.

Запропоновано анкетне опитування дітей з вадами, що займаються дзюдо та самбо, яке надасть можливість виявити особливості їх фізичного, психологічного та соціального стану.

### **Список використаної літератури.**

1. Руденко Р. Є. Оцінка якості життя спортсменів з інвалідністю. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 5(99)18. 2018. С. 147–150.

2. Центр доступу до футболу в Європі (CAFE) всеукраїнське опитування серед уболівальників з інвалідністю. 2021 р. <https://www.accessiball.com/news/cafe-launches-ukrainian-disabled-fans-survey-and-research-project-ukr>

3. Соколова Г. Б., Тодоров П. І., Коханець О. Г. Психологічні особливості тренерів єдиноборств, які виховують спортсменів з порушенням слуху. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія*. 2021. №4. С. 129–133.

## РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ У ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВИДАХ СПОРТУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Іван Іванов, к.фіз. вих.

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Вступ.** Аналізуючи змагальну діяльність та критерії суддівства у складно-координаційних видах спорту, до яких відносяться танцювальні види спорту було виявлено, що досягнення високих результатів багато в чому залежить від здатності спортсмена виконувати танцювальні рухи, з максимальною амплітудою та пластикою, яка створює візуальне враження «об'ємності» рухів. Дане спостереження додає особу увагу до розвитку фізичної якості, яка характеризується спосібністю виконувати рухи з максимальною амплітудою – гнучкості [2, 3].

У теорії й методиці спортивного тренування відзначається, що значення фізичної підготовки особливо важливе на початковому етапі багаторічної спортивної підготовки, коли закладається база для розвитку всіх компонентів спортивної майстерності, і вирішуються такі завдання фізичного виховання, як зміцнення здоров'я, навчання техніці рухів та всебічний фізичний розвиток фізичних якостей (гнучкості) [1].

**Мета дослідження** – експериментально обґрунтувати програму розвитку гнучкості на етапі початкової підготовки у танцювальних видах спорту.

### **Матеріал і методи дослідження.**

Об'єктом спостереження були спортсменки віком від 7 до 15 років які займаються танцювальними видами спорту.

Для рішення поставлених завдань використовувалися наступні методи досліджень: теоретичний метод дослідження (аналіз літературних джерел); педагогічні методи: педагогічне тестування, педагогічний експеримент; інструментальні методи (гоніометрія); методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У результаті дослідження наукової літератури були вивчені матеріали по спеціальній підготовці спортсменів, що включає вдосконалювання такої фізичної якості, як гнучкість; проаналізовані існуючі методи її розвитку.

У експериментальній програмі розвитку гнучкості були використані традиційні методики, нові технології та окремі методичні положення розвитку гнучкості, прийняті у системі класичного танцю і стародавніх системах, які дозволяють досягти високого рівня активної та пасивної рухливості у суглобах, наближені за характером і структурою до вправ у танцювальних видах спорту.

Програму розвитку гнучкості спортсменок застосовували у підготовчій і заключній частинах навчально-тренувальних занять у п'яти блоках:

«Розминка», «Хореографія», «Розтяжка», «СФП», «Корекція і релаксація». У кожному блоці використовували специфічні методи і прийоми розвитку гнучкості (динамічне і статичне розтягування, сумісний метод

розвитку сили і гнучкості, розслаблення м'язів у граничній точці амплітуди та ін.). До блоку

«Корекція і релаксація» були включені індивідуальні комплекси коригувальної гімнастики, вправи за методом Пілатеса, гімнастики йоґів.

Результати тестування показників рухливості у кульшових суглобах під час виконання шпагатів наведені у таблиці 1.

Таблиця 1

**Показники рухливості у кульшових суглобах під час виконання шпагатів у спортсменок ЕГ і КГ до і після експерименту**

| Показники рухливості (град.) | ЕГ (n=15) (град) |           |        | КГ(n=15) (град) |           |        | р (ЕГ-КГ) |       |
|------------------------------|------------------|-----------|--------|-----------------|-----------|--------|-----------|-------|
|                              | до               | після     | р      | до              | після     | р      | до        | після |
| ПН вперед                    | 199,4±8,0        | 207,8±7,7 | <0,001 | 201,5±8,3       | 209,3±8,8 | <0,001 | >0,05     | >0,05 |
| ЛН вперед                    | 184,1±8,0        | 194,1±7,2 | <0,001 | 184,0±7,6       | 186,7±7,8 | >0,05  | >0,05     | <0,05 |

У результаті проведення педагогічного експерименту у спортсменок експериментальної групи (ЕГ) достовірно покращилися результати виконання шпагатів правою на (4,2%) і лівою (на 5,4%) ( $p>0,001$ ).

Результати тестування показників активної і пасивної рухливості у кульшових суглобах під час розгинання наведені у таблиці 2.

Таблиця 2

**Показники активної і пасивної рухливості у кульшових суглобах під час розгинання у спортсменок ЕГ і КГ до і після експерименту**

| Показники рухливості (град.) |    | ЕГ (n=15)<br>(град) |           |        | КГ(n=15)<br>(град) |           |       | р (ЕГ-КГ) |       |
|------------------------------|----|---------------------|-----------|--------|--------------------|-----------|-------|-----------|-------|
|                              |    | до                  | після     | р      | до                 | після     | р     | до        | після |
| АР                           | ПН | 31,0±6,6            | 37,0±7,3  | <0,05  | 27,7±4,6           | 29,3±5,0  | >0,05 | >0,05     | <0,01 |
|                              | ЛН | 39,0±8,6            | 41,0±8,3  | >0,05  | 36,3±6,1           | 41,7±5,9  | <0,05 | >0,05     | >0,05 |
| ПР                           | ПН | 57,0±8,8            | 72,0±14,4 | <0,001 | 53,7±6,9           | 60,0±6,0  | <0,05 | >0,05     | <0,01 |
|                              | ЛН | 81,7±22,7           | 86,0±23,3 | >0,05  | 79,0±21,0          | 92,0±17,5 | >0,05 | >0,05     | >0,05 |

У спортсменок експериментальної групи (ЕГ) достовірно зросли показники активної і пасивної рухливості у кульшових суглобах правої ноги під час розгинання ( $p<0,05$  -  $p<0,001$ ). У спортсменок КГ вищевказані показники теж мали тенденцію до зростання, однак достовірність відмінностей їх покращення не підтверджена.

**Висновки.** У результаті занять за розробленою програмою у спортсменок експериментальної групи відбулися позитивні зміни, які дозволяють рекомендувати її для впровадження у навчально-тренувальний процес на етапі початкової підготовки у танцювальних видах спорту.

**Список використаної літератури.**

1. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ, 2020. 704 с.
2. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика [у 2 кн.] Кн. 1. Теоретичні основи спортивного відбору: підруч. Т. : Навчальна книга: Богдан, 2009. 672 с.
3. Сосіна В. Ю. Особливості хореографічної підготовки в спорті. Львів, 2020. 79 с.

## ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНОК У ПІЛОННОМУ СПОРТІ

Маргарита Лавриненко, викладач

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Вступ.** Пілонний спорт є унікальною формою фізичної активності, що поєднує гімнастику, акробатику та хореографію. Для досягнення високих результатів спортсмени повинні володіти розвиненою силою, гнучкістю, координацією та витривалістю. Проте підготовка юних спортсменок 10-12 років має свої особливості, оскільки організм у цьому віці ще формується, а надмірні навантаження можуть призвести до травм чи нерівномірного розвитку м'язів.

**Мета дослідження.** Обґрунтування особливостей фізичної підготовки дівчаток 10-12 років в пілонному спорті.

**Методи дослідження.** Аналіз та узагальнення спеціалізованої методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Пілонний спорт динамічно розвивається та набуває дедалі більшої популярності серед дітей і підлітків. В 10-12 років спостерігається інтенсивне зростання кісткової та м'язової системи, підвищення еластичності зв'язок, що сприяє розвитку гнучкості. В той же час м'язова сила недостатньо розвинена порівняно з підлітками, що потребує поступового збільшення навантажень. За умови правильної періодизації тренувань відбувається висока адаптивність до фізичних навантажень.

Фізична підготовка поділяється на загальну, яка забезпечує розвиток базових фізичних характеристик, і спеціальну, що спрямована на адаптацію до специфічних вимог конкретного виду спорту [1].

Фізична підготовка у пілонному спорті включає кілька основних аспектів: розвиток сили, гнучкості, витривалості, координація. Саме ці якості дозволяють спортсменам безпечно та ефективно виконувати складні акробатичні елементи на пілоні [5].

Силова підготовка дозволяє виконувати складні елементи, утримувати тіло у повітрі та ефективно взаємодіяти з пілоном. Для успішного виконання елементів на пілоні спортсмену необхідно розвивати наступні групи м'язів: м'язи кора (прес, поперек, косі м'язи живота), верхня частина тіла (плечі, руки, спина), нижня частина тіла (стегна, сідничні м'язи) [3].

Оскільки в пілонному спорті основне навантаження припадає на власну вагу спортсмена, базові вправи повинні бути спрямовані на зміцнення ключових м'язових груп. Підтягування широким і вузьким хватом розвивають силу рук і спини, віджимання на брусах укріплюють плечовий пояс, підйом ніг до перекладини ефективно задіює м'язи преса, а різні варіації планки покращують стабільність корпусу, сприяючи загальній витривалості та контролю рухів [4]. Також можна застосовувати комплексні вправи, які

імітують рухи на пілоні, допомагають розвинути специфічну силу: підйом у вис – дозволяє розвинути силу рук і корпусу; затримки у висі – допомагають покращити витривалість м'язів; обертання та скручування на пілоні – сприяють розвитку вибухової сили та координації.

Гнучкість є важливим фактором у пілонному спорті, оскільки вона дозволяє виконувати складні елементи з естетичною точністю, а також гнучкість необхідна для виконання ефектних переходів між елементами [2].

Основні методи розвитку гнучкості:

1. Статична гнучкість – передбачає утримання позиції протягом 20–60 секунд. Для збільшення амплітуди рухів ефективним буде використання таких вправ як, шпагати (поздовжній і поперечний), місток, розтяжка плечового поясу та рук.

2. Динамічна гнучкість – передбачає виконання активних махів та контрольованих рухів із великою амплітудою. Для покращення еластичності м'язів можна використовувати махи ногами вперед, назад і вбік, перекази в шпагати, плавні кругові рухи руками для мобільності плечового поясу.

3. Метод ПНФ (пропріоцептивне нейром'язове полегшення) – чергування напруження і розслаблення м'язів для глибшого розтягнення.

Пілонний спорт вимагає від спортсменів не тільки сили та гнучкості, а й високого рівня витривалості та координації. Витривалість допомагає виконувати тривалі комбінації елементів без втрати контролю, а добре розвинена координація забезпечує плавність рухів та точність виконання акробатичних елементів. Витривалість у пілонному спорті включає як аеробні, так і анаеробні навантаження. Для розвитку витривалості можна використовувати інтервальні та функціональні тренування [6], а також комплексні зв'язки на пілоні без тривалого відпочинку.

Координація та баланс є важливими складовими тренувального процесу, оскільки вони забезпечують контроль над рухами під час виконання динамічних та статичних елементів. Координацію можна розвивати за допомогою використання вправ на динамічному пілоні та балансувальних вправ, таких як стійки на руках, планка на нестійкій поверхні. Для покращення контролю рухів доцільним буде використання гімнастичних вправ – перекидів, переворотів.

Щоб ефективно розвивати витривалість і координацію, необхідно в процесі тренування дотримуватися поступового збільшення інтенсивності навантажень. Завдяки систематичним тренуванням, що включають кардіо, функціональні вправи та балансові техніки, спортсмени можуть покращити свою фізичну форму, виконувати складні елементи з мінімальним енергетичним виснаженням та забезпечити високу якість виконання рухів на пілоні.

Щоб досягти успіху в пілонному спорті, необхідно гармонійно поєднувати розвиток сили, гнучкості та витривалості. Як зазначає Валієва А. Р. [2], для безпечного та ефективного розвитку необхідно дотримуватися таких принципів побудови тренувального процесу:

1. Розминка (10-15 хв) – загальне розігрівання та вправи для мобільності.

2. Основна частина (40-50 хв) – виконання силових вправ, відпрацювання елементів.

3. Заклучна частина (10-15 хв) – стретчинг, вправи на розслаблення.

Тренування необхідно проводити 3-4 рази на тиждень з поступовим збільшенням інтенсивності.

**Висновок.** За допомогою аналізу спеціалізованої методичної літератури було встановлено особливості фізичної підготовки. Фізична підготовка спортсменів у пілонному спорті є комплексним процесом, що включає розвиток сили, гнучкості, витривалості та координації. Кожен із цих аспектів відіграє ключову роль у виконанні технічних елементів та запобіганні травмам. Важливо поєднувати силові вправи, розтяжку та кардіонавантаження для гармонійного розвитку спортсменів. Ефективний тренувальний процес повинен бути структурованим і включати періодизацію навантажень.

#### **Список використаної літератури.**

1. Бойченко, Н. В., Голубничій, Р. В. Особливості фізичної підготовки спортсменок, що займаються дзюдо. *Єдиноборства*. 2016. С.11-13

2. Велієва А. Р. Авторська методика підготовки юних спортсменів до змагальних виступів у пілонній акробатиці. Фізична культура і спорт. Виклики сучасності: збірка тез IV Всеукраїнської науково-практичної конференції, 25 жовтня 2024 р. Харків. С.16-19.

3. Лавриненко М. О. Аналіз роботи м'язів при виконанні технічних елементів у поул денсі. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXIV Міжнародної науково-практичної конференції, 4 грудня 2024 року. Харків : ХДАФК, 2024. С.127-128

4. Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник: Міністерство освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси: ЧДТУ. 2020. 194 с.

5. Собко І. М., Велієва А.Р. Особливості фізичної підготовки спортсменів у пілонній акробатиці. *Спортивна наука України*, 2021. Т. 2, № 35. С. 45-49.

6. Шинкарьова О. Д., Шинкарьова Н. Г. Удосконалення рівня фізичних якостей дівчат 16-17 років засобами фітнес-технологій. *PrOsvita. Педагогічний науковий журнал*. 2024 №1. ТОВ «УКРЛОГОС Груп». С. 52-62. DOI: <https://doi.org/10.36074/PrOsvita.issue1.005>. URL:

<https://www.prosvita.in.ua/index.php/journal/issue/view/issue1/2>

## БІОМЕХАНІЧНІ АСПЕКТИ СВІНГОВИХ РУХІВ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ ПРОГРАМИ

**Альберт Лисенко, старший викладач, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти**

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Вступ.** Спортивні танці, як вид змагальної діяльності, характеризуються значною різноманітністю рухів спортсменів з точки зору зміни положення тіла та окремих його частин у просторі. Особливого значення набуває вивчення техніки виконання базових фігур та елементів танців європейської програми [2; 4]. Відомості про біомеханічну структуру рухів використовуються для формування технічних навичок спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки [3].

Програма вдосконалення процесу технічної підготовки, яка враховує специфіку танців європейської програми та спирається на теоретико-методологічні знання у поєднанні з практичним досвідом, наразі перебуває на початковій стадії розробки.

**Мета дослідження:** аналіз біомеханічних аспектів техніки виконання свінгових рухів у спортивних танцях європейської програми.

**Матеріал і методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, контент-аналіз правил проведення і результатів змагань АСТУ, ВФТС, IDSA і WDSF.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз спеціалізованої літератури показав, що, за думкою багатьох авторів, під час дослідження техніки рухових дій особливу увагу слід приділяти особливостям кінематичної структури рухів спортсменів, зокрема темпо-ритмічній структурі, позиції пари та техніці базових елементів танцювальних фігур.

Розглядаючи часові характеристики рухових дій провідних спортсменів спортивних танців України у кожному з п'яти танців стандартної програми, можна зробити висновок, що найбільш швидким та інтенсивним танцем є Віденський вальс, за ним слідує Квікстеп і Танго, а потім Повільний фокстрот і Повільний вальс (табл. 1) [4].

*Таблиця 1*

**Темп спортивних танців європейської програми**

| Танець             | такт / хв. | удар / такт | удар / хв. | крок / такт | крок / хв. |
|--------------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| Повільний вальс    | 27         | 3           | 81         | 3           | 81         |
| Танго              | 31         | 4           | 124        | 2-4         | 62-124     |
| Віденський вальс   | 58         | 3           | 174        | 3           | 174        |
| Повільний фокстрот | 28         | 4           | 112        | 3           | 84         |
| Квікстеп           | 50         | 4           | 200        | 2-3         | 100-150    |

Спортивні танці європейської програми мають свінговий характер, за винятком Танго. Якість виконання свінгових фігур визначається правильною траєкторією руху тіла. Траєкторія руху загального центру мас (ЗЦМ) утворює дугу, найнижча точка якої припадає на початок першого кроку (фаза амортизації) [3; 4].

Поняття «свінг» у контексті спортивних танців європейської програми слід розглядати як специфічну технічну дію, що проявляється у руховій динаміці тіла спортсмена. З позиції фізики, свінг характеризується як вільний рух навколо нерухомої точки. До прикладів таких рухів належать: коливання маятника, переміщення метроному та обертання балансиру годинникового механізму.

Відповідно, виділяють три основні типи свінгового руху:

1) *маятниковий свінг* – вільне переміщення відносно верхньої фіксованої точки, наприклад, мах ноги (точка фіксації – тазостегновий суглоб), мах руки (точка фіксації – плечовий суглоб), маятниковий рух однієї сторони тіла або всього тіла (точка фіксації – голова).

2) *метрономний свінг* – верхнє вільне переміщення відносно нижньої фіксованої точки (опорної ноги).

3) *обертальний свінг* – обертання сторони тіла навколо вертикальної осі, що проходить через опорну ногу.

Перші два типи свінгового руху мають схожість з траєкторією синусоїдального руху.

У процесі виконання танцювальних фігур спортивних танців свінгової групи (Повільний вальс, Повільний фокстрот, Віденський вальс, Квікстеп) зазначені види свінгового руху реалізуються в послідовній змінності: вони поступово переходять один в одного, утворюючи безперервний кінематичний потік (рис. 1) [1; 4].



Рис. 1 – Види і форма свінгового руху на фігурі «Перо крок» танцю Повільний фокстрот

Свінговий рух у спортивних танцях європейської програми є невід’ємною складовою техніки виконання. Його обсяг і характер визначаються як специфікою танцю, так і особливостями фігури, що виконується.

У танці Повільний вальс домінує маятниковий свінг, що забезпечує плавність і гармонійність руху. Натомість у танці Повільний фокстрот переважно використовується метрономічний свінг, який додає динамічності і

чіткості рухам [3; 5; 6].

Під час дослідження було детально розглянуто основні базові елементи техніки виконання танцювальних фігур, такі як крок, зниження тіла, підйом тіла та нахил корпусу. Виявлено, що техніка виконання цих елементів значною мірою залежить від просторових і часових параметрів танцю.

**Висновки.** В процесі роботи нами були проаналізовані базові компоненти, які визначають фахівці спортивних танців європейської програми. До них належать: положення тіла спортсменів і пари, крок, зниження і підйом тіла, нахил корпусу, а також поворот спортсмена. Ці елементи формують основу техніки виконання і є важливим показником майстерності у спортивних танцях.

Комплексне дослідження свінгового руху має враховувати наступні аспекти: 1) рух тіла повинен бути вільним, природним та безперервним; 2) види свінгу поділяються на маятниковий, метрономічний і обертальний; 3) тіло спортсмена рухається у трьох площинах: фронтальній, сагітальній і горизонтальній; 4) важливими складовими свінгового руху є: дія драйву; обертання для легкості та динаміки; перекочування стопи; технічний і косметичний нахил; розширення корпусу.

Методичний аспект свінгового руху вимагає його глибокого роз'яснення та інтеграції до навчальної програми дисципліни «Теорія та методика обраного виду спорту». Це сприятиме формуванню базового розуміння техніки виконання спортивних танців європейської програми, а також забезпечить ритмічну інтерпретацію специфічних рухів.

#### **Список використаної літератури.**

1. Кеба М. Є. SWING як невід'ємний елемент європейського бального танцю: методичні коментарі і зауваження. *Національна академія керівних кадрів культури і мистецтв. Альманах «Культура і сучасність»*. 2018. Вип. 2. С. 134-140.
2. Лисенко А., Мішин М. В., Горбенко О. В. 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 / За ред. О. В. Тимошенка. К. : Вид-во УДУ ім.. М. Драгоманова, 2024. Вип. 12 (185) 24. С. 109–113. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).22](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).22)*
3. Лисенко, А. О., Горбенко, О. В. Спортивні танці (європейська програма): навч. посіб., Харків : ФОП Бровін О.В., 2020. 344 с.
4. Портаненко С. С. Біомеханічні аспекти техніки базових фігур кваліфікованих спортсменів у стандартній програмі танців. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Х., 2011. № 8. С.78-81.
5. Ховард, Гай (2014). Техніка виконання європейських танців. Основні принципи: видання 6-те [пер. А. Молчанової, 3-а редакція]. Харків. 32 с.
6. Sietas, M., Ambroz, N., Cacciari, D., Cacciari, O., Bosco, F., Benincasa, G. (2013). WDSF Waltz (2<sup>nd</sup> Edition). Printed by Grafiche BIME, Roma. 139 p.

## ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ POLE DANCE ТА ЙОГО СТАНОВЛЕННЯ У СУЧАСНОМУ СВІТІ

**Тетяна Мошенська, старший викладач**  
**Тетяна Артемчук, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої**  
**освіти**

*Харківська державна академія фізичної культури*  
*Харків, Україна*

**Вступ.** Pole dance - це вид спорту, елементи якого виконуються на пілоні. Pole dance включає не тільки елементи на пілоні, а також, акробатичні елементи, оберти, різновиди хореографії та партерні рухи. Вправи у Pole Dance спрямовані на розвиток гнучкості, сили, координації, витривалості, пластичності тіла та інших фізичних якостей людини. Офіційно Pole Dance визнаний як пілонний спорт, і є федерації, в яких проводяться міжнародні чемпіонати[3]. Він претендує на включення до програми Олімпійських ігор[4].

**Мета дослідження.** Обґрунтувати виникнення Pole Dance та його становлення у сучасному світі.

**Матеріал і методи дослідження.** У ході дослідження використовувався аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, засобів масової інформації та інтернет-ресурсів; педагогічне спостереження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Використання пілону для занять спортом і фізичними вправами бере свій початок принаймні 800 років тому, коли люди застосовували жердину для силових тренувань або ритуальних танців. У сучасній науково-методичній літературі аналізуються та пропонуються різні підходи щодо виникнення Pole Dance [1].

Так, за даними Pole dance походить від індійської йоги на шесті [5]. Маллакхамб — це чоловічий вид спорту, який виник в XXII столітті в Індії, як вид спорту сформувався приблизно 250 років тому. «Malla» означає борець, а «Khamb» - стовп або жердина. Спортивний снаряд — це дерев'яний стовп, який має діаметр 55 см внизу і 35см вгорі. Індійські спортсмени виконують на жердині вправи, демонструють вольові та фізичні якості[2].

У стародавньому Китаї цей вид діяльності був досить популярним, виступи на жердині проводилися майже в будь-якому цирку. Щоб снаряд був міцним і високим їх держак виготовляли з бамбука. Пілони виготовляються з полірованих металевих труб, а китайські жердини мають гумове покриття, завдяки якому спортсмен може гарно зчіплюватися зі снарядом, навіть, якщо він буде повністю одягнений. Натомість пілон, який виготовлений з металу потребує від спортсмена деякої оголеності частин тіла.

Під час ярмарок у Київській Русі люди встановлювали стовпи або жердини, на які залазили чоловіки. Щоб було складніше піднятися на вершину взимку жердину поливали водою, аби вона стала слизькою. Різноманітні акробатичні трюки також можна було побачити в цирку[5].

Офіційно прийнято вважати, що спорт на пілоні зародився у 1980-х роках

у Канаді. Пізніше цей вид спорту почав набирати обертів у США, а потім вже почав з'являтися в Австралії, Європі, Китаї [2].

Слід також зазначити, що історія Pole Dance в Україні налічує лише кілька десятків років. Дисципліна з'явилася в Україні у 2000-х роках, але перша студія, яка пропонує уроки танців, відкрилася лише у 2010 році в Києві. Звичайно, у столиці і зараз найбільша кількість студій Pole Dance, проте студії почали відкриватись і в інших великих містах, таких як Харків, Одеса, Львів, Дніпро. [5]

Зараз цей вид спорту набирає великих обертів та популярності, проводять все більше змагань в Україні. Навіть, під час війни тренери та спортсмени намагаються розвивати Pole Dance, створюючи нові змагання та фестивалі. Федерації пілонного спорту проводять змагання світового рівня, де наші українці показують гарні результати, займаючи призові премії. Також, у наступному році одна з федерацій має проводити відбіркові змагання на світову арену в Україні. До повномасштабного вторгнення не раз проводилися такі відбіркові змагання, але за цей час багато змінилось та наші спортсмени мали змогу відбиратися за межами своєї країни. Але маємо надію, що в наступному році ці змагання повернуться до нашої країни, бо вони мають великий вплив на розвиток пілонного спорту в Україні.

**Висновки.** Таким чином, аналіз науково-методичної літератури та інформаційних ресурсів мережі Інтернет показав, що Pole Dance має глибоке історичне коріння, яке сягає індійської йоги на пілоні (Malkhamb), стародавніх китайських акробатичних номерів та народних традицій різних культур. Сучасний Pole Dance виник у 1980-х роках у Канаді та швидко поширився по всьому світу. Незважаючи на виклики, пов'язані з війною, українські спортсмени продовжують активно розвивати дисципліну, демонструючи високі результати на міжнародних змаганнях. А проведення відбіркових турнірів у найближчому майбутньому зміцнить позиції країни у світовому пілонному спорті.

#### **Список використаної літератури.**

1. Дейнеко, А. Х., Ланських, В. А., & Ланських, В. А. Історія розвитку pole dance як сучасного виду спорту. In *The I International Scientific and Practical Conference «Modern methods for the development of science», January 09–11, Haifa, Israel*. 388 p. (p. 95).
2. Маланюк, Л. Б., Пятничук, Г. О., Синиця, А. В., & Хохлова, Л. А. (2022). Історичні аспекти виникнення пілонного спорту Собко ІМ. DOI: <https://doi.org/303>.
3. Феннелл, Д. (2022). Спорт на пілоні: розгляд стигми. *Спорт, етика та філософія*, 16 (1), 96-110.
4. Dale, J. P. (2013). The future of pole dance. *Australasian Journal of Popular Culture*, 2(3), 381-396.
5. Ukrainian Pole Sport & Aerial Acrobatics Federation <https://www.polesportua.org/federation-history>

## ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СПОРТСМЕНІВ ГИРЬОВОГО СПОРТУ

**Леонід Подрігало, д.мед.н., професор**

**Костянтин Тимченко, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти**

**Ольга Подрігало, д. фіз. вих., професор**

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Вступ.** Протягом останніх десятиріч відбувається зростання популярності силових видів спорту. Воно обумовлено як вираженою силовою спрямованістю цих видів спорту, так і загальним збільшенням поширеності оздоровчої фізичної культури (фітнесу), обов'язковою частиною якого є силові вправи. Привабливість та доступність цих видів для широких мас населення і, насамперед, для молоді також впливає на їх популярність.

Заняття силовими видами спорту логічно обумовлюють необхідність оцінки ефекту тренувань. Як відомо, провідними критеріями дієвості програм спортивної та фізкультурно-оздоровчої спрямованості виступають фізичний розвиток та функціональний стан [1]. Окрім того, що вони є критеріями, які характеризують стан здоров'я, вони дозволяють об'єктивно оцінювати розвиток основних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, координації тощо) та прогнозувати можливість досягнення успіху в певному виді спорту.

Наявні літературні відомості доводять, що вивчення та аналіз фізичного розвитку атлетів є інформативним, валідним та ефективним методом прогнозування успішності та оцінки ефективності підготовки. Burdukiewicz, Pietraszewska, Stachon, et al [3] відзначають важливість антропометричних характеристик для спортивного успіху. Аналіз біометричних даних дозволив встановити особливості соматотипу, характерні для певних видів спорту. Зроблено висновок, що розробка специфічного для спорту антропометричного профілю дозволяє прогнозувати спортивну успішність.

Аналіз фізичного розвитку спортсменів силових видів спорту проведено у роботі [5]. Отримані результати дозволили встановити, що рівень спортивної майстерності у гирьовому спорті та армреслінгу залежить від антропометричних особливостей організму. Подібність основних антропометричних показників обумовила необхідність використання індексів фізичного розвитку.

Виходячи із наведеного, метою дослідження стало визначення особливостей фізичного розвитку спортсменів гирьового спорту.

**Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні прийняли участь 16 гирьовиків, середній вік ( $15,56 \pm 0,27$ ) років, стаж тренувань ( $3,84 \pm 0,42$ ) років, рівень майстерності від новачків до майстрів спорту. Відповідно до міжнародних біоетичних вимог від учасників було отримано інформовану згоду на участь у дослідженнях.

Антропометричне дослідження передбачало визначення основних параметрів фізичного розвитку: довжини та маси тіла, окружності грудної клітини згідно з уніфікованою міжнародною методикою [4]. Рівень та гармонійність фізичного розвитку були визначені регресійним методом із використанням національних стандартів фізичного розвитку [2].

Статистичний аналіз передбачав використання показників описової статистики та відносних показників.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Проведені дослідження дозволили з'ясувати середні величини антропометричних параметрів учасників. Довжина тіла дорівнює  $(172,53 \pm 1,70)$  см, маса тіла  $(70,73 \pm 3,40)$  кг та окружність грудної клітини  $(88,97 \pm 2,12)$  см. Застосування вітчизняних стандартів фізичного розвитку [2] дозволяє на підставі цих величин оцінити груповий фізичний розвиток як такий, що відноситься до середнього рівня, та має дисгармонійність за рахунок збільшення маси тіла та окружності грудної клітини. Використання саме регресійного методу для оцінки фізичного розвитку обумовлене тим, що він дозволяє враховувати взаємозв'язки між окремими параметрами. Крім того, процедура визначення рівня і гармонійності не вимагає ніяких розрахунків, оцінка здійснюється шляхом порівняння наявних результатів із відомостями, наведеними у відповідних таблицях.

Індивідуальний аналіз даних спортсменів стверджує зроблені висновки. За рівнем фізичного розвитку серед учасників переважають особи, що відносяться до середніх інтервалів, їх питома вага складає 81,25 %, осіб із рівнем вище середнього було 12,50%, а із рівнем нижче середнього – 6,25 %. При аналізі гармонійності встановлено переважання осіб із дисгармонійним розвитком (62,50 %), з них дисгармонійність за рахунок збільшення маси тіла встановлена у 31,25 % учасників, дисгармонійність за рахунок одночасного збільшення маси тіла і окружності грудної клітини у 31,25 % гирьовиків. Питома вага осіб із гармонійним фізичним розвитком склала 37,50 %.

Переважання середнього рівня фізичного розвитку повинно бути витлумачено як ілюстрація достатнього фізичного здоров'я. Водночас структура гармонійності також повинна бути оцінена як свідоцтво підвищення розвитку м'язів, особливо виражене для грудної клітини.

Збільшення маси тіла може бути викликане як зростанням м'язового компонента соматотипу, так і наявністю надлишкової маси тіла. Водночас, окружність грудної клітини є основним антропометричним показником, що ілюструє розвиток м'язової системи. Виявлена залежність, на наш погляд, ілюструє особливості гирьового спорту як фізичної роботи, які зумовлюють підвищені вимоги до розвитку м'язової системи, рівня силової витривалості. Тобто, індивідуальний аналіз фізичного розвитку учасників дозволяє оцінити його як сприятливий.

Аналіз особливостей фізичного розвитку спортсменів повинен проводитися з позицій специфіки впливу виду спорту на організм гирьовиків. Основна особливість гирьового спорту полягає у необхідності підйому однієї або двох гирь протягом десяти хвилин різною технікою (поштовх, ривок). Це навантаження відноситься до аеробних, а обсяг навантаження може досягати

декілька тон. Це сприяє підвищеному розвитку м'язів організму, насамперед, тулубу, що й демонструють отримані результати.

Аналіз фізичного розвитку не дозволяє встановити наявності певних особливостей для цього виду спорту, про це свідчить переважання серед учасників осіб із середнім рівнем фізичного розвитку. Для більш детального аналізу необхідно використати інші методи, насамперед, метод індексів фізичного розвитку, як це зазначалося у роботі, яка вже цитувалася [5]. Підвищення ефективності аналізу можливе лише за умови застосування саме спеціалізованих індексів, які дозволяють враховувати особливості діяльності спортсменів гирьового спорту.

**Висновки.** Проведений аналіз особливостей фізичного розвитку спортсменів гирьового спорту дозволив встановити його сприятливий стан. Про це свідчить переважання серед учасників осіб із середнім рівнем фізичного розвитку. Достатньо висока питома вага осіб із дисгармонійним розвитком є відбиттям особливостей цього виду спорту, коли збільшення маси тіла та окружності грудної клітини ілюструють зростання м'язового компоненту соматотипу.

#### **Список використаної літератури.**

1. Подрігало Л. В., Подрігало О. О. Медико-біологічний супровід програм фізкультурно-оздоровчого та спортивного спрямування. Навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2025. 146 с.

2. Стандарти для оцінки фізичного розвитку школярів (випуск 3) /Під ред. Сердюка А. М. Київ: Казка, 2010. 60 с.

3. Burdukiewicz, A., Pietraszewska, J., Stachon, A. et al. Anthropometric profile of combat athletes via multivariate analysis. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 2018;58(11):1657-1665.

4. Marfell-Jones M, Olds T, Stewart A, Lindsay Carter LE. ISAK manual, International standards for Anthropometric Assessment. In International Society for the Advancement of Kinanthropometry; Published by The international society for the advancement of kinanthropometry, The University of South Australia Holbrooks Rd, Underdale, SA: Australia, 2012.

5. Podrigalo, L. V., Galashko, A. I., Lozovoy, A. D. Comparative estimation of anthropometric development of sportsmen of weight-lifting kinds of sports. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2007;3:107 - 111.

## АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІВЧАТ 5-6 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ В НІМЕЧЧИНІ

Алла Семизорова, к.пед.н., доцент Інна Красова, старший викладач  
Аліна Яблонівська, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Вступ.** Художня гімнастика наразі є одним з найпопулярніших видів спорту серед дівчат у Німеччині. Розвитком цього виду спорту займається німецька федерація гімнастики (Deutscher Turner-Bund, DTB) – головна організація, яка співпрацює з FIG (Міжнародною федерацією гімнастики) [4]. Але кожна з земель Німеччини має свій власний орган, який співпрацює з DTB. Зазвичай в Німеччині спортсменки починають свій шлях у цьому виді спорту у 3-4 роки. Дівчата поділяються на вікові категорії: до 5 років; 5-7 років; 8-10 років; 10 років і старші. Перші роки занять спрямовані на оздоровлення юних гімнасток і мають виключно розвиваючий та ігровий характер. Для виявлення ефекту тренувального процесу і здійснення індивідуального підходу проводиться контроль рівня розвитку фізичних якостей юних спортсменок [2].

**Мета дослідження** – визначити рівень розвитку фізичних якостей дівчат 5-6 років, які займаються художньою гімнастикою в Німеччині.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилося на базі спортивного клубу з художньої гімнастики у Німеччині, місто Ганновер. В дослідженні приймали участь 15 юних гімнасток віком 5-6 років, які займаються художньою гімнастикою від шести місяців до одного року.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Відповідно до вимог виду спорту та вікових особливостей дівчат були підібрані рухові тести на гнучкість, силу, витривалість, координаційні та швидкісні здібності (табл. 1) [1; 2; 3; 5].

Специфіка художньої гімнастики пред'являє високі вимоги до гнучкості хребетного стовпа, тому була обрана тестова вправа «гімнастичний міст», який спортсменки виконували з положення стоячи або лежачи. Перед виконанням дівчатам пояснювалося, як робити цю вправу максимально технічно і уникнути при цьому травмування. Вимірювалась відстань від середнього пальця до п'ят. Середній результат в групі склав 21,3 см з коефіцієнтом варіації 80%, найменша відстань – 2,0 см, найбільша – 54,0 см.

Для визначення еластичності м'язів задньої поверхні стегна дівчата виконували нахил з положення сидячи. Під час виконання даної вправи не можна згинати коліна, руками тягнутися вперед піднявши голову. Результат визначався відстанню від п'ят до пальців долоней. Середній результат в групі склав 11,9 см з коефіцієнтом варіації 54%. Найкращим був результат – 20,0 см.

Наступними тестами на гнучкість були шпагати на праву та ліву ногу й поперечний шпагат. Максимальні десять балів за виконання отримували ті спортсменки, в яких таз і ноги повністю торкалися підлоги, утворюючи пряму лінію. У поперечному шпагаті п'яти повинні були торкатися підлоги у

«виворотному» положенні. За виконання шпагатів на праву, ліву ногу та поперечного шпагату спортсменки отримали наступні результати:  $\bar{X}$  - 7,8 балу; V- 28 %;  $\bar{X}$ -6,8 балу; V-33%;  $\bar{X}$ -7,4 балу; V-22% відповідно.

Таблиця 1

**Середні показники результатів тестування фізичних якостей спортсменок**

| Тести                                                  | Середнє значення<br>$\bar{X}$ | Стандартне відхилення<br>$\sigma$ | Коефіцієнт варіації<br>V |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|
| Гнучкість                                              |                               |                                   |                          |
| Гімнастичний міст, см                                  | 21,3                          | 17,02                             | 80                       |
| Нахил з положення сидячі, см                           | 11,9                          | 6,41                              | 54                       |
| Шпагат правою, бали                                    | 7,8                           | 2,23                              | 28                       |
| Шпагат лівою, бали                                     | 6,8                           | 2,29                              | 33                       |
| Поперечний шпагат, бали                                | 7,4                           | 1,59                              | 22                       |
| Сила                                                   |                               |                                   |                          |
| Сід кутом, с                                           | 28,6                          | 5,58                              | 20                       |
| Упор лежачи, с                                         | 54,5                          | 20,14                             | 37                       |
| Координаційні здібності                                |                               |                                   |                          |
| Рівновага "Passe" з відкритими очима, с                | 24,5                          | 6,98                              | 28                       |
| Рівновага «Passe», з заплученими очима, с              | 12,4                          | 4,14                              | 33                       |
| Кидок м'яча, плескання долонями, кількість плескань    | 1,8                           | 0,52                              | 28                       |
| Швидкісні здібності                                    |                               |                                   |                          |
| Біг на місці з високим підніманням стегна за 5с, к-сть | 14,3                          | 2,41                              | 17                       |
| Витривалість                                           |                               |                                   |                          |
| Стрибки через скакалку 30 с, к-сть разів               | 34,8                          | 10,46                             | 30                       |

Для визначення рівня розвитку сили юні гімнастки виконували сід кутом та упор лежачи. У положенні сіда кутом тіло повинно було зберігати прямий кут між ногами та тулубом, спину тримати рівно, руки вперед. При виконанні упору лежачи тіло повинно бути прямим від п'ят до голови. Результатом у цих тестах був час збереження пози до першої помилки. Юні спортсменки отримали такі результати:  $\bar{X}$  - 28,6 с; V- 20 %;  $\bar{X}$ -54,5 с; V-37% відповідно.

Наступною тестовою вправою була рівновага «Passe». Дівчата виконували рівновагу стоячи на одній нозі, інша була зігнута вперед на 90 градусів, стопа торкалась коліна опорної ноги, руки в сторону. Тест проводився з відкритими та заплученими очима. Були отримані такі результати:  $\bar{X}$  - 24,5 с; V- 28 %;  $\bar{X}$ -12,4 с; V-33% відповідно. Для визначення рівня розвитку координаційних здібностей гімнастки виконували кидок м'яча та плескання долонями під ним з обов'язковою ловлею, стоячи на одному місці. Дівчата показали такі результати:  $\bar{X}$  - 1,8 разів; V- 28 %.

Для визначення швидкісних здібностей юні спортсменки виконували біг на місці з високим підніманням стегна за п'ять секунд. Середнє значення у групі склало 14,3 рази з коефіцієнтом варіації 17 %. Витривалість визначалася

кількістю стрибків через скакалку за 30 секунд. Середній показник склав 34,8 разів з коефіцієнтом варіації 30%. Необхідно відмітити, що гімнастки виконували ці стрибки технічно правильно, але їм недостатньо було витривалості.

Таким чином, отримані середні результати в досліджуваній групі спортсменок відповідають вимогам до розвитку фізичної підготовленості гімнасток 5–6 років. Однак високі коефіцієнти варіації вказують на значні індивідуальні відмінності прояву фізичних якостей дівчат, що можна пояснити першим етапом відбору дітей для занять художньою гімнастикою і різним рівнем фізичної підготовленості. Проте, заняття художньою гімнастикою в Німеччині, особливо на перших етапах підготовки, передбачають дбайливе відношення до здоров'я дитини, поступовий прогрес в розвитку фізичних якостей відповідно до індивідуальних здібностей кожної гімнастки.

**Висновки.** 1. Результати тестування свідчать, що отримані середні результати в досліджуваній групі спортсменок відповідають вимогам до розвитку фізичної підготовленості дівчат 5–6 років у Німеччині. 2. Програма тренувань гімнасток-початківців в Німеччині передбачає дбайливе відношення до здоров'я дитини, враховуючі індивідуальні особливості фізичного розвитку дівчат.

#### **Список використаної літератури.**

1. Дейнеко А.Х., Муллагільдіна А.Я., Красова І.В. Вдосконалення координаційних здібностей гімнасток на етапі початкової підготовки в художній гімнастиці. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту: Збірник наукових праць II Всеукраїнської науково-практичної інтернет конференції, 24-25 березня 2016 р., ХДАФК, Харків, С. 86–89.*

2. Колчин М. С., Шинкарук О. А. Сучасні підходи до підготовки гімнасток-початківців з урахуванням змін навчальних програм для ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ з художньої гімнастики. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: матеріали III Всеукр. електронної наук.-практ. конф. з міжнар. участю (Київ, 8 квіт. 2020 р.) / ред. О. А. Шинкарук. Київ: НУФВСУ, 2020. С. 20–21.*

3. Муллагільдіна А. Я., Красова І. В., Марченков М. К. Розвиток гнучкості у спортсменок в художній гімнастиці. *Фізична культура, спорт та здоров'я: стан, проблеми та перспективи* : матеріали 19-ї міжнар. наук.-практ. конф., м. Харків, 6 груд. 2019 р. ХДАФК, 2019. С. 67–69.

4. Німецька федерація гімнастики <https://www.dtb.de/>

5. Яблоновська Аліна, Семизорова Алла. Визначення рівня розвитку гнучкості юних спортсменок 5-6 років в художній гімнастиці. *«Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини»*: збірник тез II Всеукраїнської наукової конференції, присвяченої Дню науки в Україні (електронне видання). Харків: ХДАФК, 2024. С. 133-135.

## ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОПТИМАЛЬНОГО РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПЕЦСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ

Ганна Толчєва, к.пед.н., доцент

*ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»  
Полтава, Україна*

**Вступ.** Діяльність спецслужбовців передбачає високий рівень прояву різноманітних професійних компетентностей. Фізична підготовка виступає фундаментом для реалізації в екстремальних ситуаціях арсеналу сформованих у них вмінь та навичок. Для забезпечення оптимального рівня фізичної підготовленості спецслужбовців ведеться постійний пошук систем підготовки та видів спорту. Окрім спортивної спрямованості кросфіту, викликає зацікавленість прикладне його застосування. Проте окремі методичні аспекти професійно-прикладного застосування кросфіту вимагають проведення окремого дослідження.

**Мета дослідження.** Полягає у теоретичному узагальненні переліку основних тренувальних вправ з кросфіту для спецслужбовців, що забезпечують оптимальний рівень їх фізичної підготовленості та прикладного обґрунтування їх ефективності для особового складу цього професійного напрямку.

**Матеріали і методи дослідження.** Традиційно широке застосування у підготовці спецслужбовців мають різні види єдиноборств, деякі тренувальні методики яких розкриті у джерелах [2, 6]. У наших попередніх дослідженнях висвітлювалось науково-методичне підґрунтя як фітнесу [3, 5], та і зокрема кросфіту [1, 4]. Встановлено, що за допомогою використання програм з кросфіту відбулось поліпшення характеристик фізичної підготовленості у спецслужбовців США, Канади, Данії та ін. В даній публікації висвітлюється перелік основних тренувальних вправ з кросфіту для спецслужбовців та наголошується на їх ефективності.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Кросфіт – це комплекс тренувальних вправ, який характеризується високою інтенсивністю та регулярною зміною вправ, серед яких елементи важкої та легкої атлетики, бодібілдингу, пауерліфтингу, фітнесу, класичної гімнастики, гирьового спорту. Як вже зазначалося вище, програми з кросфіту можна виконувати як із змагальною метою, так і в рекреаційних або професійно-прикладних напрямках. Кросфіт дає змогу підібрати або сформувати програму занять для людей будь-якого рівня підготовленості або професії. У кросфіті існує три різні типи навантажень: G – гімнастичні (вправи переважно з власною вагою), W – силові (вправи, пов'язані з силовими видами спорту), M – кардіо (вправи з кардіонавантаженням). Інвентар, який використовується у вправах: штанга, гирі, гантелі, канат, сумка/мішок, ящик/платформа, скакалка, медбол, кільця та тренажери.

При застосуванні кросфіту спецслужбовцями можуть бути враховані такі критерії як: універсальність, індивідуальність та варіативність. Програма для

спецслужбовців формується з бігу (спринтерські забіги), веслування (на спеціальних тренажерах), стрибків (зі скакалкою або через перешкоди), лазіння по канату, роботи з вільною вагою (гантелі, гирі, штанга, сендбег), вправ на кільцях тощо.

Кросфіт формують наступні основні тренувальні вправи, серед яких: стрибки через скакалку (одинарні, подвійні та потрійні); стрибки через штангу (перестрибування штанги з двох ніг), веслування на тренажері, біг (біг на короткі, середні та довгі дистанції), «повітряні» присідання (звичайні присідання з власною вагою), гіперекстензія (підйом тулуба на тренажері, включаючи м'язи), вихід на поперечині, вихід на кільцях, застрибування на тумбу (стрибки на ящик із двох ніг з обов'язковим випрямленням ніг на ньому), бурпі (перехід із положення стоячи в положення лежачи на грудях, підтягування ніг у сід і вистрибування в положення стоячи), підтягування (можуть бути силові, кіпінгом (з розгойдуванням) або «батерфляй»), підйоми корпусу на прес – сит-апи (з положення лежачи на спині, ноги зігнуті, підняти корпус і торкнутися підлоги або пальців ніг перед собою), складка (одночасний підйом корпусу і ніг на прес із положення лежачи, руки вгорі), сит-апи на тренажері гіперекстензії, віджимання в стійці на руках, ходьба на руках, підйоми колін до ліктів на перекладині, підйом ніг до перекладини, L-підтягування (підтягування, тримаючи пресом кут), присідання на одній нозі, віджимання від підлоги, віджимання на кільцях, горизонтальні віджимання на кільцях (вправа схожа зі звичайними віджиманнями на підлозі, тільки руки впираються в кільця, що висять низько над підлогою), підйоми по канату, жим штанги лежачи, присідання зі штангою на плечах, кидок м'яча в підлогу, в стіну (інтенсивні кидки медбола в підлогу, стіну, надаючи йому максимального прискорення), взяття штанги на груди (підйом штанги з підлоги в положення стоячи, штанга на грудях), взяття на груди і поштовх штанги (аналогічна попередній вправа з додаванням викиду штанги над головою), кластер (взяття штанги на груди в сід і викид її над головою), станова тяга, прогулянка фермера (ходьба з обтяженням у руках), фронтальні присідання (присідання зі штангою на грудях), протяжка (підйом штанги з підлоги, надаючи їй прискорення, у положення над головою), свінги (махи гирею перед собою), оверхеди (присідання зі штангою над головою), силовий жим стоячи (жим штанги з грудей стоячи, без підсідання), товчковий жим стоячи – швунг (викид штанги з грудей вгору), підйом сендбега (мішок із піском) на плече, ривок штанги (класичний варіант важкоатлетичної вправи), тяга штанги до підборіддя зі стійки сумо (ноги розставлені широко, руки тримають гриф середнім або вузьким хватом), трастери (викид штанги над головою з повного присідання, штанга трастери з гирями – аналогічна попередній вправа, тільки в руках атлета знаходяться гирі), крокуючі випади (глибокі випади ногою, торкаючись коліном підлоги і тримаючи обтяження над головою), кидки медбола в мішень (з положення присід із м'ячем перед грудьми випрямляємося і викидаємо м'яч угору). На цьому перелік вправ кросфіту не завершується, проте для забезпечення оптимального рівня фізичної підготовленості спецслужбовців він більш ніж достатній.

**Висновки.** У результаті дослідження встановлено, що кросфіт позитивно

впливає на забезпечення оптимального рівня фізичної підготовленості спецслужбовців. Застосування засобів кросфіт урізноманітнює методичну базу спеціальної професійної підготовки особистого складу. Окрім того, у спецслужбовців зафіксовано збільшення мотивації до занять кросфітом та навіть проведення самостійних тренувальних занять.

### **Список використаної літератури.**

1. Лещенко М., Толчева Г. Вплив занять кросфітом на загальну підготовку спортсменів в різних видах спорту. *Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини* : зб. тез II Всеукр. наук. конф. Харків : ХДАФК, 2024. С. 65–66.

2. Саєнко В. Г., Толчева Г. В. Рукопашний бій для дітей молодшого шкільного віку : огляд досліджень. *Єдиноборства*, 2025. № 1(35), С. 5–13. DOI:10.15391/ed.2025-1.01

3. Толчева Г. В. *Спортивно-педагогічна організація занять з фітнесу* : навч. посібник. Полтава : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2022. 280 с.

4. Чепелюк А. В., Толчева Г. В., Переверзева С. В. Вплив включення елементів кросфіту на фізичну підготовку здобувачів вищої освіти. *Теорія і методика управління освітою*, 2024. № 12. DOI:10.5281/zenodo.14187615 (19.11.2024).

5. Tolchieva H. *Recreational industry system : basic management, pedagogical approach, health effect* : Monograph. Opole : Publishing House ANS-WSZiA, 2023. 270 p. ISBN : 978-83-66567-57-3

6. Tropin Y., Latyshev M., Saienko V., Holovach I., Rybak L., Tolchieva H. Improvement of the technical and tactical preparation of wrestlers with the consideration of an individual combat style. *Sport Mont*, 2021. № 19(2), P. 23–28. DOI:10.26773/smj.210604

## ПРОФІЛАКТИКА ТА ПОПЕРЕДЖЕННЯ ХОЛОДОВИХ ТРАВМ В СКЛАДНИХ ЛИЖНИХ ТА ГІРСЬКИХ ПОХОДАХ

**Олександр Топорков, к.фіз.вих.**  
**Тетяна Гриньова, к.фіз.вих., доцент**

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Вступ.** Людям властиво вважати, що неприємності пройдуть повз них. Навіть ті, хто свідомо йдуть на ризик, долаючи складні туристські маршрути та «шукають» неприємності, вони все одно завжди думають, що все обійдеться. До цих неприємностей належить холод. Той, хто зрозумів, що холод – це проблема і її треба вирішувати, той цікавиться холодом.

**Мета дослідження.** Дослідити вплив холоду на організм людини під час складних лижних та гірських туристських походів. Надати рекомендації стосовно поведінки людей в умовах холоду.

**Матеріал і методи дослідження.** Аналіз сучасних літературних джерел та звітів про походи. Узагальнення досвіду провідних туристів та альпіністів щодо профілактики холодових травм.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Як кажуть самі туристи, ошпарених у горах не знаходять. Відчуття холоду вимотує людину сильніше, ніж будь-що інше. До холоду не можна звикнути, його можна лише терпіти. Але якщо терпіти холод тривалий час, то поступово настає стан тотальної апатії, яка призводить потім до аварійної ситуації вже не з конкретною людиною, а з цілою групою, і це реально небезпечно.

Найдороще спорядження не робить з людини супермена. З іншого боку, людина, яка розуміє, як влаштовано його тіло, як правильно реагує його тіло на холод і як не правильно реагує, може обійтися більш простим спорядженням і в меншій кількості [4].

Переохолодження, замерзання та обмороження це зовсім різні процеси.

Якщо кінцівка замерзає, то організм включає захисні властивості і вважає за краще «жертвувати» периферією заради всього організму, це називається централізація кровообігу. Організм розуміє, що відбулася нестандартна стресова ситуація, пов'язана з холодом і дає команду на заощадження тепла для всього організму за рахунок кінцівки. Судини в замерзаючій кінцівці спазмуються, тобто звужуються, кров надходить дуже обмежено, кінцівка остигає і далі можуть статися незворотні процеси. Саме так відбувається процес обмороження. У цей момент відбувається підвищення тиску за рахунок викиду гормонів, які забезпечують це підвищення. Також при цьому включається, так би мовити, метаболічний «котел», організм починає виробляти більше енергії.

Реакція тіла на холод. Етапи подій:

1. Спокій, завмирання, зниження метаболізму.
2. Спазм судин.
3. Підвищення тиску.

4. М'язове тремтіння. Останній супротив організму.
5. Централізація кровообігу.
6. Зниження обміну речовин на периферії.
7. Децентралізація кровообігу.
8. Холодова кардіоплегія, смерть.

Смерть від холоду настає за температури серця  $+35^{\circ}\text{C}$ . Значна кількість людських смертей у походах, яких дістали з лавини чи з крижаної води, настала не від того, що в них зупинилося серце, а тому, що їх не змогли зігріти, щоб запустити серце. Серце було холодним, і воно не змогло запуститися. І це дуже велика проблема, особливо в умовах складних гірських та лижних походів - як зігріти людину в умовах сильного холоду [3, 4].

Нерідко люди замерзають і помирають, внаслідок своїх неправильних дій. Якби люди поводитися правильно, вони б вижили. У будь-якій ситуації, необхідно вести себе правильно, тобто не боятися. Страх звужує судини сильніше, аніж холод.

Основне у складних походах, особливо у гірських, лижних та водних – це здоровий глузд. Від холоду немає ліків. Є можливість лише адаптуватися до суворих умов природного середовища та боротися з холодом фізичною активністю. Завдання фізичних навантажень – зняти спазм периферії. Якщо спазм не зняти, обдурити організм не вдасться, він пожертвує периферією.

Під час роботи на складному маршруті відбуваються активні метаболічні процеси, під час яких розщеплюються гігантські запаси енергії в процесі цієї роботи. Тобто потрібна активність та посилений метаболізм.

Етапи боротьби з холодом:

1. Розігнати фізичним навантаженням метаболічні процеси та ліквідувати спазм судин.

2. Гарячий солодкий чай. Гарячий солодкий чай не зігріє людину за законами фізики, він зігріє її за законами хімії, біології, біохімії тощо. Гаряча вода, що надходить у шлунок, розширює та зігріває судини слизової оболонки, при цьому покращується якість перетравлення їжі. Цукор засвоїться організмом відразу і одразу надійде в кров. Простіше кажучи це спосіб ввести глюкозу у кров. Одним окропом зігріти організм вийде лише на частки градуса, а кофеїн підвищує тонус роботи серця. Якщо серце почне працювати сильніше, спазм судин теж зменшиться. У таких випадках учасники походів повинні розуміти, що дають замерзаючому не просто чай, а ліки. У свою чергу, замерзаючий повинен розуміти важливість та необхідність прийняття таких ліків. Таблетка глюкози теж працює, але краще, якщо вона буде гаряча і з кофеїном.

3. Швидкі вуглеводи.

4. Ліквідація проблем теплообміну із зовнішнім середовищем.

5. Допомога лікаря, симптоматичне підтримання життєдіяльності. Виключити примусове зігрівання периферії (кінцівок) [1].

Також потрібно запобігати переохолодженню та замерзанню при роботі на маршруті. У жодному місці одяг не повинен заважати судинам. Особливо взуття. Також, одяг повинен бути «правильним» – полартек (Polartec) або аналоги. У полартек вся вода стікає дуже швидко, за рахунок поперечного

плетіння волокон і не буде провідником холоду. Те саме стосується і снігу. В ідеалі у складних походах не повинно бути жодного одягу з натурального волокна або лише з технологією Hi-Tech. Мембрана необхідна, при повільному русі, холоді та сильному вітрі з дощем. В інших умовах, краще щоб одяг промокав і висихав на туристі від його власного тепла та під впливом зовнішнього середовища. Навіть за дощу в процесі намокання йде процес висихання. У мембрані людина буде мокрою від власного поту, оскільки мембрана погано відводить пару.

Також дуже важливою є терморегуляція під час сну. Щоб добре заснути після ходового дня, необхідно зняти спазм великих судин, зняти спазм судин шкіри, зігріти внутрішнє середовище в наметі [2].

В складних походах обов'язково потрібно мати з собою ковдру рятувальника, каталітичну грілку (дозволяє зняти спазм і може врятувати життя), пальник аварійний, аварійний набір для багаття.

При обмороженні – все погане вже сталося, далі потрібно відігрівати якомога повільніше, щоб вціліло якнайбільше клітин. Не можна гарячі ванни, спиртне, розтирання, зігрівання біля багаття. Зігрівати можна лише зсередини. Основне завдання – не пустити холодну кров із периферії до центру [1, 2, 4].

**Висновки.** До складних туристських походів необхідно готуватися дуже ретельно, мати в наявності та вміти користуватися сучасними технологічними речами та спорядженням, вміти протистояти стресу та знати, як вести себе в аварійній ситуації. Також важливо вміти передбачати події та приймати правильні рішення раніше, ніж відбудуться проблеми. Тільки комплекс таких дій сприяє безаварійним проходженням складних туристських маршрутів.

#### **Список використаної літератури.**

1. Beisly G. Keeping Warm And Avoiding Hypothermia In The Mountains - Part One. URL: <https://alpineclub.org.nz/feature/keeping-warm-and-avoiding-hypothermia-mountains-part-one> (date of access: 19.03.2025).
2. Castellani J. W. Running in Cold Weather: Exercise Performance and Cold Injury Risk. *Strength & Conditioning Journal*. 2020 Feb 1;42(1):83-9.
3. Gaikwad P. Cold-Related Injuries. (2023, January 23). *Physiopedia*. URL: [https://www.physio-pedia.com/index.php?title=Cold-related\\_Injuries&oldid=325815](https://www.physio-pedia.com/index.php?title=Cold-related_Injuries&oldid=325815) (date of access: 19.03.2025).
4. Tackett J. Medical Considerations for Winter Hiking (December 23, 2020). URL: <https://destinationbackcountryadventures.com/blogs/news/medical-considerations-for-winter-hiking> (date of access: 19.03.2025).

## ВПЛИВ ВПРОВАДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ВЕЛОСИПЕДНОГО ТУРИЗМУ НА РІВЕНЬ ТРАВМАТИЗМУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС УЧАСТІ У ПОХОДАХ

**Ban Zhijing, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти  
Катерина Мулик, д.пед.н., професор**

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Вступ.** У сучасній системі освіти дедалі більшого значення набувають активні форми рекреаційної та оздоровчої діяльності, які сприяють фізичному розвитку, зміцненню здоров'я та формуванню здорового способу життя серед студентської молоді. Особливу увагу варто приділити студентській молоді провінції Хенань у Китаї, оскільки цей регіон характеризується високою щільністю населення, значним рівнем урбанізації та обмеженими можливостями для активного дозвілля на відкритому повітрі. В умовах зростаючого навчального навантаження, пов'язаного з інтенсивною освітньою діяльністю, популяризація спортивно-оздоровчої активності, зокрема велосипедних походів, стає важливим засобом підтримання фізичного та психічного здоров'я студентів [1, 2, 3, 4, 5].

**Мета дослідження.** Визначити вплив впровадження навчально-тренувальної програми з велосипедного туризму на рівень травматизму студентської молоді Китаю під час участі у походах.

**Матеріал і методи дослідження.** У дослідженнях брали участь 50 здобувачів вищої освіти Китаю (40 чоловічої та 10 жіночої статі), які займалися велотуризмом (середній вік учасників дослідження склав  $18,9 \pm 2,83$  років).

До контрольної групи входило 25 студентів-туристів, які займалися велосипедним туризмом на етапі початкової підготовки за класичною програмою підготовки; до експериментальної групи входило 25 спортсменів, які займалися велосипедним туризмом на етапі початкової підготовки за розробленою програмою.

В ході дослідження використовувались наступні методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; інтерв'ювання та опитування тренерів та учасників походів, що проводилось з метою встановлення особливостей травматизму в велотуризмі, особливості технічної підготовки велотуристів, вдосконалення тренувального процесу з велосипедного туризму у школах початкової підготовки, визначення впливу занять велотуризмом на організм студентської молоді; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для проведення занять використовувались навчальні програми класичної підготовки велотуристів та розроблена програма підготовки.

Обидві програми передбачали навантаження 112 годин на підготовчого етапу: по 2 заняття на тиждень по 2 години, тренувальні походи проводились у вихідні дні поза сіткою годин.

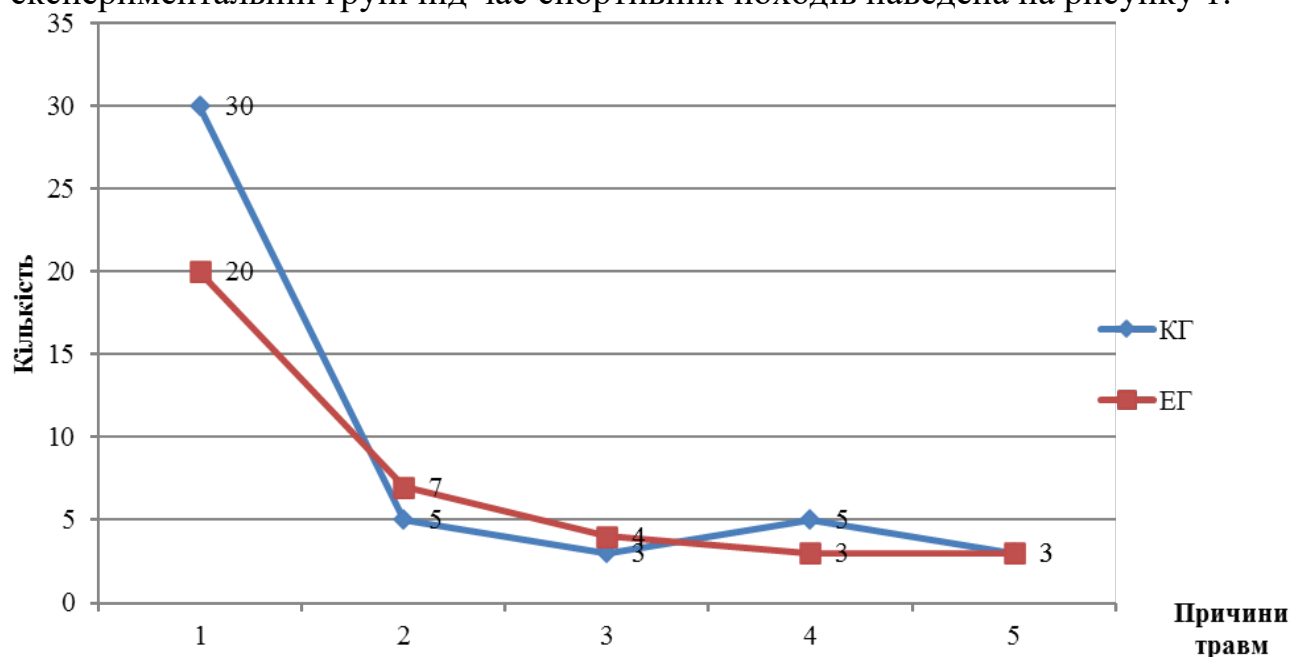
Розроблена програма передбачала зменшену кількість теоретичних занять на 12 годин (10,7%) на відміну від класичної програми – 23 години (20,5%) та меншу кількість годин з загальної (12 годин) та спеціальної (12 годин) фізичної підготовки (21,4%), в класичній програмі – 28 годин (25%). Також запропонована програма передбачає більшу кількість з технічної підготовки 24 години (21,4%), на відміну від класичної 14 годин (12,5%) (табл. 1).

Таблиця 1

**Відсоткове співвідношення годин на основні напрямки підготовки авторської та класичної програми**

| Напрямок підготовки | Напрями підготовки |                    |
|---------------------|--------------------|--------------------|
|                     | Класична програма  | Авторська програма |
| Загальні теми       | 20,5%              | 10,7%              |
| Фізична підготовка  | 25%                | 21,4%              |
| Технічна підготовка | 12,5%              | 21,4%              |
| Інші теми           | 42%                | 46,5               |
| Разом               | 100%               | 100%               |

Порівняльна характеристика подій травматизму у контрольній та експериментальній групі під час спортивних походів наведена на рисунку 1.



**Рис. 1. Кількість травм отриманих під час у часті у заліково-кваліфікаційних походах та походах вихідного дня: 1 – технічна підготовка; 2 – організація та проведення; 3 – матеріально-технічне забезпечення; 4 – кліматичні умови; 5 – інші.**

Для визначення впливу розробленої програми на рівень травматизму студентської молоді під час спортивно-оздоровчих походів (заліково-кваліфікаційних походів та походів вихідного дня) було проведено аналіз причин травматизму. Так, виявлені 46 причин травматизму різного напрямлення у контрольній групі та 39 причин у експериментальній групі. Розподіл причин у

контрольній групі мав наступний характер: травми викликані недостатнім рівнем технічної підготовки 30 подій, організацією та проведенням туристських походів 5 подій, матеріально-технічним забезпеченням 3 події, кліматичними причинами 5 подій та інші 3 події. В експериментальній групі числа відрізнялися та становили: травми викликані недостатнім рівнем технічної підготовки 20 подій, організацією та проведенням туристських походів 7 подій, матеріально-технічним забезпеченням 4 події, кліматичними причинами 3 подій та інші 3 події.

### **Висновки.**

Заняття за запропонованою розробленою програмою мали позитивний вплив на досліджувані показники. При порівнянні показників рівня травматизму та нещасних випадків під час походів, нами було виявлено, що на відміну від контрольної групи, експериментальна група має значно менший рівень травматизму викликаний недостатнім рівнем технічної підготовки 20 подій на відміну від контрольної групи 30 подій та причин викликаних несприятливими кліматичними умовами 3 події у порівнянні з групою, яка займалася класичною програмою 5 подій.

### **Список використаної літератури**

1. Борейко Н. Ю. Організація самостійної роботи з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Теорія і практика фізичного виховання : наук.-методичний журнал*. 2008. № 1. С. 381-386
2. Мулик К. В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів : монографія. Х. : ФОП Бровін А.В., 2015. 418 с.
3. Юрчишин Ю., Мисів В., Погребняк Т., Потапчук С. Сучасні способи залучення молоді до оздоровчої рухової активності. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. Вип.15. С. 105–109.
4. Muszkieta, R., Skaliy, A., Gembiak, M. (2008). Conditioning and the motives og growing by parachuting jumpers and motor-boat sports the extreme sports. *Zeszyty naukowe WSG w Bydgoszczy*. t.7. seria: Turystyka s rekreacja. 5. 225-240.
5. Skaliy A., Мулик К., Zhijing B., Горбенко О., Максимова К. Визначення найпопулярніших видів фізкультурно-оздоровчих занять серед молоді та дорослого населення різних країн (Польща, Китай, Україна). *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2024 (29(3), 160-167. [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29\(3\).160-167](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29(3).160-167).

### ІІІ ФІТНЕС І РЕКРЕАЦІЯ: СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

#### ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС ОБЛАДНАННЯ TRX У ФУНКЦІОНАЛЬНОМУ ТРЕНУВАННІ

Галина Артем'єва, к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Вступ.** Аналіз останніх досліджень та наукових публікацій вітчизняних та іноземних авторів вказує на підвищення зацікавленості тренерів та відвідувачів фітнес клубів програмами функціонального тренування з використанням різного фітнес обладнання. Такі програми дають можливість не тільки комплексно вирішувати проблеми підтримання належного рівня рухової активності населення країни але й цілеспрямовано впливати на відновлення та розвиток рухових функцій людей [1, 2].

Найбільшу варіативність виконання вправ для рішення педагогічних завдань надає обладнання, що застосовується у функціональних програмах оздоровчого та спортивного фітнесу. Одним з таких обладнань є TRX тренажер. Його універсальність зумовлює його популярність у фахівців функціонального тренування [1-6].

Недостатня методична розробленість питань використання даного тренажеру при створенні програм для відновлення чи підтримання належного рівня здоров'я, фізичної та функціональної підготовленості людини зумовила проведення цього дослідження.

**Мета дослідження.** Визначити універсальність застосування багатофункціонального обладнання TRX у оздоровчому та спортивному тренуванні.

**Матеріал і методи дослідження.** Аналіз та систематизацію науково-методичної літератури та Інтернет джерел з питань застосування обладнання TRX для рішення різних педагогічних завдань.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз науково-методичної літератури та Інтернет джерел дав змогу визначити, що сьогодні провідні фітнес центри країни широко пропонують своїм клієнтам функціональні програми з використанням різного фітнес обладнання, а відвідувачі з зацікавленістю ставляться до програм функціонального тренування з обладнанням TRX [1, 2].

До обладнання TRX відносяться: петлі TRX та палиця-рукоять TRX Rip. Для більшого розуміння його використання розглянемо специфічність конструкції цього обладнання.

Багатофункціональний підвісний тренажер TRX складається з нейлонової стрічки, довжина якої становить 230 см, карабіну, системи для кріплення петлі, стабілізуючої петлі, рукоятки та лямки для стопи [1, 3, 5].

Збільшенням чи зменшенням довжини ременів та зміщенням центра тяжіння тіла від точки кріплення петлі можна регулювати навантаження на організм. Кріплення TRX забезпечує ідеальне поєднання опори та нестабільного положення тіла при виконанні вправ [4, 6].

TRX Rip має дещо іншу конструкцію та складається з двох частин: залізної палиці 1 м та резинки 1,6 м (резинка прикріплена до палиці). На кінці резинки знаходиться карабін, а на кінці палиці знаходить стаціонарне кільце для кріплення карабіну. Цю конструкцію можна закріпити на трубчасту основу. Також у комплект входить прилад для кріплення до дверей [1, 3, 5].

Основна мета тренування - зміцнення м'язів-стабілізаторів (core), покращення балансу тіла, координації та розвиток силової витривалості. Усі вправи виконуються з власною вагою тіла. Техніка вправ передбачає обов'язковий опір чи контакт ніг або рук зі структурною одиницею обладнання та контакт частиною тіла, руками або ногами з підлогою [1,6].

При виконанні вправ варіюється і амплітуда рухів і вихідні положення тіла (лицем, спиною або боком до точки кріплення петлі). Також можна спрямовувати навантаження на будь-яку м'язову групу [5].

Завдяки цьому обладнання TRX можна застосовувати для людей, що тільки прийшли на оздоровчі заняття фітнесом чи вже мають певний досвід, або для спортсменів, що відвідують тренування з метою отримання найкращого результату на змаганнях.

**Висновки.** Проведене дослідження дало змогу визначити універсальність багатофункціонального тренажера TRX. Конструкція, доступність при перенесенні, легкість кріплення, варіативність навантаження, різноманітність вихідних положень та особливості техніки виконання вправ дозволяють використовувати його для вирішення різних педагогічних завдань у оздоровчому та спортивному тренуванні.

#### **Список використаної літератури.**

1. Артем'єва Г., Латвинська І., Рудь Д. Використання обладнання TRX для розвитку силових здібностей у оздоровчому фітнесі. *VI International Scientific and Practical Conference «Innovations and prospects of world science»* Vancouver 2-4 february 2022. P. 319-325.

2. Демідова О., Лашина Ю. Вплив занять фітнесом з використанням обладнання TRX на фізичний стан жінок першого зрілого віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 3. С. 30-36. URL:[http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp\\_2017\\_3\\_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2017_3_7) (дата звернення: 20.03.2025).

3. Кокарева Світлана, Кокарев Борис. Обґрунтування використання вправ TRX та методики ізумі табата для організації занять із загальної фізичної та спеціальної рухової підготовки спортсменів у ігрових видах спорту. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць*./гол. ред. В.М. Костюкевича. 2016. № 2. Житомир: ФОП Євенок О.О. С. 69-73.

4. Кокарев Б.В., Кокарева С.М., Гацуля О.М., Журавльов Ю.Г., Яковлев А.В. Підвищення ефективності перед-змагальної підготовки кваліфікованих спортсменів у тхеквондо WTF за рахунок застосування засобів високо-інтенсивного фітнес-тренінгу. *Єдиноборства Edinoborstva Martial Arts*. 2024,

2(32), С. 26–39, DOI:10.15391/ed.2024-2.03

5. TRX Suspension training. URL: <https://www.trxtraining.com> (дата звернення 16.03.2025)

6. Borys Kokarev, Svitlana Kokareva, Sergiy Putrov, Halyna Artemieva, Serhii Verbytskyi. Influence of innovative methods of fitness training on improvement of technical fitness of qualified gymnasts in aerobic gymnastics. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), Vol. 23 (issue 8), Art 227, pp. 1971-1981. August 2023; DOI:10.7752/jpes.2023.08227

## АКТУАЛЬНІ ФІТНЕС-ТЕНДЕНЦІЇ У СФЕРІ ФІТНЕСУ

**Вероніка Баранова, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**  
**Катерина Максимова, к.пед.н., доцент**

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Вступ.** Сучасний світ швидко змінюється і разом із ним змінюються тенденції у сфері здорового способу життя та фізичної активності. Люди все більше приділяють увагу своєму фізичному здоров'ю, використовуючи новітні методики тренувань, цифрові технології та інтерактивні платформи для занять спортом. Фітнес перестав бути лише способом підтримки фізичної форми – він перетворився на стиль життя, що включає харчові звички, психологічне здоров'я та соціальну активність. У цьому дослідженні розглядаються сучасні фітнес-тренди, їх популярність, вплив на здоров'я та основні мотиви, що спонукають займатися фітнесом.

**Мета дослідження.** Метою дослідження є аналіз актуальних фітнес-трендів, визначення їх популярності, впливу на фізичне та психоемоційне здоров'я, а також факторів, що впливають на вибір тієї чи іншої форми фізичної активності.

**Методи дослідження.** Для проведення цього дослідження було опрацьовано низку наукових робіт та літературних джерел з теми нашого дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Сьогодні фітнес став не лише засобом підтримки форми, а й способом життя. Тренування більше не обмежуються спортзалом: сучасні тенденції фітнесу в 2025 році відображають зміни у сприйнятті здоров'я, відпочинку та активного способу життя. Зараз існують такі тренди фітнес-тренувань:

1. *Функціональний тренінг.* Цей напрямок уже давно завоював популярність, але зараз його актуальність зростає ще більше. Люди прагнуть тренувати тіло так, щоб це допомагало в повсякденному житті. Наприклад, замість того, щоб сидіти за силовими тренажерами, які напружують окремі м'язи, люди обирають тренування з власною вагою, петлями TRX або невеликими гириями, які допомагають розвивати гнучкість, силу, витривалість і координацію. Ключовими особливостями функціонального тренінгу є використання мінімального обладнання; перевага вправам на все тіло: присідання, випади, планки; тренування під відкритим небом чи вдома – головне, щоб було зручно. Функціональний тренінг підходить майже всім, незалежно від рівня підготовки, і допомагає розвивати фізичні навички, які корисні у повсякденному житті.

2. *Доступне кардіо.* Із розвитком фітнес-індустрії кардіо-тренування трохи відійшли на задній план, але зараз вони знову стають популярними. Прості види кардіо, як-от ходьба, біг на відкритому повітрі, велопогулянки, плавання або скакалка, є зручними, доступними та не вимагають великих

витрат. Кардіо знову в моді, бо це легко у виконанні - немає потреби купувати дорогі тренажери чи абонементи; можливість тренуватися у будь-який час і в будь-якому місці; кардіо має позитивний вплив на серцево-судинну систему, настрій і рівень енергії. Люди шукають можливість насолоджуватися активним способом життя, не обтяжуючи себе складними програмами та обладнанням, і тому просте кардіо знову набирає популярності [3].

3. *Високоінтенсивні інтервальні тренування (ВІІТ)*. ВІІТ-тренування є короткочасними інтервалами високоінтенсивних навантажень, що чергуються з короткими періодами відпочинку. Як правило, тривалість однієї програми зазвичай становить менше 30 хвилин (хоча тривалість деяких програм може бути значно більшою). ВІІТ сприяють спалюванню жиру, покращенню витривалості та зміцненню серцево-судинної системи. У світі представлено кілька комерційних проєктів спеціалізованих ВІІТ-студій, і у всіх їх тренування проходять з більш високою інтенсивністю, ніж ми звикли. Незважаючи на попередження деяких фахівців з фітнесу про потенційно більш високий ризик травмування під час ВІІТ-тренувань, цей формат зберігає популярність у фітнес-клубах по всьому світу [4].

4. *Зосередження на ментальному здоров'ї*. Тренування більше не сприймаються лише як спосіб фізичної трансформації. Наразі фокус зміщується на баланс між фізичним і ментальним здоров'ям. Люди все частіше обирають тренування, які допомагають заспокоїти розум, зменшити стрес і підняти настрій. З популярних практик можна виділити йогу та медитацію – гармонійне поєднання фізичного навантаження та медитаційних наук; розтяжку та дихальні вправи – допомагають зняти напругу і підтримують тонус тіла; mindfulness підхід – свідоме виконання вправ для зосередження та розслаблення. Цей тренд показує, що сучасна людина більше піклується про своє психологічне здоров'я, а спорт стає одним із інструментів для підтримки гармонії. [3]

5. *Технології та служби здоров'я*. Цифровізація продовжує впливати на фітнес. У 2025 році інноваційні додатки, віртуальні тренування та онлайн-платформи дають можливість тренуватися вдома під керівництвом тренерів чи за власним графіком. Багато платформ пропонують інтерактивні заняття з мотивацією та підтримкою з боку інструкторів. Перевагами таких тренувань є можливість займатися з персональним тренером, не виходячи з дому; доступ до тренувань різного рівня та стилю від аеробіки до йоги; моніторинг процесу, розробка персональних планів та тренувань. Це зручно, особливо для тих, хто має насичений графік, адже можна займатися у будь-який час. Онлайн-формат також ідеально підходить для тих, хто тільки починає і хоче уникнути людних залів [3].

6. *Фітнес-програми для людей похилого віку*. Сьогодні люди, які виходять на пенсію, більш здорові та фізично активні, ніж у попередніх поколіннях. І останнім часом у фітнес-клубах зростає ця категорія відвідувачів. Професіонали фітнес-індустрії повинні звернути увагу на стрімке зростання цього сектора ринку, що колись ігнорувався, і запропонувати літнім людям спеціалізовані програми тренувань з урахуванням особливостей їх віку. Легкі кардіотренування, йога та програми для підтримки рухливості хребта й

суглобів – це те, що популярне серед цієї групи. [4]

**Висновки.** Аналіз сучасних фітнес-трендів показав, що фізична активність стає дедалі більш різноманітною та доступною завдяки цифровим технологіям і соціальним мережам. Найпопулярнішими напрямками є функціональні тренування, йога, пілатес, групові заняття та фітнес-програми, адаптовані для занять вдома. Основними мотивуючими факторами є покращення фізичної форми, підтримка здоров'я, бажання відповідати сучасним стандартам краси та соціальна взаємодія через фітнес. Дослідження підтвердило, що новітні підходи до тренувань сприяють не лише фізичному розвитку, а й загальному добробуту та покращенню психоемоційного стану людей.

#### **Список використаної літератури.**

1. Воробйова А.В. Світові та національні фітнес-тренди 2019. Спортивна наука і здоров'я людини, 2019;1(1):10-7. DOI: 10.28925/26642069.2019.1.2. Available from: [https://www.researchgate.net/publication/334030659\\_Svitovi\\_ta\\_nacionalni\\_fitnes-trendi\\_2019](https://www.researchgate.net/publication/334030659_Svitovi_ta_nacionalni_fitnes-trendi_2019)

2. Гуменюк В. Тенденції розвитку ринку фітнес-послуг. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=ZaHlSP2dI7I>.

3. Дослідження ринку фітнес-послуг України 2019. FitnessConnectUa, 2019. 60с. <https://docs.google.com/gview?url=https%3A%2F%2Ffitnessconnect.com.ua%2F2019.pdf&embedded=true>

4. УКМЦ. Презентація «Дослідження ринку фітнес-послуг України. Перспективи розвитку спортивно-оздоровчої галузі» 26.06.2018. Available from: <https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=a0PmvMZfiMo&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1tMwikJxTdeSUXMWU3I4aXggadg9EQYLr3qXWZ3tpBCvZnVXEHLbtHkFg>

## СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ

Наталія Башавець, д. пед. н., професор  
Ян Кондрацький, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

*Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського  
Одеса, Україна*

**Вступ.** Фітнес-індустрія динамічно розвивається по всьому світу, і Україна не є винятком. Глобально ринок фітнесу продовжує зростати завдяки зростанню свідомого ставлення до здоров'я, активного способу життя та популяризації wellness-культури. Фітнес-індустрія розвивається швидкими темпами завдяки новим технологіям, гібридним форматам, персоналізації та соціалізації.

Проблему розвитку фітнесу вивчали наступні науковці Воловик Н. І., Онопрієнко О.В., Онопрієнко О.М., Осіпцов А. В., Школа О. М. та інші [1; 2; 3].

Вони підкреслюють, що фітнес вже давно перестав бути просто фізичною активністю – сьогодні це ціла екосистема, яка охоплює здоровий спосіб життя, харчування, психологічний і соціальний комфорт та новітні технології.

**Мета дослідження** – аналіз сучасного стану та перспективи розвитку фітнес-індустрії.

**Матеріал і методи дослідження.** В тезах були застосовані методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, порівняння, індукція, дедукція, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Ключовими тенденціями сучасного ринку фітнесу є: попит на онлайн-фітнес (з періоду пандемії COVID-19 значно зросла популярність онлайн-тренувань, мобільних додатків та персоналізованих тренувальних програм), бум фітнес-технологій (розумні годинники, трекери активності (Garmin, Apple Watch, Fitbit) та VR-тренування змінюють спосіб занять спортом), функціональний та груповий тренінг, сайклінг (молодь все частіше обирає кросфіт, йогу, пілатес та групові заняття як ефективні й соціально привабливі варіанти), збільшення інтересу до wellness-фітнесу (поєднання фізичних вправ із ментальним здоров'ям – йогою, медитацією, холистичними практиками), зміна бізнес-моделей (традиційні фітнес-клуби впроваджують гібридний формат, який передбачає поєднання онлайн- та офлайн-занять).

Сучасні технології дозволяють аналізувати генетичні дані, рівень стресу та спосіб життя, щоб створювати персоналізовані фітнес-програми. ДНК-тести допомагають визначити: які види тренувань підходять найбільше (силові чи кардіо), як організм реагує на різні типи навантажень, оптимальний режим харчування.

Інтерактивні технології кардинально змінюють заняття спортом: VR-фітнес (віртуальні тренування) – популярні в додатках типу Supernatural або FitXR. Штучний інтелект – розумні фітнес-програми (наприклад, Freeletics), що аналізують прогрес людини і підлаштовують тренування в реальному часі. Фітнес-гаджети – Apple Watch, Garmin, Whoop контролюють рівень активності, сон і навіть стрес.

З'явилося багато онлайн-програм та інтерактивного обладнання, як-от: Peloton – інтерактивні велосипеди з тренером у реальному часі, Mirror – дзеркало, яке транслює фітнес-заняття, Nike Training Club та Adidas Training – додатки для домашніх тренувань.

Фітнес стає не лише корисним, а й цікавим, тут отримують нові емоції та соціальну взаємодію. Фітнес-додатки впроваджують елементи гейміфікації – рівні, нагороди, змагання. Платформи типу Strava об'єднують бігунів і велосипедистів у спільноти, де вони мотивують одне одного.

Перспективи розвитку фітнес-індустрії пов'язані з

- подальшою цифровізацією через збільшення впливу ШІ та персоналізованих фітнес-програм, з віртуальними тренерами та індивідуальними алгоритмами тренувань;

- розвитком "бутик-фітнесу", наприклад студії з унікальними тренувальними концепціями бокс + медитація або аква-йога, вузькоспеціалізовані зали;

- інтеграція фітнесу у повсякденне життя через корпоративні фітнес-програми для працівників, концепцію "активного міста" – бігові доріжки, спортмайданчики у громадських місцях;

- біохакінг та генетично адаптовані тренування завдяки використанню ДНК-тестів для створення ідеальних тренувальних та дієтичних планів, впливу науки на фізичну активність та харчування;

- популяризація екологічного фітнесу завдяки фітнес-клубам, що працюють на відновлюваній енергії, велотренажерам, які виробляють електроенергію під час тренувань, спортивний одяг з перероблених матеріалів (Nike, Adidas) тощо.

Український ринок фітнесу активно відновлюється після пандемії та воєнних викликів.

Є попит на бюджетні та гнучкі формати фітнесу (відвідування без абонементу, заняття на відкритому повітрі). Відбувається зростання онлайн-курсів та мобільних фітнес-додатків. Популяризуються українські бренди фітнес-одягу та харчування. Виникає акцент на реабілітаційний фітнес для ветеранів та людей із травмами. Україна може стати важливим регіональним гравцем у фітнес-індустрії, особливо у сфері технологій та реабілітаційного спорту.

**Висновки.** Фітнес-індустрія продовжує швидко змінюватися, і в майбутньому нас чекає ще більше інновацій. Гібридні тренування, wellness-напрями, персоналізація програм та використання новітніх технологій зроблять заняття спортом ще ефективнішими та доступнішими для всіх. У майбутньому

варто очікувати ще більшої інтеграції штучного інтелекту, екологічних рішень та доступних інноваційних програм для всіх верств населення.

**Список використаної літератури.**

1. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
2. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник: [упоряд. О.В. Онопрієнко, О. М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2020. 194 с.
3. Школа О. М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник / О. М. Школа, А. В. Осіпцов; Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 2017. 217 с.

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ НА ОПОРНО- РУХОВИЙ АППАРАТ

Ігор Бейгул, к.фіз.вих., доцент Олена Бейгул, к.фіз.вих., доцент

*Дніпровський державний технічний університет  
Кам'янське, Україна*

**Вступ.** У сучасних умовах соціально-економічних і політичних перетворень у державі особливого значення набувають питання зміцнення фізичного і духовного здоров'я людини, формування здорового способу життя. Вирішальним чинником зміцнення здоров'я сьогодні визнана позиція самої людини, її ставлення до власного соціального, психологічного і фізичного здоров'я.

Однією з найпривабливіших форм рухової активності внаслідок своєї ефективності, доступності та самостійності є оздоровчий фітнес. Оздоровчий фітнес є дуже популярною формою оздоровлення населення багатьох країн світу. В останні десятиліття фітнес активно розвивається і в Україні. Його основними пріоритетами є зміцнення здоров'я, покращення фізичного стану організму, корекція складу тіла, психологічна регуляція, збалансоване харчування, відмова від шкідливих звичок [2; 5].

Поняття фітнесу за змістом не тотожне поняттю «фізична культура», адже фітнес поєднує в собі не лише велику кількість видів фізичної активності, а й раціональне харчування, психоемоційну саморегуляцію, профілактику захворювань та інші чинники здорового способу життя (ЗСЖ). Узагальнено «фітнес» – це міра збалансованості фізичного, психічного і соціального станів, що мають у своєму розпорядженні необхідні резерви для забезпечення оптимального функціонування усіх органів і систем організму без надмірного психічного і фізичного напруження. Разом з тим, фітнес – це спосіб життя, що допомагає забезпечити повноцінне життя з високим рівнем фізичного і ментального здоров'я та бути в стані гармонії з навколишнім світом [3; 4].

**Мета дослідження** – дослідити вплив оздоровчого фітнесу на опорно-руховий апарат тих, хто займається.

**Матеріал і методи дослідження:** аналіз наукової та методичної літератури; вивчення та узагальнення провідного педагогічного досвіду; педагогічні спостереження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Заняття оздоровчим фітнесом має позитивний вплив на активну частину рухового апарату людини, тобто на м'язову масу, яка у жінок становить 33-35 % від ваги тіла, у чоловіків – 42 %. За відсутності навантаження (або при необґрунтовано зниженому навантаженні) м'язи швидко зменшуються в об'ємі, стають слабкішими, капіляри їх звужуються, волокна стають тоншими, з чого можна зробити висновок, що гіподинамія негативно діє і на м'язи [3].

За помірних навантажень м'язовий апарат зміцнюється, поліпшується його кровопостачання, в роботу вступають резервні капіляри. Якщо

навантаження протягом певного періоду часу було надмірним, то доцільно його знижувати поступово, щоб у м'язах не виникало небажаних явищ.

Важливе значення має наявність у процесі тренування оздоровчим фітнесом статичних або динамічних елементів. Вправи з переважанням статичних елементів сприяють різкому збільшенню об'єму та маси м'язів. Міофібрили (скоротливий апарат) у м'язовому волокні набувають пухкої структури, тривале скорочення м'язових пучків ускладнює внутрішньо-органний кровообіг, посилено розвивається вузькопетлиста, з неоднаковим просвітом, капілярна мережа.

Під час навантажень переважно динамічного характеру, вага та об'єм м'язів збільшуються значно меншою мірою, відбувається подовження м'язової частини та вкорочення сухожильної. Чергування скорочень і розслаблень м'язів не порушує кровообігу, кількість капілярів збільшується, хід їх залишається більш прямолінійним. Кількість нервових волокон у м'язах, що виконують роботу динамічного характеру, перевищує їхню кількість у м'язах, що виконують переважно статичне навантаження, у 4-5 разів. Відповідно, контакт нервових волокон із м'язом збільшується, що забезпечує краще надходження нервових імпульсів у м'яз [4].

Слід розглянути ще один важливий результат систематичних занять вправами тренувального характеру, що позитивно впливає на стан здоров'я. Йдеться про позитивний вплив на кісткову систему тих, хто займається. Вченими [3; 4] доведено, що кісткова тканина постійно оновлюється, цей процес цілком природний для здорового організму. У період дитинства та юності кістки нарощують свою максимальну щільність, а потім, за кілька років, починається щорічна втрата кісткової маси – по 1% на рік від загальної кісткової маси, у жінок після менопаузи ці втрати зростають до 2-3% щорічно, а оскільки з віком нова тканина утворюється все повільніше, а стара втрачається швидше, кістки стоншуються, стають крихкими.

Відомо, що регулярні фізичні вправи не тільки запобігають зазначеним втратам, а й сприяють збільшенню щільності кісток (за умови правильного способу життя та повноцінного харчування). Зрозуміло, віковий критерій є одним з основоположних при підборі відповідного фізичного навантаження, однак, про повне його виключення з подальшим переходом до малорухливого способу життя тільки через похилий вік не може йти й мови.

Заняття оздоровчим фітнесом будують таким чином, щоб ті, хто займається, отримували адекватне навантаження, що відповідає рівню їхньої підготовленості; водночас у структурі тренування має простежуватися спрямованість на гармонійний розвиток основних м'язових груп.

Не підлягає сумніву факт позитивного впливу аеробних вправ на стан здоров'я тих, хто займається (такі заняття сприяють зняттю втоми, підвищенню опірності організму інфекціям, омолодженню клітин і тканин організму тощо). У процесі занять оздоровчим фітнесом розвивається така життєво важлива фізична якість як сила різних м'язових груп, а виконання аеробних вправ тривалістю до 40 хвилин сприяє розвитку витривалості. Опрацювання окремих суглобів збільшує їхню рухливість, а різноманітні за формою вправи

розвивають спритність і координацію рухів [1].

**Висновки.** Таким чином, систематичні заняття оздоровчим фітнесом дають змогу набуту гарного самопочуття, поліпшити фізичне та психічне здоров'я, чинять естетичний вплив на тих, хто займається. Саме завдяки цьому оздоровчий фітнес інтенсивно розвивається і набуває дедалі більшої популярності у людей різних вікових категорій і різного рівня фізичної підготовленості.

#### **Список використаної літератури.**

1. Андреева Р. І., Шалар О. Г., Стрикаленко Є. А., Гузар В. М. Ефективність методики розвитку фізичних якостей жінок молодого віку засобами фітнесу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 11(143). С. 21–25. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11\(143\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).05)
2. Бейгул І. О., Бейгул (Шишкіна) О. М. Застосування кругового тренування в оздоровчому фітнесі. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: Матеріали VI Всеукраїнської наукової електронної конференції (м. Київ, 26 жовтня 2023 р.) / Відповід. ред.: Т.М. Булгакова. Київ. 2023. С. 79–80.
3. Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2022. 297 с.
4. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес. Львів: «Фест-Прінт». 2020. 139с.
5. Шишкіна О., Бейгул І., Муллагільдіна А. Вплив занять різними видами фітнесу з урахуванням оваріально-менструального циклу на психофізичний стан молодих жінок. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019. №6(74). С. 51–56. <https://doi.org/10.15391/snsv.2019-6.008>.

## ВПЛИВ ФІТНЕС-ТРЕКЕРІВ НА МОТИВАЦІЮ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Світлана Бобренко<sup>1</sup>, викладач Олександр Півень<sup>2</sup>, к.фіз.вих., доцент

*Національний університет фізичного виховання і спорту України<sup>1</sup>  
Київ, Україна Харківська державна академія фізичної культури<sup>2</sup>  
Харків, Україна*

**Вступ.** У сучасному суспільстві спостерігається зростання інтересу до технологій, що сприяють підвищенню рівня фізичної активності [2]. Фітнес-трекери є одним із найбільш поширених засобів самоконтролю та мотивації до занять спортом і здорового способу життя [3]. Вони дозволяють користувачам відстежувати показники активності, ставити персональні цілі та аналізувати прогрес, що, своєю чергою, сприяє підвищенню їх мотивації [1].

**Мета дослідження** - визначити вплив фітнес-трекерів на мотивацію людей до регулярної фізичної активності.

**Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні взяли участь 60 осіб віком від 18 до 45 років, які регулярно використовували фітнес-трекери протягом шести місяців. Використано методи анкетування, аналізу рівня фізичної активності за допомогою мобільних додатків, а також статистичну обробку отриманих даних.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз отриманих даних показав, що 82% респондентів відзначили зростання мотивації до занять фізичною активністю після початку використання фітнес-трекерів. Основними факторами мотивації були: можливість моніторингу власних досягнень (76%), наявність системи нагород (58%) та соціальне порівняння через мобільні додатки (47%). При цьому 64% опитаних зазначили, що фітнес-трекери допомогли їм сформувати стійку звичку до регулярних тренувань. Водночас у 23% користувачів через певний час спостерігалось зниження інтересу до використання пристрою, що може бути пов'язано з адаптацією до отримуваних даних або відсутністю нових цілей.

**Висновки.** Використання фітнес-трекерів сприяє підвищенню мотивації до фізичної активності завдяки механізмам самоконтролю, змагальності та системи винагород. Однак для довготривалого ефекту необхідна інтеграція цих пристроїв у більш широкі програми стимулювання здорового способу життя, що включають персоналізовані рекомендації та соціальну підтримку.

### Список використаної літератури.

1. Ferguson T. Effectiveness of wearable activity trackers to increase physical activity and improve health: a systematic review of systematic reviews and meta-analyses. *The Lancet Digital Health*. 2022. Т. 4. №. 8. Р. 615-626.
2. Laranjo L et al. Do smartphone applications and activity trackers increase physical activity in adults? Systematic review, meta-analysis and metaregression. *British journal of sports medicine*. 2021. Т. 55. №. 8. С. 422-432.
3. Li C., Chen X., Bi X. Wearable activity trackers for promoting physical

activity: a systematic meta-analytic review. *International journal of medical informatics*. 2021. Т. 152. Р. 104-108.

4. Lynch C. et al. Changing the physical activity behavior of adults with fitness trackers: a systematic review and meta-analysis. *American Journal of Health Promotion*. 2020 Т. 34. №. 4. С. 418-430.

## **ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНОЇ МЕТОДИКИ КОМПЛЕКСНОГО ПІДХОДУ BODY&MIND У ПРОЦЕСІ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З УЧНЯМИ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Данило Воробйов, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Науковий керівник: Ігор Пелешенко, к.пед.н., доцент, викладач вищої категорії**

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

**Вступ.** Вченими доведено, що необхідною умовою гармонійного розвитку особистості школяра є достатня рухова активність. Виділяють ряд факторів, а саме: постійні ускладнення шкільної програми у старших класах, кропітка підготовка до ЗНО поза навчального плану, побудова стратегічного життєвого плану з виокремленням цілей на майбутню особистісну та професійну самореалізацію, поширення популярності серед підлітків постійного використання різних інтернет-мереж для онлайн ігор та спілкування, не дотримання рекомендованих лікарями норм рухової активності протягом дня. [2]. Актуальним стає пошук інноваційних ефективних методів оздоровлення молоді по всьому світу. Детальний аналіз наукової-методичної літератури показав актуальність, доцільність та перспективність впровадження у освітній процес оздоровчих занять на основі застосування засобів ментального фітнесу, спрямованих на покращення фізичної підготовки та психоемоційного стану учнів старшого шкільного віку. Саме таким є сучасна методика комплексного підходу Body&Mind, яка поєднує фізичні вправи з дихальними та медитативними практиками, що забезпечить не лише покращення фізичної форми, а й підвищить самооцінку та впевненість в собі, навчить учнів справлятися зі стресом та покращити свій емоційний стан, розвине навички саморегуляції та допоможе підростаючому поколінню у формуванні здорової життєвої позиції.

**Мета дослідження.** Характеристика можливостей сучасної методики комплексного підходу Body&Mind у процесі оздоровчих занять з учнями старшого шкільного віку.

**Матеріал і методи дослідження.** Для досягнення мети і розв'язання завдань наукового дослідження застосовувалися такі методи, як аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Проблема збереження здоров'я людини на сучасному етапі існування людства постає дуже гостро, а особливо це стосується юного покоління. Період з 12 до 18 років є унікальним і переломним моментом у розвитку дитини. У цей час в організмі відбуваються значні фізичні, когнітивні, емоційні та соціальні зміни. Ментальне благополуччя вкрай важливе для здорового розвитку підлітків. [4]. Здоровий

людині простіше будувати міцні стосунки, опиратися стресам та швидко адаптуватися до змін як у підлітковому, так і у подальшому дорослому житті. Body&Mind піклується як про фізичне так і психічне здоров'я молодого покоління.

Впровадження методики Body&Mind гармонійно поєднує різні напрями ментального фітнесу, а саме йога, пілатес, цигун, калланетика, стретчинг, система Александера, фітбол, тай-чі (тайцзицюань), гімнастика Хаду. [3]. Доречними є такі комбінації різних напрямків ментального фітнесу як йога у поєднанні з пілатесом, що дозволяє розвинути гнучкість, силу і координацію, а також зміцнити м'язи кора; медитація разом з тай-чі допомагає зняти стрес, покращити концентрацію і розвинути внутрішню гармонію; поєднання пілатесу і стретчингу сприяє розвитку гнучкості, сили і координації, а також допомагає зняти м'язові затиски. Різноманітність вправ запобігає рутині і втраті інтересу до занять, допомагає підтримувати високу мотивацію і досягати кращих результатів. Кожен підліток має свої індивідуальні особливості та потреби. Поєднуючи різні напрями, можна скласти індивідуальну програму тренувань, яка буде максимально ефективною для кожного учня. Різні напрями ментального фітнесу сприяють розвитку не тільки фізичних, але й психічних якостей: концентрації, рівноваги, самоконтролю, що забезпечить збалансований розвиток для підлітків. Завдяки різноманітності вправ, м'язи і суглоби розвиваються більш гармонійно, що знижує ризик травм.

Методику комплексного підходу Body&Mind у процесі оздоровчих занять з учнями старшого шкільного віку можливо розглядати у трьох основних освітніх системах роботи, а саме урочної, позаурочної та тренувального процесу.

Система урочної роботи проходить у форматі уроку фізичної культури з учнями старшого шкільного віку тричі на тиждень. Структура заняття будується за принципом від простого до складного та містить три основні частини: вступну - розминка (warm-up); основну - тренування (workout/activity); заключну - заминка (cool-down). [1]. Заняття проходять під спокійну музику без різких переходів та мають загальнооздоровчий ефект. Сприятливий вплив має і дихальна гімнастика, яка використовується під час занять. Особлива атмосфера допомагає розслабитись підліткам, відпочити від освітніх завдань та страхів спричинених війною, що дозволяє знайти внутрішню гармонію.

Система позаурочної роботи з використанням методики Body&Mind може включати в себе різні форми роботи: факультативні гуртки оздоровчого спрямування з акцентом на основні вправи (йога, пілатес, тай-цзи, цигун тощо); спортивні секції з оздоровчою спрямованістю (аквааеробіка, плавання, туризм, велоспорт); лекції та семінари з питань оздоровлення та здорового способу життя (правильне харчування, здоровий сон, стресостійкість, профілактика захворювань і т.д.) з запрошення фахівців-доповідачів: лікарів, психологів, дієтологів та включають інтерактивні методи навчання, наприклад, дискусії, вікторини, тести; екскурсії та поход на природу, наприклад, з класом або разом з батьками до парків, лісів, гір, водойм рідного краю; участь у оздоровчих фестивалях та конкурсах, що забезпечить підняття рівня власної самосвідомості

та впевненості у власних силах, вчить психоемоційній саморегуляції та підтримці один одного.

Система тренувального процесу з використанням методики Body&Mind має бути поетапним та послідовним з застосуванням таких методів роботи як рівномірний, повторний, перемінний, інтервальний.

Тренувальний процес включає в себе 3 етапи: підготовчий етап, що включає ознайомлення учнів старшого шкільного віку з методикою Body&Mind, вивчення основних принципів та положень методики, навчання базовим вправам; основний етап - поступове ускладнення вправ, збільшення тривалості та інтенсивності тренувань, використання різних методичних прийомів та заключний етап для підведення підсумків роботи, оцінки результатів та розробки рекомендацій для подальшої роботи.

Важливо, щоб система урочної та позаурочної роботи, а також тренувального процесу з використанням методики Body&Mind була гнучкою та адаптивною. Це дозволить враховувати індивідуальні особливості учнів та їхні потреби.

**Висновки.** Сучасна методика комплексного підходу Body&Mind у процесі оздоровчих фітнес-тренувань з учнями старшого шкільного віку формує активну мотивацію на здоровий спосіб життя, яка спроможна конкурувати з негативним впливом новітніх інформаційних технологій. Впроваджуючи методику комплексного підходу Body&Mind у старших класах закладів загальної середньої освіти формується правильне виховання культури молоді по відношенню до власного здоров'я, стійка мотивація до ведення здорового способу життя, що дає можливість покращити стан здоров'я населення України і продовжити тривалість їхнього життя.

#### **Список використаної літератури.**

1. Воловик Н.І. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
2. Дубинська О. Я., Петренко Н. В. Сучасні-фітнес технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості: (монографія). Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 566 с.
3. Онопрієнко О.В., Онопрієнко О.М. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси: ЧДТУ, 2020. 194 с.
4. Про важливе: ментальне здоров'я школярів. OsvitaIN: 2023: <https://osvita.in/ua/mentalne-zdorovja-shkoljariv/>(дата звернення: 20.07.2024).

## УДОСКОНАЛЕННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ

Олександр Горбенко, к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Вступ.** Проблема здоров'я та формування здорового способу життя постійно перебуває в центрі уваги багатьох науковців. Аналіз наукової літератури свідчить, що принцип збереження здоров'я та фізичного виховання визначається в фізичній культурі та фітнес-технологіях, які наразі активно розвиваються.

**Мета дослідження** полягає в підвищенні стійкого інтересу молоді до занять фізичною культурою з використанням фітнес-технологій та фітнес-програм.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення наукової, методичної і спеціальної літератури; аналіз сучасних досліджень щодо ефективності та можливостей фітнес-технологій; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Концепція «фітнес-технологій» являє собою сукупність наукових методів, кроків, технік, сформованих у певний алгоритм дій, що реалізуються з метою підвищення ефективності оздоровчого процесу, забезпечуючи гарантоване досягнення результату на основі вільного мотивованого вибору фізичних вправ із використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять фітнесом, сучасного інвентарю та обладнання [1, 2]. Сучасні фітнес-браслети та смарт-годинники мають багато корисних функцій, таких як підрахунок кроків і витрачених калорій, моніторинг сну, вимірювання артеріального тиску та рівня стресу [4]. Ці пристрої також можуть надавати користувачам зворотний зв'язок, що допомагає зберігати мотивацію до занять спортом. Завдяки таким можливостям, фітнес-гаджети стають важливими інструментами для підтримки здорового способу життя [5].

Дослідження, проведене серед молоді, продемонструвало, що основними функціями, які використовуються в розумних годинниках, є перегляд повідомлень та відстеження фізичної активності. Це підтверджує зростаючу популярність таких пристроїв серед молоді, що використовує їх не лише для моніторингу фізичної активності, а й для управління повідомленнями та іншими щоденними завданнями [3]. Смарт-годинники допомагають моніторити різні аспекти фізичної активності, такі як кількість кроків, частоту серцевих скорочень, калорії, які витрачаються, і навіть якість сну. Фітнес-програми, в свою чергу, надають індивідуальні плани тренувань, що дозволяють молоді більш ефективно досягати своїх цілей щодо здоров'я та фітнесу. Ці інструменти можуть бути важливими для мотивації, покращення результатів тренувань і підтримки здорового способу життя серед молодих людей. Серед

найпопулярніших фітнес-програм можна виділити наступні: гібридні тренування, майндфулнес і фітнес, силові тренування, віртуальна реальність і гейміфікований фітнес, антигравітаційний пілатес. Ці напрями відображають сучасні тенденції у фітнес-індустрії та користуються популярністю серед різних молоді груп.

**Висновки.** Дослідження показують, що понад 70% молодих людей, які використовують смарт-годинники, мають вищий рівень мотивації до регулярних тренувань, що забезпечує більш точне відстеження прогресу. Гібридні тренування набули популярності серед молоді, зокрема 65% молодих людей зазначають, що такий підхід до тренувань є більш цікавим і мотивуючим порівняно з традиційними заняттями. Використання смарт-годинників у гібридних тренуваннях дозволяє персоналізувати тренувальний процес, що є важливим для досягнення оптимальних результатів. 80% користувачів смарт-годинників, що займаються гібридними тренуваннями, відзначають підвищення ефективності своїх тренувань завдяки можливості контролювати інтенсивність навантаження та фіксувати динаміку прогресу.

#### **Список використаної літератури.**

1. Кібальник О. Я. Оздоровчі технології для підвищення рухової активності підлітків. *Теорія та методика фізичного виховання і спорту*. 2007. № 4. С. 63-66.
2. Опришко Н. Тенденції сучасних фітнес-програм. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту*. 2013. Вип. 7. Т. 2. С. 266-269.
3. Штейн, А., Мюллер, К. Мотиваційні фактори залучення молоді до спорту: Соціальні та цифрові інновації. *Журнал спортивних наук*. 2020. С. 67-71.
4. Dolgoplova, N., Moshenska, N., Ashanin V., & Maryna Sorochynska. UŻYWANIE APLIKACJI FITNESS DLA SMARTFONÓW W CELU WSPIERANIA I PROMOWANIA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*, 2023. С. 204-205.
5. Hakman, A., Andrieieva, O., Bezverkhnia, H. & Natalia Moskalenko. Dynamics of the physical fitness and circumference sizes of body parts as a motivation for self-improvement and self-control in students. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 20 (1), 2020. P. 116-122

## ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ РОЗВИТКУ ДИСЦИПЛІНИ ТА СИЛИ ВОЛІ

Павло Калініченко Ігор Кудряшов, доцент

*Державний біотехнологічний університет  
Харків, Україна*

**Вступ.** Кожна людина у житті стикається із багатьма викликами, які спонукають її до наполегливості, самоконтролю, цілеспрямованості та внутрішньої стійкості. Саме фізичні вправи це найефективніший засіб розвитку цих якостей. Вони не лише зміцнюють тіло, а й формують відповідальність, витривалість, впевненість, стійкість та здатність долати труднощі і правильно реагувати у критичних ситуаціях. Також при виконанні фізичних вправ розвивається дисципліна, яка допомагає людині організувати своє життя та досягати успіху в різних сферах життя.

**Мета дослідження:** виявлення впливу та аналіз ролі фізичних вправ у розвитку особистих якостей, а саме таких як дисципліна та сила волі.

**Матеріал і методи дослідження:** аналіз та оцінювання інформаційних матеріалів, отриманих із різноманітних інтернет-ресурсів, з метою виявлення достовірності, актуальності та повноти поданих даних.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Фізичні вправи не лише сприяють збереженню здоров'я та підтриманню гарної фізичної форми, але й виступають ефективним засобом розвитку дисципліни та сили волі [1]. Постійне виконання фізичних вправ вимагає організованості, самоконтролю та витримки, що сприяє набуттю корисних звичок і зміцненню характеру. Дисципліна є ключовим фактором у досягненні в будь-якій діяльності, і фізичні вправи не є винятком. Регулярні заняття спортом привчають людину до чіткого розпорядку дня, відповідального ставлення до свого тіла та дотримання поставлених цілей. Дотримання тренувального плану допомагає виробити звичку займатися спортом систематично, незважаючи на зовнішні обставини.

Крім того, систематичні заняття розвивають внутрішню дисципліну, адже спорт вимагає не лише фізичних зусиль, а й ментальної стійкості. Людина вчиться дотримуватися режиму, долати лень і знаходити мотивацію навіть у складних ситуаціях. Також фізична активність сприяє підвищенню рівня самоконтролю, що допомагає не тільки в тренуваннях, а й у повсякденному житті, зокрема у навчанні, роботі та веденні особистих справ. При виконанні фізичних вправ людина стикається з необхідністю долати власну лень, втому, іноді навіть біль. Вона вчиться не здаватися на півдорозі, а досягати поставлених цілей. Такий підхід сприяє формуванню сили волі, адже постійні фізичні навантаження вимагають терпіння та входять у звичку [2].

Розвиток дисципліни та сили волі тісно пов'язаний із самоконтролем. Люди, які мають високий рівень самоконтролю, здатні ефективно управляти своїми емоціями та поведінкою, що сприяє успішному досягненню поставлених цілей. Вони можуть відкладати миттєві бажання заради довгострокових

результатів, залишаючись зосередженими навіть у складних обставинах. З іншого боку, імпульсивні дії часто призводять до небажаних наслідків і знижують ефективність діяльності. Відсутність самоконтролю може спричинити труднощі в роботі, навчанні і навіть у міжособистих відносинах. Наприклад, нездатність контролювати емоції може призвести до конфліктів, а неорганізованість — до втрати часу та можливостей. Розвиток самоконтролю можливий завдяки щоденній практиці та поступовому зміцненню сили волі. Маленькі кроки, такі як дотримання режиму дня, планування справ і свідомий контроль над емоціями, допомагають виробити дисципліну. Чим більше людина тренує самоконтроль, тим легше їй стає керувати своїми звичками та досягати бажаних результатів [3].

Дослідження вчених показало, що люди, які почали регулярно тренуватися, стали більш дисциплінованими не лише у спорті, а й у питаннях харчування, фінансів і роботи. Експерименти показують, що фізична активність впливає на функціонування префронтальної кори головного мозку, яка відповідає за самоконтроль і прийняття рішень. Випробування також виявили, що регулярна фізична активність підвищує рівень відповідальності, оскільки людина починає усвідомлено підходити до свого здоров'я та розпорядку дня, фізичні навантаження покращують нейропластичність мозку, що сприяє на збільшення сили волі [4]. Також спорт покращує здатність до саморегуляції, що допомагає людині більш усвідомлено підходити до виконання повсякденних завдань. Спортсмени змушені дотримуватися чіткого режиму дня, що поступово розвиває навички тайм-менеджменту та самодисципліни. Звичайні люди, які займаються спортом, поступово формують корисні звички, такі як ранкові пробіжки, відмова від шкідливої їжі, регулярне вживання води, здоровий сон та правильне харчування. Люди, які регулярно займаються спортом стають більш стресостійкими та спокійними.

Фізична витривалість нерозривно пов'язана з ментальною стійкістю. Безперечно спорт допомагає виробляти гормон серотонін, який позитивно впливає на психічний стан людини та підвищує мотивацію до досягнення цілей. Також науковці встановили, що регулярні тренування сприяють зниженню кортизолу – гормону стресу, це допомагає людям бути спокійнішими та витривалішими. Фізична активність активує вироблення ендорфінів –

«гормонів щастя», які покращують загальне самопочуття та допомагають боротися зі стресом [5]. Короткі, але регулярні тренування значно зменшують рівень стресу та підвищують стійкість до негативних емоцій. У ході дослідження було проаналізовано багато учасників, які протягом шести місяців регулярно займалися фізичними вправами. Було виявлено, що після цього періоду рівень стресу у учасників знизився на 40%, а їхня здатність до зосередженості та стресостійкості значно виросли. Окрім цього фізичні навантаження стимулюють вироблення нейротрансмітерів, таких як дофамін і норадреналін, які відіграють ключову роль у формуванні позитивного емоційного стану та підвищенні когнітивних здібностей. Це означає, що фізичні вправи не лише допомагають боротися зі стресом, а й покращують пам'ять, увагу, швидкість мислення, та самодисципліну, це все є надзвичайно важливим

у сучасному ритмі життя.

**Висновок.** Дисципліна та сила волі відіграють ключову роль у регулярних фізичних тренуваннях, допомагаючи дотримуватися графіка занять навіть під час втоми чи відсутності мотивації. Розвиток сили волі сприяє подоланню як фізичних, так і психологічних бар'єрів, допомагаючи людині виходити із зони комфорту, збільшувати витривалість та підвищувати прогрес у спорті. Постійні тренування зміцнюють не лише тіло, а й характер, формуючи звичку до дисципліни та організованості. Таким чином, дисципліна і сила волі є фундаментальними якостями, що дозволяють людині контролювати дії, долати труднощі та досягати успіху в різних сферах життя.

**Список використаної літератури.**

1. Петров В. О. Фізичні вправи як засіб формування сили волі у дітей та молоді. Педагогіка і спорт, 2021, №2, С. 34-46.
2. Куліш В. М. Фізичне виховання і формування сили волі. Київ : Либідь, 2017.
3. Сидоренко А. П. Дисципліна і самоконтроль через регулярні тренування. *Український журнал спортивної науки*, 2022, №3, С. 67-80.
4. Ковальчук І. М. Вплив фізичних навантажень на мотивацію та силу волі. *Спортивна психологія*, 2019, №4, с. 55-65.
5. Бройнінг Л. Г. Керуй гормонами щастя. Київ: Фабула, 2019. 240 с.

## ВПЛИВ ФІТНЕСУ НА ОРГАНІЗМ ТА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН

Курилюк Юлі, здобувач вищої освіти

*Хмельницький університет управління та права Імені Леоніда Юзькова  
Хмельницький, Україна*

**Вступ.** На сьогодні фітнес став надзвичайно популярним видом спорту, що приваблює людей різного віку завдяки своїй універсальності, користі для здоров'я та можливості підтримувати фізичну форму. Фітнес - система фізичних вправ оздоровчої спрямованості, узгоджена з індивідуальним станом психофізичної сфери людини, її мотиваційною визначеністю та особистісною зацікавленістю [1].

Досягнення та підтримка фітнесу тренувань, а також ведення активного способу життя позитивно впливають на різні аспекти життя людини. Регулярні фізичні навантаження не лише зміцнюють здоров'я, а й допомагають покращити загальну працездатність, що особливо важливо в умовах сучасного ритму життя. Люди, які перебувають у гарній фізичній формі, відзначають підвищений рівень енергії, що сприяє більшій продуктивності та ефективності як у професійній діяльності чи навчанні, так і в особистих справах. Тому фітнес має високий вплив на організм та емоційний стан людини.

**Мета дослідження.** Метою є детальне вивчення впливу фітнесу на організм людини, зокрема його фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти. Дослідження охоплює аналіз того, як регулярні фізичні навантаження впливають на серцево-судинну систему, опорно-руховий апарат, а також на загальне самопочуття та рівень енергії. Окрім цього, важливо розглянути, як заняття фітнесом сприяють зниженню рівня стресу, покращенню настрою та підвищенню працездатності.

**Матеріал і методи дослідження.** Основним методом дослідження є ґрунтовний аналіз наукових матеріалів, що включає вивчення сучасних публікацій, досліджень, статей присвячених впливу фітнесу на організм людини. Окрім теоретичного аналізу, важливим компонентом дослідження є практичне наочне сприйняття, зокрема перегляд та аналіз різних відео-тренінгів, які демонструють техніку виконання вправ, підхід до тренувального процесу та особливості програм різного рівня складності.

**Результат дослідження та їх обговорення.** Активний спосіб життя сприяє не лише покращенню фізичного здоров'я, а й допомагає підтримувати емоційну рівновагу, знижувати рівень стресу та підвищувати загальне самопочуття. Регулярні фізичні навантаження позитивно впливають на роботу серцево-судинної та нервової системи, допомагають контролювати вагу, покращують якість сну та підвищують витривалість. Завдяки цьому людина відчувається більш енергійною, впевненою у собі та гармонійною у повсякденному житті.

Фітнес, як один із найпопулярніших видів фізичної активності, має низку особливостей, що роблять його унікальним і відмінним від інших видів спорту.

Насамперед, він є надзвичайно гнучким і доступним – займатися фітнесом можна як у спеціалізованих тренажерних залах, так і вдома чи на відкритому повітрі. Різноманітність напрямків фітнесу, таких як кардіо тренування, силові вправи, йога, пілатес, аеробіка та функціональні тренування, дозволяє кожній людині обрати найбільш підходящий варіант відповідно до своїх цілей і рівня підготовки.

Вправи, що складають зміст даних занять сприяють удосконаленню координаційних можливостей, покращують «відчуття» власного тіла [2].

Емоційний стан особи має великий вплив на здоров'я. Тому і фітнес як один із видів фізичних вправ не обмежується тільки впливом на фізичне здоров'я, воно також позитивно впливає на психологічне [3]. Регулярні заняття спортом допомагають розслабитися, відволіктися від буденних проблем і зарядитися енергією. Після тренувань люди часто відчувають легкість, бадьорість і впевненість у собі. Фізична активність сприяє зняттю напруги та покращенню настрою, що особливо важливо в сучасному ритмі життя. Також фітнес допомагає боротися з тривожністю та поганими думками. Активні рухи дозволяють виплеснути негативні емоції, що допомагає почуватися краще не тільки фізично, а й морально. Однозначно метою фітнесу є покращення, серцево-судинної, силової витривалості, сили як такої, гнучкості, корекція композиції ціла [4]. Крім того, фітнес сприяє розвитку дисципліни та самоконтролю, адже регулярні тренування вимагають відповідальності та організованості. Люди, які займаються спортом, частіше ведуть здоровий спосіб життя, правильно харчуються та слідкують за своїм самопочуттям.

**Висновок.** Отже, фітнес є одним із найефективніших способів підтримки здоров'я, що позитивно впливає як на фізичний стан організму, так і на емоційне благополуччя людини. Регулярні фізичні навантаження сприяють зміцненню серцево-судинної системи, покращенню роботи опорно-рухового апарату, підвищенню витривалості, координації та загальної працездатності. Крім того, фітнес допомагає контролювати вагу, підтримувати нормальний рівень енергії та запобігати розвитку багатьох хронічних захворювань.

Окрім фізичних переваг, фітнес відіграє важливу роль у покращенні емоційного стану. Регулярні заняття допомагають знижувати рівень стресу, підвищувати настрій та формувати внутрішню рівновагу. Люди, які ведуть активний спосіб життя, частіше відзначають відчуття бадьорості, впевненості у собі та позитивного настрою. Також фітнес сприяє розвитку самодисципліни, відповідальності та здорових звичок, що позитивно відображається на якості життя загалом.

### **Список використаної літератури.**

1. Беляк Ю., Грибовська І., Музика Ф., Іваночко В., Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.

2. Беляк Ю. І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Х., 2014, № 11. С. 3-7.

3. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. К.:

Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.

4. Кібальник О. Я., Томенко О. А. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання: навч. метод. посіб. Суми вид-во СумДПУ ім. А.С. Макаренка. 2010. 204 с.

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ДОЗВІЛЛЄВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Віталій Спіцин, к.пед.н.

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Вступ.** Дозвілля як окремий вид життєдіяльності людини розглядає дозвілля як діяльність (творчу, конструктивну або ж безцільну та асоціальну). Дозвіллева діяльність відрізняється від інших видів життєдіяльності людини тим, що здійснюється відповідно до потреб індивіда, з метою отримання задоволення [3, 5].

В даний час багато фахівців в області фізичного виховання направляють свої зусилля на вирішення проблеми фізичного, психічного і духовно-морального вдосконалення населення, перш за все молоді людини [2].

У пошуку засобів вирішення цієї задачі провідну роль має відігравати фізичне виховання у дозвілльєвій діяльності, яка відіграє важливу роль у цілеспрямованому формуванні, корекції, зміни в потрібному напрямку фізичних, психічних, соціокультурних якостей і здібностей, а також поведінці студентської молоді [1, 4].

Актуальність даного дослідження обумовлена становищем, що склалося – зниженням стану здоров'я і низьким рівнем фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.

**Матеріал і методи дослідження.** Мета дослідження – на основі одержаної соціологічної інформації про ставлення здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти до фізичного виховання в системі дозвілля, вивчити її роль і виявити уподобання молоді в організації фізичного виховання у дозвілльєвій діяльності.

У дослідженнях нами використовувався соціологічний метод дослідження – анкетування, в якому взяли участь здобувачі I–IV курсів денної форми навчання.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З даних таблиці 1 видно, що інтерес до фізичного виховання, як до навчальної дисципліни, не займає провідного місця у здобувачів вищої освіти. Лише 11% юнаків і 9% дівчат вважають фізичне виховання дуже важливою навчальною дисципліною. Більшість здобувачів вважають фізичне виховання потрібною, але не важливою навчальною дисципліною: юнаків – 36% і абсолютна більшість дівчат – 56%. Фізичне виховання зовсім непотрібною навчальною дисципліною вважають 54% юнаків і 35% дівчат, з яких 52% є здобувачі I–II курсів і 49% – здобувачі III–IV курсів.

Таблиця 1

**Ставлення здобувачів вищої освіти до фізичного виховання, як до навчальної дисципліни (%)**

| Ступень активності       | I–II курс | III–IV курс | Юнаки | Дівчата |
|--------------------------|-----------|-------------|-------|---------|
| Дуже важлива             | 8         | 12          | 11    | 9       |
| Потрібна, але не важлива | 41        | 39          | 36    | 56      |
| Зовсім непотрібна        | 52        | 49          | 54    | 35      |

Виходячи з даних таблиці 2, рангові місця інтересів розподілилися наступним чином: перегляд спортивних змагань в Інтернеті або по телебаченню, активні заняття спортом, читання в газетах спортивної інформації, відвідування спортивних видовищ.

Звертає на себе увагу переважне споживання інформації спортивного напрямку в Інтернеті або по телебаченню (96% юнаків і 88% дівчат).

Відзначимо, що активний інтерес (заняття спортом) займає лише 3 рангове місце (26% юнаків і 18% дівчат).

Таблиця 2

**Показники інтересів здобувачів вищої освіти у дозвілєвій діяльності, %**

| Ступень активності                                                        | I–II курс | III–IV курс | Юнаки | Дівчата |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------|-------|---------|
| Читаю спортивні періодичні видання                                        | 18        | 24          | 16    | 18      |
| Споживання інформації спортивного напрямку в Інтернеті або по телебаченню | 93        | 91          | 96    | 88      |
| Відвідую спортивні змагання регулярно                                     | 41        | 43          | 45    | 39      |
| Займаюсь спортом систематично                                             | 20        | 24          | 26    | 18      |

За даними анкетування, більша частина респондентів (62%) дуже високо оцінюють корисність і ефективність занять фізичними вправами; 38% респондентів сумніваються у тому, що треба обов'язково займатися фізичними вправами, щоб протягом тривалого часу зберігати гарний фізичний стан і здоров'я (22% юнаків та 16%); 35% респондентів вважають, що заняття фізичними вправами зовсім не потрібні тим людям, які отримують істотне фізичне навантаження на виробництві або в побуті; 15,5% респондентів відповіли, що існують більш корисні й ефективні засоби впливу на фізичний розвиток і здоров'я людини, ніж заняття фізичними вправами.

**Висновки.** Нами були визначені основні напрямки організації фізичного виховання у дозвілєвій діяльності здобувачів вищої освіти, які дозволили виробити науково обґрунтовані практичні рекомендації змін у змісті та структурі організації цієї діяльності, що забезпечує її комплексний характер.

**Список використаної літератури.**

1. Добридень А. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану в Україні. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка»*,

*Серія «Психологія», Серія «Медицина»*) : журнал. 2023. №9(27). С.155–163.

2. Кремень В. Г. Проблеми якості української освіти в контексті сучасних цивілізаційних змін. *Український педагогічний журнал*. 2015. №1. С. 8–15.

3. Отравенко О. В. Рухова культура як компонент якісної професійної підготовки здобувача вищої освіти. №12 (2019) : Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Випуск 12. С. 50–54.

4. Панчук А. П., Панчук І. В., Шелок О. В., Кашуба А. А. Сучасні підходи вдосконалення фізичної підготовки студентів у вищих закладах освіти. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2022. №2(104). С. 84–96.

5. Поліщук О., Василич А., Василич М. Вдосконалення організації дозвілля студентів закладів вищої освіти. *Педагогіка Безпеки*. 2024. Т. 8. №1-2. С. 21–27.

## ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ГІПОДИНАМІЇ У МІСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Олександр Тихорський<sup>1</sup>, к.фіз.вих., доцент Андрій Сімченко<sup>2</sup>

*Харківська державна академія фізичної культури<sup>1</sup>  
Харків, Україна Національний університет фізичного виховання та  
спорту України<sup>2</sup>  
Київ Україна*

**Вступ.** Гіподинамія є однією з найбільш актуальних проблем сучасного міського населення, що спричиняє численні порушення функціональних систем організму, зниження рівня фізичної працездатності та розвиток різних захворювань [1,2]. В умовах урбанізованого середовища рівень рухової активності населення суттєво обмежується низькою мобільністю у повсякденному житті, особливостями професійної діяльності та недостатньою доступністю ефективних засобів фізичної рекреації [3,4]. У зв'язку з цим зростає роль фітнес-програм, які здатні компенсувати дефіцит рухової активності та забезпечити комплексний оздоровчий ефект.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати ефективність фітнес-програм як засобу профілактики гіподинамії серед міського населення.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження базується на аналізі наукових джерел, емпіричних даних про рівень рухової активності населення та оцінці ефективності фітнес-програм різної спрямованості. Використано метод теоретичного аналізу та узагальнення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Визначено, що фітнес-програми, орієнтовані на профілактику гіподинамії, повинні враховувати індивідуальні особливості рухової активності осіб, їхній фізичний стан та рівень підготовленості [5]. Найбільш ефективними в умовах міського середовища є:

1. *Кардіо-програми* (аеробіка, біг, інтервальні тренування), що сприяють підвищенню витривалості та покращенню стану серцево-судинної системи.

2. *Функціональні тренування* (TRX, кросфіт, кругові тренування), що дозволяють залучати до роботи великі м'язові групи та компенсувати дефіцит рухової активності.

3. *Рекреаційні програми* (йога, пілатес, стретчинг), які забезпечують корекцію постави, покращують гнучкість і запобігають негативним наслідкам малорухливого способу життя [6].

4. *Офісний фітнес та активні перерви*, що спрямовані на зниження рівня статичного навантаження та запобігання порушенням опорно-рухового апарату.

Результати дослідження свідчать, що впровадження комплексних фітнес-програм дозволяє суттєво покращити рівень фізичного стану міського населення, знизити ризики розвитку хронічних захворювань, підвищити працездатність та якість життя. Запропоновані заходи можуть бути ефективно інтегровані в систему громадського здоров'я та корпоративних програм для

працівників офісних компаній.

### **Висновки:**

1. Гіподинамія є серйозною загрозою для здоров'я населення мегаполісів, що потребує активного впровадження профілактичних заходів.

2. Фітнес-програми різної спрямованості є ефективним засобом підвищення рівня рухової активності та запобігання негативним наслідкам гіподинамії.

3. Найбільший профілактичний ефект досягається при комплексному використанні кардіо-навантажень, функціонального тренінгу, рекреаційних програм та офісного фітнесу.

4. Запровадження фітнес-програм у систему громадського здоров'я та корпоративного фітнесу є перспективним напрямом профілактики гіподинамії.

### **Список використаної літератури.**

1. Воловик Н. І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.

2. Отравенко О., Отравенко О. Фітнес з методикою викладання: навч.-метод. посібник для студентів спеціальності 014:12 Середня освіта «Фізична культура». Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2017. 152 с.

3. Шестерова Л. Є. Використання вправ з фітнес-гумками для попередження гіподинамії під час карантину у студентів ЗВО. Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти. 2020. С. 53-56.

4. Шинкарьова О. Д. Методика викладання сучасних фітнестехнологій. Навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спец. «017 Фізична культура і спорт». Полтава: Видавництво Державний заклад

«Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2022. 106 с. URL: <http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9477>

5. Шинкарьова О. Д. Фітнес-технології як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості здобувачів ЗВО. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. № 3 (357), 2023. Видавничий дім «Гельветика». С. 154-162. DOI [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3\(357\)-154-162](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3(357)-154-162)

6. Шинкарьова О. Д. Формування готовності майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до організації дозвіллево-рекреаційної діяльності. Дис. на здоб. ступ. док. філософ.: 01 – освіта /педагогіка за спеціальністю 015 – професійна освіта (за спеціалізаціями). ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2021. 320 с. <http://hdl.handle.net/123456789/7847>

## РОЛЬ КВАЛІФІКОВАНОГО ПЕРСОНАЛУ ЯК ЗАПОРУКА ЕФЕКТИВНОГО УПРАВЛІННЯ ОРГАНІЗАЦІЯМИ СПОРТИВНО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ

Ганна Толчєва<sup>1</sup>, к.пед.н., доцент Володимир Сасєнко<sup>2</sup>, к.фіз.вих.,  
доцент

*Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка»<sup>1</sup> Полтава, Україна  
Комунальний заклад вищої освіти «Кременчуцька гуманітарно-  
технологічна академія» Полтавської обласної ради<sup>2</sup>  
Кременчук, Україна*

**Вступ.** За останні роки ринок спортивно-рекреаційних послуг у світі розвивався дуже динамічно. З'явилися як нові об'єкти спортивно-рекреаційної спрямованості, так і відкриваються нові відділення великих світових мереж. Перш за все, це пов'язано із зміною стилю життя покупців спортивно-рекреаційних послуг. Спортивно-рекреаційні організації все частіше пропонують послуги, орієнтовані на різні вікові групи. Пропозиції для людей похилого віку та заняття для трудоголіків чи молодих мам стають все більш популярними. За останні двадцять років споживачі цих послуг почали помічати переваги, а підприємці покращувати якість через працевлаштування кваліфікованого персоналу. У сфері послуг кваліфікований персонал відіграє важливу роль та є запорукою ефективного управління організаціями спортивно-рекреаційної спрямованості.

**Мета дослідження.** Проведення теоретичного аналізу та здійснення узагальнення важливості ролі кваліфікованого персоналу як запоруки ефективного управління організаціями спортивно-рекреаційної спрямованості.

**Матеріали і методи дослідження.** Дослідження проблеми менеджменту [2, 3, 6] і побудови ефективної маркетингової стратегії [5] присвячено ряд сучасних наукових публікацій. Проте висвітленню процесу підготовки фахівців для сфери фізичної культури, спорту та рекреації лише окремі дослідження [1]. В свою чергу досвід роботодавців свідчить про те, що на поточну ситуацію на ринку праці значною мірою впливає розрив між поколіннями та існування кількох поколінь працівників одночасно. Тому мультигенераційний менеджмент стає важливим елементом в управлінні людськими ресурсами і організації спортивно-рекреаційної спрямованості не є виключенням.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Говорячи про різноманіття поколінь в індустрії здоров'я, рекреації та фітнесу, неможливо не згадати такі аспекти, як важливість людського фактору в послугах, потреби людей різного віку, зростаюча важливість вільного часу, обізнаність споживачів щодо фізичної активності, здорового харчування та усвідомленого прийняття рішень при виборі постачальника послуг. Управління різноманіттям поколінь визначається як стратегія, яка має на меті створити та підтримувати дружнє робоче середовище для працівників через повагу та чутливість до їхньої

різноманітності. У табл. 1 наведено розподіл персоналу на групи працівників, які регулярно або періодично контактують із покупцями послуг, і працівників, які рідко контактують із клієнтами.

Таблиця 1

**Поділ працівників на групи у фізкультурно-рекреаційній організації**

| Персонал                                                   | Персонал, безпосередньо залучений до традиційної маркетингової діяльності                                                                           | Персонал, опосередковано залучений до традиційної маркетингової діяльності                                 |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Персонал, який часто або періодично спілкується з клієнтом | Зв'язкові – тренери, масажисти, дієтологи, люди, які проводять групові заняття (наприклад, йога, аеробіка), рятувальники (аквапарк), фізіотерапевти | Модератори – наприклад, рецепція фітнес-центру, працівники квиткової каси в аквапарку                      |
| Персонал рідко або зовсім не спілкується з клієнтами       | Співробітники у сфері впливу – менеджер фітнес-клубу, відділ маркетингу                                                                             | Допоміжний персонал – напр. бухгалтерія, кадровик, спеціаліст із закупівель, клінінгова служба, ремонтники |

Наведені в списку посади є одними з найпоширеніших у спортивно-рекреаційних організаціях. Модераторами, тобто персоналом, який контактує з клієнтами та опосередковано бере участь у маркетинговій діяльності, є працівники рецепції або каси. Співробітники зв'язку, тобто співробітники, які часто контактують з клієнтами, але також беруть участь у звичайних маркетингових заходах, включають тренерів, масажистів, дієтологів, рятувальників та ін. Керівний персонал і менеджери періодично контактують з клієнтами – цю групу називають працівниками сфери впливу. Остання група, допоміжний персонал, не бере участі в маркетингових заходах і не контактує з покупцями спортивно-рекреаційних послуг. В першу чергу це працівники клінінгових служб, бухгалтерії та постачальників. У кожній з цих груп можна спостерігати співробітників різних поколінь, що є безсумнівною перевагою цих організацій.

Управління різноманіттям поколінь має, отже, зосереджуватися на відповідному використанні навичок і досвіду поколінь, що формувалися в різних історичних, економічних і соціальних обставинах. З одного боку, спортивно-рекреаційні організації борються зі стереотипами щодо непристосованості, наприклад, старших працівників або браку досвіду молодших, але з іншого боку, у процесі управління людськими ресурсами вони повинні визнавати потенціал кожного найманого працівника.

Традиційні інструменти внутрішнього маркетингу включають набір і відбір персоналу, адаптацію, мотивацію, навчання та оцінку персоналу. Підтримкою та альтернативою може стати набір інструментів, який враховує різні покоління працівників, а саме:

- гейміфіковані завдання (нові знання і навички, бали і винагороди);
- дошка лідерів (пошана, внутрішня мотивація);
- навчальні аплікації (цифровий маркетинг, бали, тощо);

- наставництво та інтерменторство (взаємонавчання);
- призи та нагороди (премія, звання «Працівник місяця»);
- рекомендації співробітників та онбордінг (діяльність, спрямована на адаптацію нового співробітника);
- система мотивації кафетерію (шопінг-ваучери, додаткове страхування, абонемент на фітнес-заняття, службовий автомобіль, обрані навчальні курси тощо).

Персонал різного віку зможе краще пристосувати обслуговування клієнтів до їхніх потреб. Можна зробити висновок, що створення різновікової команди дозволяє підбирати професійних наставників з числа старших співробітників, сприяє обміну досвідом, усуває прогалини в компетенціях, створює можливість використовувати різні точки зору.

**Висновки.** Кожне покоління має набір функцій, які за правильного використання можуть стати активом для організації. Лише від керівників залежить підбір відповідного персоналу, створення різновікових команд, забезпечення поваги, толерантності, спілкування всередині організації та створення умов для взаємонавчання. Управління працівниками різного віку та узгодження їхніх різних очікувань вимагатиме від керівників додаткових компетенцій. Практика організацій, які реалізували різноманіття поколінь, показує, що така стратегія може стати джерелом бізнес-вигоди.

#### **Список використаної літератури.**

1. Саєнко В. Г., Толчєва Г. В., Śliwa S. Педагогічні положення підготовки фахівців для сфери фізичної культури, спорту та рекреації. *Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність, професіоналізм* : зб. матер. V Міжнар. наук.-практ. конф. Кременчук : Методичний кабінет, 2024. С. 331–339.
2. Bondar A., Tolchieva H., Bilyk M., Slavkova O. Symonov V. The role of digitization in management and strategic decision-making in modern management. *Financial and credit activity-problems of theory and practice*, 2024. № 2(55). P. 214–227. DOI:10.55643/fcaptp.2.55.2024.4349
3. Buriak I., Kalynovsky A., Pasko M., Saienko V., Zavolichna T. Actual problems of management and public administration in modern globalization processes. *Pacific Business Review (International)*, 2023. № 16(4). P. 122–133.
4. Kubitskyi S., Saienko V., Demianiuk V., Mykhasiuk K. Management of pedagogical and sports educational institutions in Ukraine. *SPORT TK-EuroAmerican Journal of Sport Sciences*, 2022. № 11(Sup3), 19. DOI:10.6018/sportk.538991
5. Potwora M., Vdovichena O., Semchuk D., Lipysh L., Saienko V. The use of artificial intelligence in marketing strategies: Automation, personalization and forecasting. *Journal of Management World*, 2024. № 2. P. 41–49. DOI:10.53935/jomw.v2024i2.275
6. Tkach O., Saienko V., Vader T., Morhulets O., Bielikova N. Responsible management in administrative management: Innovative approaches and forecasts. *Amazonia Investiga*, 2024. № 13(83). P. 126–141. DOI:10.34069/AI/2024.83.11.10

## МАЙБУТНЄ ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ: РОЛЬ VR І AR У СПОРТІ

Дар`я Форостянова, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
Катерина Максимова, к.пед.н., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Вступ.** Відомо, що фітнес-індустрія за останні десятиліття переживає суттєві зміни під впливом цифрових технологій [2]. Впровадження віртуальної (VR) та доповненої реальності (AR) [5] стає революційним етапом у розвитку сфери фітнесу, забезпечуючи нові можливості для тренувань, мотивації та взаємодії з користувачами. Аналіз останніх досліджень і публікацій [3,4] свідчить, що технології VR і AR дозволяють покращити ефективність тренувань та створюють новий рівень соціальної взаємодії. Нині актуальним питанням залишається вивчення реальних перспектив впровадження таких технологій у спорт та фітнесі. Невирішеною частиною проблеми залишається вплив VR і AR на довготривалі результати фітнес-тренувань та формування звичок [1].

**Мета дослідження.** Дослідити можливості впровадження технологій VR та AR у фітнес-індустрію, оцінити їх вплив на ефективність тренувань та взаємодію з користувачами.

**Матеріал і методи дослідження.** Для проведення дослідження було залучено 50 користувачів фітнес-додатків та VR-гарнітур (25 чоловіків і 25 жінок) віком від 20 до 45 років. Учасники протягом 4 тижнів виконували тренування з використанням VR та AR. Вимірювання ефективності базувалося на об'ємах виконаних вправ, частоті серцевих скорочень та суб'єктивному індексу задоволеності. Було використано гарнітури Oculus Quest 2, додатки FitXR, Supernatural, та AR-платформи для домашніх тренувань. Для дослідження використовувалися методи описової статистики та кореляційного аналізу.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Результати проведеного нами дослідження свідчать про те, що учасники, які використовували VR-технології, підвищили ефективність тренувань на 25% у порівнянні з традиційними тренуваннями. Досвід користування AR-технології сприяв кращому сприйняттю техніки виконання вправ завдяки візуалізації помилок у реальному часі. Задоволення від тренувального процесу збільшилося на 35%. Учасники позитивно оцінили можливість тренуватися у віртуальному середовищі, яке сприяє зменшенню тривожності і стресу.

Проте були виявлені деякі обмеження: висока вартість обладнання і можливі технічні несправності впливали на безперервність процесу. Також виникала потреба у додатковому навчанні для користування AR і VR.

**Висновки.** Таким чином, технології VR і AR мають значний потенціал для модернізації фітнес-індустрії, сприяючи підвищенню мотивації і ефективності тренувань. Використання цих технологій дозволяє створити

персоналізований підхід до тренувального процесу та розширити аудиторію користувачів. Для подальшого розвитку потрібна оптимізація витрат на обладнання та удосконалення програмного забезпечення.

**Список використаної літератури.**

1. Сорочинська М. В. (2023). Використання віртуальної реальності в підготовці фахівців з різних видів спорту. *Науковий пошук молодих дослідників*, 3, 141–146.
2. Ярмоленко М. А., Шинкарук О. А., Максименко В. В. (2022). Особливості використання технології віртуальної реальності у підготовці спортсменів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2(146), 143–147.
3. Jones M., Smith T. (2023). Virtual Reality in Fitness: Trends and Future Perspectives. *Journal of Fitness Technology*, 12(3), 45-57.
4. Kim H. (2022). Augmented Reality Applications in Home Workouts: A Review. *Sports Science Today*, 19(4), 78-85.
5. Miller J. (2020). Fitness and Innovation: The Role of AR/VR in Modern Sports. *International Review of Sport and Exercise Science*, 8(2), 102-114.

## ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ У ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ З ФІТНЕСУ УКРАЇНИ

**Олена Школа, к. пед. н., професор**

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

**Вступ.** Фітнес-індустрія в Україні стрімко розвивається, відкриваючи нові можливості для майбутніх тренерів. Популяризація здорового способу життя сприяє зростанню попиту на персональних тренерів, особливо у сферах функціонального тренінгу, реабілітації та превентивної медицини. Все більше людей усвідомлюють важливість фізичної активності для загального здоров'я, що стимулює розвиток нових форматів тренувань і збільшує потребу у кваліфікованих спеціалістах [2]. Дійсно фітнес-індустрія в Україні має значний потенціал для розвитку, але водночас стикається з рядом проблем, які заважають її повноцінному зростанню. Серед основних викликів можна виокремити недостатній рівень підготовки тренерів, фінансові труднощі, нерівномірний розподіл спортивних закладів, неконтрольоване зростання онлайн-фітнесу без належної сертифікації, а також відсутність уваги до ментального здоров'я клієнтів.

Однією з головних проблем фітнес-індустрії в Україні є недостатній рівень підготовки багатьох тренерів [3]. На сьогоднішній день в країні немає єдиної системи сертифікації або державного стандарту освіти для фітнес-спеціалістів. Це призводить до ситуації, коли будь-хто, навіть без належної освіти та досвіду, може називати себе тренером та надавати послуги. Внаслідок цього багато людей отримують некваліфіковані рекомендації, що може спричинити проблеми зі здоров'ям, травми та розчарування у тренувальному процесі. Попит на персональних тренерів в Україні зростає, і все більше людей розуміють важливість індивідуального підходу. Однак через низьку якість освіти деякі спеціалісти не можуть забезпечити клієнтам належний рівень послуг. Вирішення цієї проблеми можливе через запровадження обов'язкової сертифікації тренерів на рівні держави або через популяризацію міжнародних сертифікаційних програм, таких як NASM, ISSA, ACE та інших. Фінансова нестабільність у країні також впливає на розвиток фітнес-індустрії. Для багатьох тренерів та власників фітнес-клубів високі витрати на оренду приміщень, придбання обладнання, оплату комунальних послуг та податків стають серйозним бар'єром.

Водночас велика частина населення не має можливості регулярно відвідувати спортивні зали або користуватися послугами персонального тренера через військові дії та обмежений бюджет [1]. Це призводить до того, що багато фітнес-клубів змушені працювати на межі рентабельності або закриватися, а тренери переходять в онлайн-формат або змінюють професію.

Тож, метою дослідження є аналіз сучасного стану фітнес-індустрії в

Україні, визначення основних проблем, з якими стикаються майбутні тренери, а також окреслення перспектив розвитку галузі.

**Матеріали та методи дослідження.** Було використано аналіз та узагальнення даних літературних джерел та наукових досліджень фахівців в галузі фітнесу.

**Результати дослідження.** Для подолання цієї проблеми нами було визначено, що існує необхідність у нових фінансових моделях – наприклад, розширення гібридних тренувань (онлайн + офлайн), запровадження доступних абонементів із розстрочкою платежу або співпраця з корпоративними клієнтами для фінансування спортивних занять працівників.

У великих містах, таких як Київ, Харків, Одеса чи Львів, спостерігається велика конкуренція серед фітнес-клубів. У столиці є спортивні зали на будь-який бюджет – від економ-класу до преміум-сегмента. Однак у невеликих містах і сільській місцевості ситуація зовсім інша: люди часто не мають можливості відвідувати фітнес-клуби через їхню відсутність або через занадто високі ціни. Така нерівномірність у розвитку фітнес-індустрії обмежує доступ населення до якісних тренувань і зменшує загальний рівень фізичної активності в країні. Одним із можливих рішень цієї проблеми є розвиток фітнес-туризму, виїзних тренувань, а також відкриття невеликих залів і студій у регіонах за підтримки місцевої влади та інвесторів.

Останні роки показали, що онлайн-тренування стали популярною альтернативою традиційним заняттям у залах. Це, безумовно, відкриває нові можливості для тренерів, які можуть працювати дистанційно та залучати клієнтів з будь-якого регіону. Однак існує й зворотний бік – велика кількість некваліфікованих «фітнес-гуру», які продають свої програми без належних знань і досвіду. Через це багато людей виконують вправи неправильно, отримують травми або не досягають очікуваних результатів. Відсутність контролю над онлайн-індустрією створює ситуацію, коли на ринку домінують маркетингові стратегії замість реальних експертних знань. Вирішенням може стати впровадження обов'язкової сертифікації для онлайн-тренерів або створення офіційних реєстрів сертифікованих спеціалістів, які пройшли відповідне навчання. Ще однією важливою проблемою української фітнес-індустрії є недостатня інтеграція підходів, спрямованих на підтримку ментального здоров'я. У більшості фітнес-клубів тренери орієнтовані переважно на фізичні вправи, нехтуючи психологічним станом клієнтів, їхньою мотивацією та рівнем стресу.

У сучасному світі питання психологічного благополуччя стає дедалі важливішим, адже багато людей стикаються з вигорянням, депресією та підвищеним рівнем тривожності. Тренування можуть бути ефективним способом зняття стресу, але тільки в тому разі, якщо вони будуть правильно побудовані з урахуванням психологічних аспектів. Інтеграція методів майндфулнесу, дихальних технік та медитацій у фітнес-програми може значно покращити загальний стан клієнтів і зробити тренування більш ефективними. Попри стрімкий розвиток фітнес-індустрії в Україні, вона стикається з серйозними проблемами, які потребують негайного вирішення. Відсутність

єдиних стандартів підготовки тренерів, фінансові труднощі, нерівномірний доступ до фітнес-послуг у регіонах, проблеми з якістю онлайн-навчання та недостатня увага до ментального здоров'я – усе це створює перешкоди для подальшого зростання ринку. Майбутнім тренерам важливо не лише володіти сучасними знаннями та технологіями, а й прагнути до підвищення кваліфікації, використовувати індивідуальний підхід до клієнтів і впроваджувати новітні методики тренувань. Розвиток фітнес-індустрії залежить від комплексного підходу, що поєднує професіоналізм, інновації та доступність для всіх верств населення.

Діджиталізація значно впливає на галузь: онлайн-тренування, фітнес-додатки, а також використання VR/AR технологій і смарт-трекерів стають невід'ємною частиною сучасних тренувальних програм. Впровадження цифрових технологій дозволяє тренерам працювати дистанційно, залучати ширшу аудиторію та розширювати можливості персоналізованого підходу до клієнтів. Наприклад, використання штучного інтелекту для аналізу фізичних показників і розробки індивідуальних програм тренувань стає все більш популярним.

Змінюються й підходи до навчання тренерів: важливими стають не лише фізичні аспекти підготовки, а й знання з нутриціології, психології мотивації клієнтів, а також сертифікація за міжнародними стандартами. В Україні з'являється все більше освітніх програм, що дозволяють майбутнім тренерам отримати комплексні знання, необхідні для успішної кар'єри. Також велика увага приділяється підвищенню кваліфікації, адже сучасний тренер має постійно вдосконалювати свої навички та бути в курсі останніх наукових досліджень у сфері фізичного здоров'я.

Крім того, тренери все частіше обирають вузьку спеціалізацію – фітнес для людей похилого віку, вагітних жінок, корекцію постави або реабілітаційні програми. Це пояснюється зростаючою потребою в індивідуалізованому підході до клієнтів та бажанням отримувати якісні послуги, адаптовані до конкретних потреб. Наприклад, реабілітаційний фітнес набуває популярності серед людей, які відновлюються після травм або операцій. Водночас корпоративний фітнес стає новим напрямком, оскільки багато компаній інвестують у здоров'я своїх працівників, пропонуючи їм заняття у межах офісу або онлайн.

Окремої уваги заслуговують нові тренди, такі як фітнес-туризм та ретріти. Вони передбачають поєднання активного відпочинку із заняттями спортом у живописних місцях, що приваблює як досвідчених спортсменів, так і тих, хто прагне відпочити та водночас покращити фізичну форму. Це відкриває нові перспективи для тренерів, які можуть організовувати такі заходи або співпрацювати з туристичними компаніями для проведення групових програм.

Глобальні тенденції та інтеграція України в європейський ринок сприяють обміну досвідом із міжнародними фахівцями та появі нових форматів тренувань. Важливу роль відіграє можливість отримання міжнародних сертифікатів, що дає українським тренерам змогу працювати за кордоном та впроваджувати найкращі практики у своїй країні. Водночас конкуренція на

ринку зростає, і тренерам необхідно не лише володіти високими професійними навичками, а й уміти працювати з клієнтами, будувати особистий бренд та використовувати маркетингові стратегії для залучення нових клієнтів.

Сучасна фітнес-індустрія також активно впроваджує екологічні ініціативи, зокрема створення екологічно чистих спортзалів, використання енергозберігаючих технологій та перероблених матеріалів для спортивного обладнання. Це не лише сприяє збереженню навколишнього середовища, а й приваблює клієнтів, які дбають про екологію та прагнуть підтримувати сталий розвиток.

**Висновки.** Отже, фітнес-індустрія України має величезні перспективи розвитку, а майбутні тренери отримують все більше можливостей для кар'єрного зростання. Ті, хто готові адаптуватися до сучасних тенденцій, впроваджувати нові технології та постійно вдосконалювати свої навички, зможуть не лише знайти своє місце на ринку, а й стати лідерами у своїй сфері. Завдяки діджиталізації, індивідуальному підходу, міжнародному співробітництву та впровадженню екологічних стандартів українська фітнес-індустрія має всі шанси стати однією з найпрогресивніших у Європі.

#### **Список використаної літератури.**

1. Школа О., Макотченко О., Сичов Д. Особливості методик навчання з використанням оздоровчо-рекреаційних технологій в процесі занять зі здобувачами освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт. *Спортивна наука та здоров'я людини*. К., 2025. № 1(13). С. 235-249.

2. Школа О., Макотченко О., Сичов Д., Пелешенко І.М. Підвищення ефективності тренувального процесу спортсменів з використанням фітнес-технологій. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. № 1. 2025. С.172-177.

3. Школа О.М., Фоменко О.В., Макотченко О.А. Трансформація практичних занять з різних фітнес-технологій для здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу. *Evolution of terminology in pedagogical science: from the classics to the present: international collective monograph / edited by G. F. Ponomarova, A.A. Kharkivska, L.O. Petrychenko and other; Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy» of Kharkiv Regional Council. Publishing house OKTAN PRINT s.r.o., 2024. P. 494-512. Doi: 10.46489/TOESIWC-24-42*

## BODYISM AS A NEW FITNESS PHILOSOPHY OF HEALTHY LIFESTYLE

**Kateryna Maksymova, PhD, associate professor**

*Kharkiv State Academy of Physical Culture  
Kharkiv, Ukraine*

**Introduction.** Recently, fitness has become a philosophy and an integral part of many people's lives. Its main manifestation is a variety of fitness programs for all groups of the population with certain goals and objectives. At the same time, with the emergence of new fitness trends in the modern fitness industry, new terms and concepts appear that require study. Relevance of our research is to study Bodyism as a new philosophy of a healthy lifestyle.

**Research objective** – analyze Bodyism as a new fitness philosophy for healthy living.

**Research material and methods** - to conduct our research, a review of foreign scientific literature on fitness and Internet sources on the topic of the study was used.

**Research results and their discussion.** The concept of "Bodyism" (from the English body - body & -ism - a suffix denoting philosophy, theory, social movement, etc.) was created by James Deegan, a legendary Australian fitness trainer [1].

Bodyism is more than a fitness program to maintain good physical shape or a way to quickly lose a couple of centimeters, it is a fitness culture. At its core is a plan for transformation, spiritual and physical. The goal is to improve health, create a toned silhouette and almost completely eliminate the fat layer. The means are a holistic diet, a set of fairly simple exercises and a whole range of beauty rituals.

Bodyism is a fitness method, famous for creating long, lean bodies. Bodyism classes are designed to leave your body feeling stronger while also recharging and reinvigorating your mind [2].

Bodyism experts assure that by carefully following their instructions, you can completely remove fat from the problem area in just two weeks - and looking at some of the club's even too ideal visitors and even more ideal instructors, it is not hard to believe [3].

Another important component of bodyism is caring for the environment. True, not on a planetary scale: a certain level of oxygen is constantly maintained in the gym, and special lamps stimulate the production of vitamin D. For some reason, it is more pleasant to work out in such a place.

**Conclusions.** Thus, our study proves that the emergence of new fitness concepts and ideas like bodyism increases the interest and the attention to a healthy lifestyle in the fitness style.

### **References.**

1. James Duigan's Blueprint for Health: The Bodyism 4 Pillars of Health: Nutrition, Movement, Mindset, Sleep. London: Pavilion, 2017. 223 pages.
2. Maria Elizabeth Grabel, Elizabeth Kwon, Matthew Kobach. Face-ism and body-ism in social network profile pictures: Perceptions of reproductive potential and personality traits. [https://www.researchgate.net/publication/297364324\\_Face-](https://www.researchgate.net/publication/297364324_Face-)

ism\_and\_bodyism\_in\_social\_network\_profile\_pictures\_Perceptions\_of\_reproductive\_potential\_and\_personality\_traits

3. Homan, K. J., & Tylka, T. L. (2014). Appearance-based exercise motivation moderates the relationship between exercise frequency and positive body image. *Body Image*, 11(2), 101–108. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.01.003>

#### IV ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

##### ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ КІБЕРСПОРТСМЕНІВ

**Ірина Алексєєва, старший викладач Яна Алексєнко, старший викладач**

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Вступ.** Кіберспорт – це вид спорту, який вимагає від спортсменів високого рівня концентрації, реакції, стратегічного мислення та командної роботи. Характерною рисою сучасності є стрімкий розвиток інформаційних технологій, що складає підґрунтя для навчання і тренування в галузі кіберспорту та дозволяє оптимізувати навчальний і тренувальний процеси для підготовки [5]. Якість навчально-тренувального процесу залежить від того наскільки досконала система організації підготовки. Аналіз літературних джерел визначає, що сучасні технології відкривають широкі можливості для оптимізації навчально-тренувального процесу, аналізу ігрової діяльності, покращення комунікації між гравцями та тренерами, а також моніторингу та оцінки прогресу спортсменів.

Для досягнення високих результатів у кіберспорті необхідний систематичний та ефективний навчально-тренувальний процес, який неможливий без використання сучасних інформаційних технологій. Інноваційні технології, такі як штучний інтелект, аналітика даних та спеціалізоване програмне забезпечення, стають невід’ємною частиною підготовки кіберспортсменів. Вони дозволяють аналізувати ігрові ситуації, відстежувати прогрес, моделювати стратегії та навіть покращувати фізичну та психологічну підготовку спортсменів з кіберспорту.

Таким чином впровадження сучасних технологій в навчально-тренувальний процес сприятиме підвищенню спортивної майстерності кіберспортсменів, створюватиме абсолютно нові можливості для розвитку спорту [2].

**Мета дослідження.** Обґрунтувати доцільність використання сучасних технологій в навчально-тренувальному процесі кіберспортсменів.

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

**Результати дослідження та їх обговорення.**

Змагальна діяльність в спорті передбачає демонстрацію та оцінку можливостей спортсменів у різних видах спорту відповідно до властивих їм правил, змісту рухових дій, способів змагальної боротьби та оцінки результатів. У процесі підготовки кіберспортсменів відокремлюється теоретичний, фізичний, технічний, тактичний, психологічний та інтегративний види підготовки, причому кожен вид має свою специфіку, що визначається характером взаємодії спортсмена з віртуальним середовищем [3].

Впровадження сучасних технологій в навчально-тренувальний процес можна використати на кожному етапі спортивної підготовки [4]. Вони сприятимуть оптимізації тренувального процесу та підвищенню ефективності тренувань, покращенню фізичної, психологічної підготовки гравців, комунікації та моніторингу прогресу кіберспортсменів.



**Рис 1. Напрямки використання сучасних технологій у кіберспорті**

У теперішній час основними напрямками інтеграції засобів сучасних інноваційних технологій у навчально-тренувальний процес в кіберспорті є (Рис. 1):

- аналіз ігрової діяльності: програмне забезпечення для аналізу реплів (записів ігор) дозволяє тренерам та спортсменам детально вивчати власні та чужі ігри, виявляти помилки, аналізувати стратегії та тактики. Системи збору та аналізу статистики (наприклад, дані про кількість влучень, швидкість реакції, карти переміщень) допомагають оцінити ефективність дій гравців та виявити їх сильні та слабкі сторони. Інструменти візуалізації даних (графіки, діаграми) спрощують сприйняття та аналіз великих обсягів інформації;

- тренування когнітивних здібностей: спеціалізовані програми для тренування реакції, уваги, пам'яті та інших когнітивних функцій допомагають покращити швидкість прийняття рішень та ефективність дій у грі. Віртуальна реальність та доповнена реальність створюють імерсивне середовище для тренування в умовах, максимально наближених до реальних змагань;

- комунікація та командна робота: платформи для обміну повідомленнями, голосових та відеозв'язку забезпечують ефективну комунікацію між гравцями та тренерами, особливо в онлайн-форматі. Системи управління допомагають організувати навчально-тренувальний процес, розподілити обов'язки та контролювати виконання завдань;

- моніторинг та оцінка прогресу: системи відстеження прогресу дозволяють фіксувати результати тренувань та змагань, аналізувати динаміку

змін та оцінювати ефективність тренувальної програми. Сучасні пристрої (фітнес-трекери, пульсометри) допомагають контролювати фізичний стан спортсменів та оптимізувати навантаження;

- використання штучного інтелекту дозволяє проводити аналіз стратегій суперників та здійснювати пошук нових, створювати віртуальних спаринг партнерів, для відточування навичок, покращити ігровий досвід через створення більш цікавої гри (створення більш реалістичного віртуального середовища). Ігри з підтримкою штучного інтелекту забезпечують кращу ігрову механіку, дають змогу допомогти гравцям тренуватися та вдосконалювати свої навички. Сучасні технології штучного інтелекту підвищують адаптивність і реалістичність комп'ютерних ігор, покращують взаємодії з ігровими персонажами, допомагають розробникам створювати нові рівні ігрового досвіду [1].

**Висновки.** Обґрунтовано доцільність використання сучасних технологій в навчально-тренувальний процес у кіберспорті. Виявлено, що впровадження інноваційних технологій створює абсолютно нові можливості для розвитку кіберспорту, адаптує тренувальний процес до сучасних умов, що сприятиме підвищенню рівня спортивних результатів.

#### **Список використаної літератури.**

1. Аттард Д., Жорнокуй Ю. Використання штучного інтелекту у кіберспорті: перспективи та проблеми. *Lex Sportiva*. 2023. Вип. 1. С. 3–5.
2. Ашанін В., Пасько В., Алексєнко Я. Використання інформаційних технологій в навчально-тренувальному процесі (на прикладі циклічних видів спорту). *Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики: збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвячений 45-й річниці Харківської державної академії фізичної культури (електронне видання), 5 квітня 2024 року*. Харків: ХДАФК. 2024. С. 153-156.
3. Вишневецька В., Гордєєва М., Бортнік М. Ефективність змагальної діяльності в кіберспорті та чинники, що на неї впливають. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Вип. 4 (163). С62-67.
4. Пасько В., Помещикова І., Філенко Л., Алексєнко Я. Використання інноваційних технологій в навчально-тренувальному процесі (на прикладі спортивних ігор). *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та однокласників у закладах вищої освіти: збірник статей XXI міжнародної наукової конференції Харківської державної академії фізичної культури (електронне видання), 7 лютого 2025 року*. Харків: ХДАФК. 2025. С. 129-133.
5. Emberson M., Lalande A., Wang D., McDonough D., Liu W., and Gao Z. Effectiveness of Smartphone-Based Physical Activity Interventions on Individuals' Health Outcomes: A Systematic Review, *BioMed Research International*, vol. 2021, no. 1, p. 6296896, 2021.

## ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ МОБІЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ АНАЛІЗУ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТАЕКВОНДИСТІВ

**Максим Байбіков, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти**

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Вступ.** Суперництво за призові місця серед таеквондистів на змаганнях суттєво посилюється завдяки інтеграції сучасних наукових розробок та інноваційних технологій у тренувальний процес [1, 2]. Сучасні технологічні досягнення дозволяють аналізувати, передбачати та навіть впливати на фактори, які визначають успішність технічних і тактичних дій у змагальних видах спорту, зокрема у таеквон-до [3, 4].

Таким чином, використання різних сучасних пристроїв та процедур з метою вивчення змагального рівня таеквондистів може сприяти виявленню оптимальних методів їх підготовки.

**Мета дослідження** – проаналізувати змагальну діяльність таеквондистів з використанням комп'ютерної програми «Martial Arts Video Analysis».

**Матеріали і методи дослідження.** Для досягнення мети дослідження використовувалися такі методи: аналіз науково-методичної інформації та джерел мережі Інтернет; відеокомп'ютерний аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих таеквондистів; методи математичної статистики.

За допомогою спеціальної програми для планшетних комп'ютерів під управлінням iOS «Martial Arts Video Analysis», розробленої на кафедрах єдиноборств, інформатики та біомеханіки ХДАФК, було проаналізовано 26 раундів (13 змагальних поєдинків) висококваліфікованих таеквондистів-членів Національної збірної команди України у вагових категоріях різного діапазону (64-92 кг) під час Чемпіонату Європи 2024 (Копер, Словенія). Фіксувалися такі показники: загальна тривалість раундів та кількість зупинок часу; загальна кількість техніко-тактичних дій; ефективність поєдинків; інтервали між діями, які виконували спортсмени; різноманітність ефективних дій.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Використання комп'ютерної програми «Martial Arts Video Analysis» з метою аналізу змагальної діяльності таеквондистів дозволило встановити, що тривалість раунду від виконання першої технічної дії до останньої склав  $170,96 \pm 66,15$  (с) ( $V=38,69\%$ ). Кількість зупинок часу протягом раунду склала  $5,12 \pm 1,09$  ( $V=21,33\%$ ). Вимушені зупинки часу обумовлені отриманням спортсменом зауважень, травми або розглядом протестів.

Переможці виконували більше технічних дій, ніж ті, хто програв на 50,63%. Коефіцієнт варіації вказав на нерегулярність у виконанні технічних дій серед тих, хто програв ( $V=44,99\%$ ), що могло призвести до їхньої поразки, тоді як серед переможців спостерігаються більш стабільні результати ( $V=25,14\%$ ).

Переможці досягали вищих балів ( $V=50,55\%$ ), ніж ті, хто програв

( $V=114,06\%$ ) в середньому на 4,12 бали та, відповідно, продемонстрували вищу ефективність виконаних дій ( $V=39,92\%$ ) порівняно з тими, хто програв ( $V=118,52\%$ ), що може бути ключовим фактором їхнього успіху, але варто враховувати значну варіативність в цих показниках обох груп.

Часові інтервали між технічними діями у переможців є значно коротшими ( $12,77\pm 5,05$ ) та їх технічні дії були більш стабільні та послідовними ( $V=39,61\%$ ), ніж у тих, хто програв ( $27,08\pm 6,68$ ,  $V=129,21\%$ ). Переможці продемонстрували більшу кількість різноманітних ефективних дій ( $2,8\pm 1,11$ ) та помірну стабільність та впевненість у виконанні цих дій ( $V=39,92\%$ ) порівняно з тими, хто програв ( $1\pm 1,11$ ,  $V=111,80\%$ ) (табл.1).

Таблиця 1

### Результати аналізу змагальних поєдинків таеквондистів

| Параметри (n=26)                           | Переможці<br>(Mean $\pm$ SEM) | Ті, хто програли<br>(Mean $\pm$ SEM) |
|--------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|
| Загальна кількість дій (n)                 | 14,4 $\pm$ 0,71               | 9,6 $\pm$ 0,84                       |
| Кількість набраних балів                   | 5,5 $\pm$ 0,54                | 1,4 $\pm$ 0,3                        |
| Ефективність поєдинку (%)                  | 32,1 $\pm$ 2,51               | 12,4 $\pm$ 2,89                      |
| Інтервали між діями (s)                    | 12,8 $\pm$ 5,05               | 27,1 $\pm$ 6,86                      |
| Кількість різноманітних ефективних дій (n) | 2,8 $\pm$ 0,22                | 1 $\pm$ 0,22                         |

**Висновки.** Підсумовуючі отримані загальні дані можна зробити висновок, що переможці демонструють значно більшу ефективність у змагальній діяльності завдяки стабільності та різноманітності виконуваних технічних дій. Вони мали коротші інтервали між діями, меншу варіативність результатів і вищу загальну ефективність порівняно з тими, хто програв. Ці фактори, суттєво сприяли їхньому успіху на змаганнях.

### Список використаної літератури.

1. Романенко В. В., Голоха В. Л., Алексєєв А. Ф., Коваленко Ю. М. Методика оцінки змагальної діяльності одноборців з використанням комп'ютерних технологій. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2020. № 6 (80). С. 65–72.

2. Романенко В. В., Тропін Ю. М., Куліда А. Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих тхеквондистів-юніорів. *Єдиноборства*. 2021. № 3 (21). С. 44–59

3. Gabin B., Camerino O., Anguera M. T., Castañer M. Lince: multiplatform sport analysis software. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2012. Vol. 46. P. 4692–4694.

4. Siutila M., Karhulahti V. M. Continuous play: leisure engagement in competitive fighting games and taekwondo. *Annals of Leisure Research*. 2023. Vol. 26. № 1. P. 100–116.

## ВИКОРИСТАННЯ GPS-ТРЕКЕРІВ ТА АКСЕЛЕРОМЕТРІВ ДЛЯ МОНІТОРИНГУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННІ

Наталія Долгополова, к. т. н.,  
Владислава Дмитрієнко здобувач другого (магістерського) рівня  
вищої освіти

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Вступ.** Спортивне орієнтування – це практичний спортивний напрямок, де учасники змагаються або тренуються на значних дистанціях, що пролягають через пересічену місцевість [1]. Ключовою особливістю є самостійність спортсменів, які не перебувають під постійним візуальним наглядом тренерів, суддів чи інших учасників. Важливо відзначити, що спортивне орієнтування є масовим видом спорту, доступним для людей різного віку (починаючи з 8 років і до ветеранів) та різного рівня підготовки, від аматорів-початківців до професійних спортсменів. У зв'язку з цим, актуальною постає задача моніторингу місцезнаходження та фізичного стану спортсмена в процесі тренувальних занять та змагальних виступів.

**Метою дослідження** є систематизація застосування GPS-трекерів та акселерометрів для моніторингу рухової активності та місцезнаходження у спортивному орієнтуванні.

У процесі теоретичного дослідження застосовувалися наступні **методи**: систематизація та узагальнення інформації щодо типів пристроїв та методів їхнього застосування, порівняльний аналіз характеристик GPS-трекерів та акселерометрів, а також інформаційно-пошуковий метод для виявлення релевантних джерел.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Активний розвиток інформаційно-комунікаційних технологій відкриває нові можливості для покращення тренувального процесу та методів підготовки спортсменів [2]. Важливими елементами сучасних тренувань стають GPS-трекери та системи електронної відмітки, що надають додаткову інформацію для аналізу тактико-технічних дій спортсменів, їх функціонального стану тощо. Окрім того, деякі трекери дозволяють контролювати місцеположення спортсменів у режимі реального часу, а отже підвищують безпеку тренувального процесу, особливо в роботі зі спортсменами-початківцями.

Сьогодні, в умовах інтенсивного прогресу інформаційно-комунікаційних технологій, зростає зацікавленість спортсменів у таких пристроях, як смарт-годинники та фітнес-трекери [3]. Спортсмени-орієнтувальники вже протягом тривалого часу використовують для аналізу дистанцій та свого стану GPS-трекери, що записують данні про місцезнаходження спортсменів у внутрішню пам'ять та дозволяють зчитувати їх на комп'ютер за допомогою спеціальних програм [4].

В таблиці 1 наведено порівняльний аналіз функціональних можливостей існуючих на ринку моделей GPS-трекерів та акселерометрів, які використовують для моніторингу рухової активності спортсменів-орієнтувальників.

Таблиця 1

**Порівняльний аналіз приладів для моніторингу рухової активності**

| Модель                      | Тип                  | GPS                                    | Акселерометр | Пульсометр  | Відстеження сну | Спортивні режими      | Додаткові функції                             | Орієнтовна ціна (€) |
|-----------------------------|----------------------|----------------------------------------|--------------|-------------|-----------------|-----------------------|-----------------------------------------------|---------------------|
| Garmin Forerunner 55        | GPS-годинник         | Вбудований                             | Так          | На зап'ясті | Так             | Біг, вело, плавання + | Сповіщення, Garmin Coach                      | 180-250             |
| Polar Vantage M2            | GPS-годинник         | Вбудований                             | Так          | На зап'ясті | Так             | Багато                | FuelWise, Training Load Pro                   | 200-300             |
| Xiaomi Redmi Watch 2 Lite   | Смарт-годинник       | Вбудований                             | Так          | На зап'ясті | Так             | Багато                | Сповіщення, вимірювання кисню в крові         | 40-70               |
| Amazfit Bip U Pro           | Смарт-годинник       | Вбудований                             | Так          | На зап'ясті | Так             | Багато                | Сповіщення, вимірювання кисню в крові         | 50-80               |
| Suunto Core                 | ABC-годинник         | Відстеження маршруту (барометр/компас) | Так          | Ні          | Ні              | Багато                | Компас, альтиметр, барометр                   | 150-250             |
| Xiaomi Mi Band (останні)    | Фітнес-браслет       | Ні (через телефон)                     | Так          | Так         | Так             | Багато                | Сповіщення, моніторинг стресу                 | 20-50               |
| Fitbit Charge (останні)     | Фітнес-трекер        | Вбудований (деякі моделі)              | Так          | Так         | Так             | Багато                | Сповіщення, GPS, NFC (деякі моделі)           | 100-180             |
| Garmin Vivoactive (останні) | Смарт-годинник з GPS | Вбудований                             | Так          | На зап'ясті | Так             | Багато                | Сповіщення, Garmin Pay, музика (деякі моделі) | 200-400             |

Зазначені пристрої забезпечують функціонал для моніторингу фізичного стану користувача, а також надають можливість відстеження географічного положення, контролю та аналізу траєкторії руху. У контексті спортивного орієнтування, прикладної дисципліни, що характеризується самостійним подоланням значних дистанцій пересіченою місцевістю, актуальним є використання GPS-трекерів (наприклад, Garmin Forerunner, Suunto, Polar) для точного визначення маршруту, швидкості та пройденої відстані. Одночасно, акселерометри, інтегровані у фітнес-браслети (Xiaomi Mi Band, Fitbit Charge) та смарт-годинники (Garmin Vivoactive), дозволяють здійснювати моніторинг рухової активності, зокрема темпу та частоти кроків.

**Висновки.** Застосування GPS-трекерів та акселерометрів є ефективним

інструментом для об'єктивного моніторингу тренувального процесу та детального аналізу змагальної діяльності спортсменів-орієнтувальників. У тренуваннях фіксація дистанції, швидкості, тривалості та інтенсивності рухів дозволяє кількісно оцінювати навантаження, контролювати виконання завдань та оптимізувати техніку пересування. Для аналізу траєкторії руху, швидкості на окремих ділянках дистанції та порівняння різних спроб проходження використовуються спеціалізовані програмні засоби, такі як Purple Pen, Osad та GPXSee, що дозволяють візуалізувати маршрути та аналізувати часові показники. Під час змагань реєстрація траєкторії руху, швидкості на контрольних пунктах та порівняльний аналіз виступів забезпечують виявлення помилок, оцінку тактичної ефективності та визначення індивідуальних особливостей, що сприяє подальшій індивідуалізації підготовки.

Аналіз можливостей та ефективності використання різноманітного програмного забезпечення для обробки та інтерпретації даних, отриманих за допомогою GPS-трекерів та акселерометрів у спортивному орієнтуванні, є перспективним напрямом для подальших наукових досліджень.

#### **Список використаної літератури.**

1. Клапоуцак І. Д. Спортивне орієнтування як вид спорту і рекреації та феномен геопросторової інтелектуальної й рухової активності людини. *Олімпійський рух на теренах Західної України*. 2022. С. 32.

2. Миронов Ю. Б., Блащак І. М. Впровадження інноваційних технологій у систему спортивного туризму. *Вісник Львівського торговельно-економічного університету. Економічні науки*. 2018. № 55. С. 35-39.

3. Скрипченко І. Т. Інноваційні технології в туризмі : навчальний посібник. Дніпро : Журфонд, 2021. 137с.

4. Shandurkova, S. Implementation of the GPS-tracking system in Bulgarian military orienteering championships. *Strategies for Policy in Science and Education*. 2021. №29(4s), P. 84-89.

## ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПРОГРАМ ВІДЕОАНАЛІЗУ ТА ЇХ МОЖЛИВОСТЕЙ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ЧИРЛІДІНГУ

Наталія Долгополова, к. т. н.,  
Ольга Корсунська здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої  
освіти

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Вступ.** Чирлідінг еволюціонував від підтримки команд до самостійного спорту, що характеризується високим атлетизмом, складністю та динамізмом. Сучасний чирлідінг – це серйозна фізична підготовка, акробатика та складні хореографічні композиції, що продовжують розвиватися та залучати нових прихильників і вдосконалювати свою технічну базу [1].

У спортивних тренуваннях рухи спортсменів можна аналізувати не тільки за допомогою спостереження, а також аналізувати шляхом вивчення відеозображень вправи. Порівняння поз спортсменів здійснюється шляхом кількісного аналізу характеристик рухів спортсменів у поєднанні з анатомією та фізіологією людини та використанням фізичних принципів (або закони фізики), щоб покращити спортивні рухи [3, 4]. Програми відеоаналізу широко застосовуються в спортивних тренуваннях багатьох видів спорту, тому їхнє застосування в чирлідінгу, де складні акробатичні елементи вимагають високої координації та точності, допоможе об'єктивно оцінити техніку виконання та розробити індивідуальні програми тренувань.

**Метою дослідження** є порівняння функціональних можливостей різних програм відеоаналізу, з метою вибору інструментів для покращення тренувального процесу в чирлідінгу.

**Матеріал і методи дослідження.** Методи дослідження включають теоретичний аналіз літератури, педагогічне спостереження, порівняльний аналіз функціональних можливостей програм, узагальнення та систематизацію отриманих даних.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Останнім часом особливо популярним стає такий інструмент оцінки спортсменів як відеоаналіз. Під відеоаналізом у спорті мається на увазі запис інформації на відео про рух спортсменів і подальша обробка отриманої інформації. Найчастіше візуального сприйняття у спорті просто недостатньо, неможливо оцінити досягнення спортсменів, покладаючись на суб'єктивні думки, що ґрунтуються на особистих спостереженнях оцінювачів [4].

Існуючі дослідження з біомеханіки чирлідінгу показали, що для покращення техніки виконання, потрібно аналізувати фази руху різних елементів та охарактеризувати певні біомеханічні параметри, такі як сила, прикладена під час кидка чи кінематичні характеристики кидків [6] або дослідження біомеханіки взуття, що використовується спортсменами під час

виконання різних технік [7]. Це допомагає тренерам використовувати закони біомеханіки для виправлення технічних помилок своїх спортсменів з метою їх оптимізації. Потрібно вміти проводити якісний біомеханічний аналіз для опису техніки на різних фазах виконання, а також кількісний аналіз обраних числових параметрів [5].

В даний час на ринку присутня достатня кількість комп'ютерних програм та мобільних додатків для біомеханічного аналізу рухів спортсменів, в яких можна проводити необхідні дослідження. Тренер проводить відеозйомку тренувального процесу, використовуючи звичайну камеру або смартфон, а потім у програмі відеоаналізу порівнює ключові параметри руху (наприклад, кути між суглобами, швидкість руху, траєкторію та ін.) [2, 3].

Для порівняння функцій, переваг та недоліків, було розглянуто декілька програм для відеоаналізу (табл. 1).

Таблиця 1

### Порівняльний аналіз програм для відеоаналізу спортивних рухів

| Програма                  | Вартість                                   | Сумісність     | Основні функції                                                                             |
|---------------------------|--------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kinovea                   | Безкоштовна                                | Windows        | Вимірювання відстаней, кутів, швидкостей, покадровий аналіз, порівняння відео               |
| Dartfish                  | Платна                                     | Windows, macOS | Детальний аналіз руху, вимірювання біомеханічних параметрів, порівняння відео               |
| SPORTSCAD Motion Analysis | Платна                                     | Windows        | 3D-аналіз руху, вимірювання біомеханічних параметрів, створення звітів                      |
| VisualEyes                | Платна                                     | iOS, Android   | Запис відео, коментарі, порівняння, сповільнене відтворення                                 |
| CoachView                 | Платна                                     | iOS, Android   | Запис, аналіз та обмін відео, сповільнене відтворення, анотації                             |
| SportsMotion              | Платна                                     |                | 3D-аналіз руху, вимірювання біомеханічних параметрів, створення звітів                      |
| Onform                    | Платна (14 днів безкоштовна пробна версія) | iOS, Android   | Мобільність, зручний інтерфейс, широкий спектр функцій, спільний доступ і зворотний зв'язок |

Результати порівняльного аналізу програмного забезпечення для відеоаналізу, представленого в таблиці, виявили диференційовані функціональні можливості, що визначають їх придатність для використання в тренувальному процесі з чирлідінгу. Зокрема, мобільні додатки, хоча й забезпечують зручність обробки та коментування відеоматеріалів, отриманих за допомогою смартфонів, демонструють обмеженість функціоналу для детального аналізу рухів. Натомість, програми для персональних комп'ютерів надають ширші можливості для поглибленого аналізу біомеханічних параметрів та кінематичних характеристик рухів спортсменів.

**Висновки.** Враховуючи фінансові обмеження, з якими стикаються українські тренери, було визначено, що безкоштовне програмне забезпечення Kinovea є оптимальним вибором для проведення подальших науково-практичних досліджень. Ця програма має достатній рівень функціональності для якісного аналізу рухів, що дозволяє отримувати об'єктивні дані про техніку виконання елементів чирлідінгу. Це, своєю чергою, сприятиме розробці

ефективних методів корекції помилок та оптимізації тренувального процесу.

Застосування відеоаналізу в тренувальному процесі надає тренерам можливість зосередити увагу на ключових факторах, що визначають ефективність виконання спортивних рухів. Це сприяє розробці оптимізованих тренувальних програм, спрямованих не лише на розвиток фізичних якостей, необхідних для будь-якої спортивної діяльності, але й на цілеспрямовану корекцію технічних помилок. Такий підхід забезпечує підвищення ефективності та результативності підготовки, що, як наслідок, позитивно впливає на спортивні досягнення.

### **Список використаної літератури.**

1. Бала Т. М. Чирлідінг у фізичному вихованні школярів / Т. М. Бала, І. П. Масляк. – Харків : ФОП Бровін О. В., 2014. 144 с.
2. Долгополова Н., Ашанін В., Булгаков О. Біомеханічний відеоаналіз основних етапів виконання twisted grip і sup grid в пілонному спорті з використанням комп'ютерного програмного забезпечення. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2023. № 7. С. 56-66.
3. Долгополова Н. В. Використання комп'ютерної програми Kinovea для проведення біомеханічних досліджень у шорт-треці. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту: зб. наук. праць*. 2021. № 5. С. 55-62.
3. Tian F., Wang D.-a. The Design and Application of Sports Video Analysis System for Sports Training. *AIAM2021: 2021 3rd International Conference on Artificial Intelligence and Advanced Manufacture*, Manchester United Kingdom. New York, NY, USA, 2021. P. 693–695.
4. How Digital Technologies Are Changing Sport? / G. Ráthonyi et al. *Applied Studies in Agribusiness and Commerce*. 2018. Vol. 12, № 3-4. P. 89–96.
5. A Review of the Evolution of Vision-Based Motion Analysis and the Integration of Advanced Computer Vision Methods Towards Developing a Markerless System / S. L. Colyer et al. *Sports Medicine - Open*. 2018. Vol. 4, № 1.
6. Eckley K. «The Physics of Cheerleading: Force Production of Cheerleading Stunts» (Unpublished Honors Thesis). Eastern Kentucky University, Richmond, United States. 2018.
7. Standing Balance Measures In Collegiate Cheerleaders Between New And Old Cheer Specific Footwear / D. Castro-Diaz et al. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2022. Vol. 54, № 9S. P. 112–113.

## ОСОБЛИВОСТІ МЕХАНІЗМІВ ІНТЕГРАЦІЇ СЮЖЕТУ ТА ГЕЙМДИЗАЙНУ ПРИ СТВОРЕННІ ВІДЕОІГОР НА ПРИКЛАДІ ДВОХ СУЧАСНИХ РОЛЬОВИХ ІГОР

Наталія Долгополова, к. т. н.,  
Даніїл Мягкохліб здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої  
освіти

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Вступ.** Ми живемо в середовищі, насиченому медіа, і це найбільш очевидно у відеоіграх. Ринок відеоігор – це ринок, де «новизна, інновації та оригінальність мають вирішальне значення» [1], а ігри розглядаються як високоінноваційні продукти [2]. Удосконалення комп'ютерної графіки останнього покоління забезпечило іграм рівноцінне поєднання візуальної досконалості та розважальної складової, наприклад завдяки реалістичним персонажам, реалістичному середовищу, атмосфері та візуальним ефектам. Дизайн ігор має величезний вплив на формування нашого досвіду через задоволення та розчарування.

Однією з впливових концепцій у цій галузі є теорія розваг, розроблена Рафом Костером [3]. У цій теорії виділяються п'ять ключових елементів, що формують розважальний досвід: сенс досягнення, сенс відкриття, сенс творчості, сенс соціальної взаємодії та сенс імерсії.

Дослідження португальських науковців [4] показали, що розуміння взаємозв'язку між різними типами викликів та наративним зануренням є ключовим для розробки якісних відеоігор. Зокрема, емоційний виклик має значну кореляцію з наративним зануренням, що підкреслює важливість створення емоційно насичених історій. Крім того, дослідження підтвердило статистично значущий зв'язок між викликом та наративним зануренням у RPG.

Розвиток ігрової індустрії призвів до того, що відеоігри перетворилися на складні інтерактивні розповіді, де сюжет та геймплей тісно переплітаються. Розуміння теоретичних основ геймдизайну є ключовим для створення якісних та захоплюючих ігор.

**Метою дослідження** є аналіз взаємодії між сценарієм та геймдизайном на прикладі двох сучасних рольових ігор.

**Матеріал і методи дослідження.** Застосовано метод порівняльного аналізу, спрямований на дослідження структури наративу, механізмів його інтеграції в ігрові механіки, впливу геймдизайну на сприйняття сюжету.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Сюжет у відеоіграх – це не просто лінійна послідовність подій, а інтерактивна історія, що динамічно розгортається перед гравцем, залучаючи його до активної участі. Створення такого сюжету – завдання сценаристики, яка виходить за рамки звичайного написання тексту. Геймдизайн, у свою чергу, забезпечує основу для реалізації цього сюжету, визначаючи правила, механіки та системи, що регулюють

взаємодію гравця з ігровим світом.

RPG (Role-Playing Game) або рольова гра – це жанр відеоігор, де гравець бере на себе роль персонажа у вигаданому світі. Цей жанр відрізняється глибокою персоналізацією, розгалуженим сюжетом та можливістю впливати на хід подій.

Існують наступні різновиди RPG:

1. Японські RPG (JRPG): Відомі своїми яскравими персонажами, емоційними історіями та покроковими боями. Приклади: *Final Fantasy*, *Persona*.

2. Західні RPG: Часто мають більш темну атмосферу, акцент на тактичних боях та глибоку кастомізацію персонажів. Приклади: *The Elder Scrolls*, *Divinity: Original Sin*.

3. MMORPG: Масові багатокористувацькі онлайн-рольові ігри, де тисячі гравців одночасно досліджують один світ. Приклади: *World of Warcraft*, *Guild Wars 2*.

Для порівняльного аналізу було обрано дві рольові гри, що представляють різні школи геймдизайну та підходи до інтеграції наративу та ігрового процесу. Перша гра, *Persona 5 Royal*, є яскравим прикладом японської рольової гри (JRPG) з характерними для цього жанру особливостями. Друга гра, *Pathfinder: Wrath of the Righteous* є яскравим представником класичних ізометричних RPG, що відрізняються глибиною механік та складністю ігрового світу.

*Persona 5 Royal* – це розширена та доповнена версія оригінальної *Persona 5*, яка зберегла всі ключові елементи, що зробили серію популярною, але й додала новий контент, персонажів та сюжетні лінії. Гра вирізняється своїм унікальним поєднанням соціальної симуляції та покрокових боїв. Гравці не тільки досліджують підземелля та борються з ворогами, але й взаємодіють з іншими персонажами, будують стосунки та розвивають соціальні навички. Цей аспект гри є характерним для JRPG та відіграє важливу роль у зануренні гравця в ігровий світ.

Однією з ключових особливостей *Persona 5 Royal* є її стильний візуальний стиль та яскравий дизайн. Гра виконана в дусі сучасної поп-культури та аніме, що робить її привабливою для широкої аудиторії. Проте, за цим стильним фасадом ховається глибока та емоційно насичена історія, яка досліджує теми справедливості, бунту та самоідентифікації. Гра успішно поєднує захоплюючий сюжет з цікавими ігровими механіками, створюючи цілісний та незабутній ігровий досвід.

*Pathfinder: Wrath of the Righteous*, навпаки, є типовим представником класичних RPG, який успадкував багато рис у своїх попередників, таких як *Baldur's Gate* та *Icewind Dale*. Гра відрізняється глибокою та комплексною системою правил, яка базується на настільній рольовій грі *Pathfinder*. Гравці мають широкий вибір рас, класів та здібностей, що дозволяє їм створювати унікальних персонажів та налаштовувати їх під свій стиль гри.

*Pathfinder: Wrath of the Righteous* пропонує гравцям складний та розгалужений сюжет, який розгортається у великому та детально опрацьованому ігровому світі. Гра досліджує теми морального вибору,

боротьби зі злом та ціни перемоги. Гравці можуть впливати на хід історії, приймаючи рішення, які матимуть серйозні наслідки для персонажів та світу гри.

Обидві гри, *Persona 5 Royal* та *Pathfinder: Wrath of the Righteous*, є яскравими прикладами успішних рольових ігор, проте вони демонструють різні підходи до інтеграції ігрового процесу та сюжету. Порівняльний аналіз цих ігор дозволяє краще зрозуміти особливості кожного жанру, їхні переваги та недоліки, а також визначити ключові фактори, які впливають на успіх рольових ігор.

*Persona 5 Royal* вирізняється органічним поєднанням соціальної симуляції та боротьби з метафізичними загрозами. Сюжет гри розгортається навколо групи старшокласників, які відкривають у собі силу «Персон» та стають «Фантомними ворами». Їхня мета – викрадати спотворені бажання дорослих з «Палаців» та змушувати їх змінюватися на краще.

*Pathfinder: Wrath of the Righteous*, навпаки, пропонує більш традиційний підхід до інтеграції ігрового процесу та сюжету. Гравець створює власного персонажа та стає учасником грандіозної кампанії проти демонічної навали. Сюжет гри розгортається навколо Мирової виразки – порталу, через який демони вторгаються у світ смертних.

**Висновки.** Проведене дослідження розширює знання про взаємозв'язки між сценарієм та геймдизайном в сучасних рольових іграх. Результати дослідження можуть бути використані як методичні матеріали для здобувачів освіти спеціалізації тренер з виду спорту «Комп'ютерний спорт (кіберспорт)» при вивченні механізмів створення захоплюючих ігрових сюжетів та їх інтеграції в геймплей, а також для досліджень в галузі психології геймінгу та інтерактивних наративів.

Подальші дослідження можуть бути проведені в різних напрямках, а саме: вивчення та аналіз впливу різних типів сюжетів (лінійний, розгалужений, відкритий) на геймплей, дослідження ролі штучного інтелекту в створенні більш реалістичних і інтерактивних персонажів, вивчення впливу культурних особливостей на сприйняття гравцями сюжету, персонажів та ін.

#### **Список використаної літератури.**

1. Parick Lê, David Massé, Thomas Paris. Technological change at the heart of the creative process: Insights From the Videogame Industry. *International Journal of Arts Management*. 2013. №15 (2). P. 45-49.
2. O'Hagan A. O., O'Connor R. V. Towards an Understanding of Game Software Development Processes: A Case Study. *Communications in Computer and Information Science*. Cham, 2015. P. 3–16.
3. Koster R. Theory of Fun for Game Design. O'Reilly Media, Incorporated, 2013.
4. Understanding the Impact of Perceived Challenge on Narrative Immersion in Video Games: The Role-Playing Game Genre as a Case Study / J. M. Domingues et al. *Information*. 2024. Vol. 15, № 6. P. 294.

## ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ В УМОВАХ НАВЧАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ ДИСТАНЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Андрій Єфременко, к. фіз. вих., доцент Ярослав Крайник, к. фіз. вих.,  
доцент Віктор Павленко, к. пед. н., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Вступ.** Незважаючи на бурхливий розвиток технологій дистанційного навчання, складно уникнути освітніх втрат [2]. Це пов'язано з неналежною адаптацією навчальних програм до умов онлайн навчання [3]. Особливо це стосується практичних навчальних дисциплін [5].

Підготовка тренерів з виду спорту потребує значної практики, яку складно реалізувати у повноцінних програмах дистанційного навчання. Особливо це стосується таких видів спорту як легка атлетика, рухова діяльність в якій є складною і вимагає певного рівня навченості, використання змагального інвентарю, спеціальної організації місць для занять. Незважаючи на переконливі можливості технологій дистанційного навчання щодо забезпечення освітнього процесу у сфері фізичної культури та спорту, підготовка майбутніх тренерів з легкої атлетики в умовах онлайн навчання є недостатньо вивченою [1, 4]. Особливо це стосується блоку професійних дисциплін. Відтак, потрібним є розвідковий аналіз проблематики використання технологій дистанційного навчання в освітньому процесі майбутніх спортивних тренерів.

**Мета дослідження** – встановити проблематику підготовки майбутніх тренерів з легкої атлетики в умовах онлайн навчання.

**Методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети застосовано теоретичні методи педагогічного дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз навчальної програми з дисципліни ТМОВС для 3 курсу дозволив визначити, що у наведених нижче модулях та темах виключне значення має саме практичне навчання:

1. Модуль 1 Види підготовки в обраному виді спорту.
2. Модуль 3. Тренувальні навантаження в обраному виді спорту.
3. Модуль 4. Тема 4.3. Особливості роботи з юними спортсменами в обраному виді спорту.

Вивчення тем Модулю 1 передбачає переважно практичну роботу, частина якої може бути: реалізованою у дистанційному форматі (психологічна підготовка); частково реалізована (тактична підготовка – лише теорія); частково самостійно реалізована (фізична підготовка, технічна підготовка). При вивченні видів підготовки легкоатлетів виключне значення має практика, яка має проводитися, в основному, самостійно в умовах онлайн навчання. З огляду на складність окремих видів легкої атлетики це не є можливим. Вивчення методології підготовки в легкій атлетиці має виключне значення для розуміння

сутності побудови тренувального процесу. Майбутні тренери мають оволодіти знаннями та практичними навичками щодо застосування окремих засобів та методів у тренуванні легкоатлетів. Сьогодні використання технологій дистанційного навчання дозволяє лише частково реалізувати деякі практичні складові в даному напрямку навчання. Зокрема, засоби та методи фізичної та технічної підготовки у видах з простою координаційною структурою (ходьба, біг, окремі види стрибків та метань), які можуть виконуватися в обмеженому просторі та з невисокою інтенсивністю мають бути продемонстровані та пояснені у форматі онлайн. Однак для забезпечення інтенсивності навчального процесу, що пов'язано з неможливістю групової та потокової роботи в режимі онлайн, виникає складність у забезпеченні належного контролю та включеності педагога. Відтак, слід обмежити онлайн заняття демонстраційними та рекомендаційними заходами, доповнюючи навчальний контент спеціальними відеозаписами з роз'ясненнями характеристик засобів та сутності методів у видах підготовки легкоатлетів. В такому випадку, окремі засоби з різних напрямків підготовки легкоатлетів за умов облаштування та безпеки місця для занять можуть практикуватися самостійно. Вивільнений час практичних занять має бути спрямовано на виконання різноманітних завдань та роботу в групах з подальшим аналізом результатів самостійно та за участі педагога. Основна увага має приділятися в цьому модулі саме вивченню методології тренування у легкій атлетиці.

Модуль 2 передбачає виконання навчальної роботи на практичних заняттях, здебільшого у польових умовах (педагогічний контроль). Проте, види візуального контролю із використанням ІКТ можуть бути реалізовані у форматі дистанційної побудови навчального процесу. Однак проблема традиційного візуального контролю та виконання тестів з навантаженням, медико-біологічного контролю та контролю окремих сторін фізичної та технічної підготовленості у складно-координаційних видах легкої атлетики не може бути вирішена в умовах застосування дистанційних технологій навчання. Це пов'язано з оригінальністю навчального модулю, коли здобувачі можуть не мати сформованого уявлення про систему контролю у обраному виді легкої атлетики поза власною спортивною практикою або інформації, отриманої з програми підготовки спортсменів у спортивних школах. Окремі види контролю передбачають додаткове обладнання (медико-біологічний), групову роботу (традиційний візуальний), значні навантаження (рухове тестування). Проте, теоретична складова та засоби контролю рухової діяльності можуть бути практично реалізовані. Таким чином, при вивченні даного модулю практичні заняття з використанням технологій дистанційного навчання можуть бути ефективними в процесі вивчення відеофіксації та відеоаналізу рухової діяльності, виконання простих рухових тестів (види легкої атлетики з простою структурою, загальна фізична підготовленість). Окремо виділяємо психологічну підготовленість, контроль за якою може здійснюватися у віртуальному форматі із використанням тестування та опитування. Таким чином, доцільно зосередитися при вивченні даного модулю із використанням технологій дистанційного навчання на розробці та вивченні комп'ютеризованої системи

психологічного контролю, аналізі рухової діяльності та простих рухових тестах. Планувати самостійне тестування недоцільно, адже складно забезпечити його організацію та безпеку проведення для здобувачів освіти.

Щодо Теми 4.3 у Модулі 4, то практичні заняття передбачають взаємодію з юними спортсменами. Тому вони не можуть бути практично реалізовані у процесі практичних занять із використанням технологій дистанційного навчання. Відтак, дана тема має бути цілком замінена у робочій програмі з ТМОВС на період воєнного стану. Або вона має носити суто теоретичний характер, що виражатиметься у вивченні особливостей педагогічної роботи з юними спортсменами.

Таким чином, практично 50% практичних занять з навчальної дисципліни ТМОВС для здобувачів освіти 3 курсу не можуть бути реалізовані у процесі навчання з використанням дистанційних технологій. Це зумовлює питання щодо зміни програми навчальної дисципліни на період воєнного стану. Інший шлях полягає у переплануванні практичної роботи здобувачів у робочій програмі з навчальної дисципліни: частково змінюючи акцентованість практичної роботи; частково переплануючи практичну діяльність у формі самостійної роботи та індивідуальних занять.

**Висновки.** Поточне дослідження було спрямоване на вивчення можливостей вдосконалення навчального процесу у структурі підготовки майбутніх тренерів з легкої атлетики із використанням технологій дистанційного навчання. Встановлено, що лише частина навчальної програми може бути реалізована без значних освітніх втрат у освітньому процесі з використанням дистанційних технологій.

#### **Список використаної літератури.**

1. Hamsea M.M., Lotfi S. Design and implementation of a distance training device of physical and sports education's future teachers: application of ADDIE model. *International Journal of Sciences: Basic and Applied Research (IJSBAR)*. 2022. Vol. 61, № 1. P. 70-86.

2. Kurudirek A.M., Kurudirek I.M. Examining the Individual Innovativeness and Online Learning Attitudes of Academic Staff in Institutions Providing Sports Training at the Level of Bachelor Degree. *Asian Journal of Education and Training*. 2021. Vol. 7, № 3. P. 163-168.

3. Nguyễn H.M.T., Đỗ T.H.T., Nguyễn N.Q. Professional Sports trainers' burnout in fully online and blended classes: innovative approaches in physical education and sports training. *Frontiers in Education*. 2022. Vol. 7. P. 918599.

4. Otravenko O., Shkola O., Zhamardiy V., Sokolenko O., Pavliuk O., Hadiuchko O. Analysis Of The Current State Of Training Of Future Specialists In Physical Culture And Sports In The Conditions Of Distance Learning. *Journal of Positive School Psychology*. 2022. Vol. 6, № 8. P. 6018-6031.

5. Özer U. Evaluation of distance education process in sports higher education. *Problems of Education in the 21st Century*. 2022. Vol. 80, № 1. P. 195-212

## ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ GOOGLE-SERVISIV У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Яна Жерновнікова, к. пед. н., доцент Наталія Долгополова, к. т. н.

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Вступ.** Під час навчання майбутніх тренерів знайомлять з методами проведення аналізу спортивних даних, що допомагає створити науково обґрунтований тренувальний процес. Для цього відбувається знайомство із сучасними інструментами ефективної організації навчального процесу онлайн [1, 2]. Це сприяє розвитку ключових компетентностей, необхідних для успішної кар'єри тренера в умовах цифрової трансформації спортивної галузі.

У роботах Вдовичин Т., Галицького О., Микитенко П., Кучеренко І. розкриваються питання про впровадження в освітній процес різних інструментів Google [3, 4]. Обидві статті надають цінні рекомендації для педагогів щодо використання сучасних цифрових технологій з метою оптимізації навчального процесу.

У роботах Долгополової Н., Мягкохліба Д., Мошенської Т., Сорочинської М. досліджено використання тренерами різних видів спорту сучасних цифрових технологій для проведення тренувань і оцінки тренувального процесу спортсменами [5, 6]. Це підтверджує зацікавленість в покращенні та урізноманітненні тренувального процесу з метою підвищення його ефективності, і зокрема на результати спортсменів, мотивацію та задоволеність тренуваннями.

Таким чином, можна звернути увагу на те, що у сучасному світі різноманітні цифрові інструменти, особливо Google-сервіси, відіграють важливу роль в освітній та тренувальній діяльності. При підготовці тренерів, вони розкривають нові технологічні та дидактичні можливості реалізації програм тренування, що дозволяють урізноманітнити і вдосконалити тренувальний процес, зробити його більш гнучкішим і адаптивнішим до умов, що змінюються у професійному та соціальному середовищі. У той же час технічні та програмні засоби, які утворюють основу цифрових технологій, що постійно ускладнюються, з'являються також нові формати даних, тому їх використання у спортивній діяльності вимагає розширення знань тренера про програмні додатки, а також удосконалення навичок роботи з ними.

**Мета дослідження** – проаналізувати організаційні та методичні особливості використання Google-сервісів у спортивній діяльності.

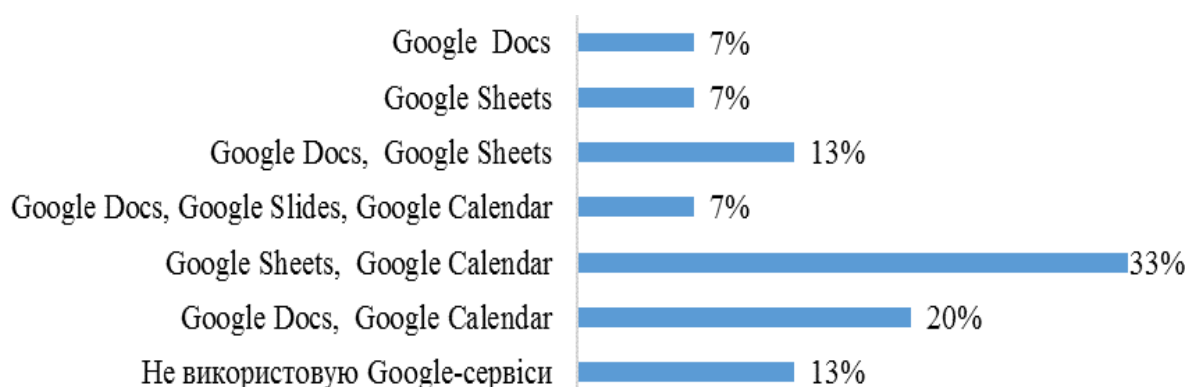
**Матеріал і методи дослідження:** теоретичний аналіз літературних джерел, анкетування та методи математичної статистики. Опитування респондентів було анонімним і проводилось за допомогою Google Forms.

У дослідженні брали участь 30 тренерів-викладачів у віці від 20 до 46 років (10 чоловіків, 20 жінок). Середній вік респондентів становив  $33,9 \pm 1,3$  років. Середній вік чоловіків –  $31,2 \pm 2,2$  роки. Середній вік жінок –  $35,3 \pm 1,6$

роки. Середній стаж роботи тренером чоловіків –  $8,4 \pm 1,8$  роки. Середній стаж роботи тренером жінок –  $12,3 \pm 1,8$  роки. В опитуванні приймали участь тренери-викладачі з таких видів спорту: бокс, кікбоксинг, пауерліфтинг, футбол, легка атлетика, шорт-трек, чирлідінг, спортивна аеробіка.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У результаті дослідження було проаналізовано які пристрої та програми використовують тренери в своїй роботі та які труднощі виникають при використанні цифрових технологій в тренувальній діяльності. Виявлено, що 70% респондентів у своїй роботі використовують ноутбук, 13% – смартфон, 10% – планшет, 7% – комп'ютер.

В анкетуванні тренерам було запропоновано зазначити які саме Google-сервіси вони використовують в своїй роботі (рис. 1). Як видно із отриманих результатів більшість тренерів застосовують Google Sheets та Google Calendar – 33%, а також Google Docs та Google Calendar – 20%.



**Рис. 1. Google-сервіси, які використовують тренери в своїй роботі**

Основні цілі для яких тренери використовують Google-сервіси це: створення тренувальних планів, ведення статистики результатів спортсменів, спілкування з батьками, підготовка звітності для керівництва, формування заявок на змагання та під час суддівства на змаганнях (рис. 2). Найчастіше тренери використовують Google-сервіси для ведення статистики результатів спортсменів та підготовки звітності для керівництва (відповідно 27%, 19%).



**Рис. 2. Основні цілі для яких тренери використовують Google-сервіси**

При визначенні труднощів які можуть виникати під час використання цифрових технологій 20% респондентів зазначили низьку цифрову грамотність і не вміння працювати з сервісами, 10% опитуваних відмітили поганий інтернет-зв'язок та у 70% опитуваних не виникає ніяких труднощів. Курси підвищення кваліфікації з використання цифрових технологій 7% респондентів проходять 2 рази на рік, 33% опитуваних – 1 раз на рік та 60% не проходять курси підвищення кваліфікації. 93% опитуваних виявили бажання ознайомитись з додатковою інформацією стосовно використання Google-сервісів.

**Висновки.** Опитування тренерів показало, що в роботі головним цифровим пристроєм є ноутбук, що свідчить про його універсальність та функціональність для тренувальної діяльності. Це пов'язано з тим, що ноутбук поєднує в собі портативність мобільного пристрою з можливостями стаціонарного комп'ютера, і це є зручним для тренерів, які часто працюють в різних локаціях.

Більшість опитаних тренерів не відчують труднощів у використанні цифрових технологій, що свідчить про їхню достатню цифрову компетентність, але значна частина респондентів стикається з проблемами через низьку цифрову грамотність, що вказує на необхідність підвищення рівня їхніх знань та навичок.

Загалом, попри позитивний рівень цифрової компетентності, існує потреба в підвищенні цифрової грамотності про що повідомила більшість опитаних тренерів та виявила інтерес до навчання з використанням Google-сервісів у спортивній діяльності.

#### **Список використаної літератури.**

1. Ашанін В. С., Жерновнікова Я. В., Пятисоцька С. С. Комп'ютерна обробка даних експериментальних досліджень : навч. посіб. Харків : ХДАФК, 2024. 116 с.
2. Басенко О. В., Алексєєва І. А., Алексєнко Я. В., Жерновнікова Я. В. Особливості використання засобів дистанційного навчання в закладах вищої освіти фізкультурного профілю в умовах карантинних обмежень. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2021. № 4(84). С. 11–17.
3. Вдовичин Т. Я. Можливості використання Google-сервісів в навчальному процесі педагогічного університету. *Збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених «Наукова молодь-2019»*, 4 жовтня 2019 р. Київ, ЦП Компрінт, 2019. С. 107–110.
4. Галицький О., Микитенко П., Кучеренко І. Використання Google календаря для організації навчальних занять. *Collection of scientific papers «SCIENTIA»*. 2023. С. 130–133.
5. Долгополова Н., Мягкохліб Д. Аналіз показників роботи кисті кіберспортсменів при тренувальних навантаженнях за допомогою програми Mousotron. *Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики: збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвячений 45-ій річниці Харківської державної академії фізичної культури (електронне видання)*. Харків, ХДАФК, 2024. С.

182-184.

6. Мошенська Т., Долгополова Н., Сорочинська М. Застосування онлайн-платформ та фітнес-додатків для формування здорового способу життя. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*, 2023. Вип.7. С. 75-83.

## ФРЕЙМВОРК LARAVEL ЯК ЗАСІБ РОЗРОБКИ ВЕБ-ПЛАТФОРМИ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ РОБОТИ ТРЕНЕРІВ З КІБЕРСПОРТУ

Євгеній Ляшко, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти  
Світлана Пятисоцька, к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Вступ.** Ефективність управління тренувальним процесом у кіберспорті залежить від своєчасного отримання повної і достовірної інформації про стан та підготовленість спортсменів, що здійснюється в процесі моніторингу. Інформація, отримана в ході моніторингу, має бути використана для подальшого контролю основних показників спортивної діяльності. Аналіз отриманої інформації дає змогу визначити найбільш значущі здібності та якості, що впливають на змагальну ефективність, та використати її для побудови і корегування тренувального процесу [3]. Завдяки використанню інформаційних технологій процес обробки та аналізу даних стає більш точним та швидким, що сприяє підвищенню ефективності управління тренувальним процесом. Тому актуальним є питання вибору ефективного інструменту для розробки спеціалізованих програм для здійснення моніторингу та аналізу показників стану та підготовленості гравців у кіберспорті.

**Мета дослідження.** Проаналізувати можливості фреймворку Laravel у розробці веб-платформи для оптимізації роботи тренерів з кіберспорту.

**Матеріал і методи дослідження.** Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, фреймворк Laravel.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Фреймворк Laravel є потужним інструментом для розробки веб-додатків, пропонуючи розробникам елегантну та зрозумілу синтаксичну структуру, що значно прискорює процес створення програмного забезпечення. Завдяки широкому набору вбудованих функцій, таких як система маршрутизації, міграції баз даних та майстер шаблонів Blade, Laravel зменшує час, необхідний для розробки базової логіки додатка [1]. Підтримка пакетів та розширень спрощує інтеграцію сторонніх сервісів та розширення функціональності платформи. Вбудовані механізми захисту, включаючи запобігання CSRF-атак, шифрування та безпечну автентифікацію, підвищують рівень безпеки веб-додатка. Об'єктно-реляційний маппер Eloquent забезпечує зручну роботу з базами даних, спрощуючи виконання CRUD-операцій та покращуючи читабельність коду. Можливості кешування, обробки черг завдань та горизонтального масштабування роблять Laravel релевантним вибором для розробки веб-платформ, здатних адаптуватися до зростаючих потреб користувачів [4]. Активна спільнота розробників та детальна документація полегшують пошук рішень та підтримку проектів. Як фреймворк з відкритим вихідним кодом, Laravel дозволяє розробникам використовувати його без фінансових витрат та адаптувати під власні потреби без обмежень.

Саме завдяки цим перевагам Laravel було обрано для розробки веб-платформи для оптимізації тренерів з кіберспорту. Це рішення дозволяє створити продуктивний, безпечний та гнучкий інструмент, який задовольнить потреби майбутніх користувачів.

Для реалізації інтерфейсу адміністративної панелі веб-платформи було обрано AdminLTE – популярний безкоштовний шаблон для створення панелей адміністратора, побудований на основі Bootstrap. AdminLTE є комплексним інтерфейсним рішенням, що містить набір готових віджетів, таблиць, графіків, форм та кнопок, що дозволяє значно спростити процес розробки інтуїтивно зрозумілих веб-інтерфейсів [2]. Завдяки інтеграції з Bootstrap, цей інтерфейс адаптовано для коректного відображення на різноманітних пристроях, починаючи від мобільних телефонів і закінчуючи великими моніторами, що забезпечує високу зручність використання на різних платформах. Крім того, AdminLTE сумісний з фреймворком Laravel, що дозволяє швидко створювати динамічні веб-сторінки та безперешкодно інтегрувати їх з бекенд-логікою платформи [5].

Шаблон AdminLTE має високу гнучкість, що дає змогу налаштовувати його під конкретні потреби проєкту, зокрема змінювати стилі, додавати нові компоненти або інтегрувати додаткові бібліотеки. Ураховуючи сучасні вимоги до веб-додатків, важливим аспектом є підтримка можливості вибору між світлою та темною темою, що покращує зручність роботи користувачів, особливо в умовах тривалої взаємодії з платформою. AdminLTE підтримує такі налаштування, що підвищує комфорт користування. Завдяки відкритому вихідному коду та безкоштовності, AdminLTE є доступним інструментом для розробників, дозволяючи без фінансових витрат адаптувати його до індивідуальних вимог проєктів.

**Висновки.** Фреймворк Laravel, завдяки своїй гнучкості та широкому набору вбудованих функцій, є оптимальним рішенням для розробки веб-платформ, що дозволяють здійснювати облік та аналіз показників стану та підготовленості гравців у кіберспорті. Він забезпечує швидку розробку, високий рівень безпеки та можливість масштабування. Використання Laravel дозволяє створити інтуїтивно зрозумілу та ефективну систему для збору, обробки та аналізу даних про гравців, що сприяє підвищенню ефективності управління тренувальним процесом.

#### **Список використаної літератури.**

1. Марадь Ю., Карашецький В. Розроблення вебсистеми обліку продукції підприємств з використанням фреймворків Laravel та Vue.js. Комп'ютерне моделювання та інформаційні технології. 2023. С. 243-246.
2. Паздрій І. Порівняльний аналіз систем розробки програмного забезпечення на основі фреймворків. Науковий вісник Хмельницького національного університету. 2023. С. 155.
3. Пятисоцька С., Єфременко А., Подрігало Л., Петренко Ю., Петренко Ю. Обґрунтування моніторингу у кіберспорті. Освіта. Інноватика. Практика. 2024. Т. 12, № 5. С. 65–72.
4. Sunardia A., Suharjitoa. MVC Architecture: A Comparative Study Between

Laravel Framework and Slim Framework in Freelancer Project Monitoring System Web Based. *Procedia Computer Science*. 2019. Vol. 157. P. 134–141.

5. Syafiq S., Daud M., Hasan H., Zairi A., Imri S., Akmar E., Rahim N. Comparison of Web Development Using Framework over Library. *Systems Engineering*. 2018. Vol. 12, No 3. P. 215–218.

## СТВОРЕННЯ ЕЛЕКТРОННОГО НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ ЗА ДОПОМОГОЮ СИСТЕМИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ MOODLE

Євгеній Ольховський, к. фіз.-мат. наук, доцент

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Вступ.** Дистанційне навчання забезпечується шляхом впровадження платформи Moodle, на якій розміщено електронні курси з кожної навчальної дисципліни. Це надає здобувачам вищої освіти можливість самостійно опрацьовувати навчальний матеріал. Moodle (Modular Object-Oriented Dynamic Learning Environment – модульне об'єктно-орієнтоване динамічне навчальне середовище) є відкритою системою управління навчанням, основним призначенням якої є організація взаємодії між викладачем і здобувачами вищої освіти. Платформа придатна як для проведення повноцінних дистанційних курсів, так і для підтримки традиційного очного навчання [2, 3].

Завдяки використанню середовища Moodle викладач має можливість самостійно редагувати курси, наповнюючи їх навчальним контентом у вигляді текстових матеріалів, допоміжних файлів, мультимедійних презентацій, опитувальників тощо. Доступ до системи можливий через будь-який веб-браузер, що забезпечує зручність її використання як для викладачів, так і для здобувачів. Результати виконання завдань у системі дозволяють викладачеві виставляти оцінки та надавати зворотний зв'язок у формі коментарів [1].

Отже, Moodle виконує функції централізованої платформи для створення навчальних матеріалів і є засобом забезпечення інтерактивної взаємодії між учасниками освітнього процесу.

**Мета дослідження:** розглянути та проаналізувати особливості використання та створення електронного навчального курсу за допомогою системи дистанційного навчання Moodle.

**Матеріал і методи дослідження:** теоретичний аналіз літературних джерел, платформа Moodle.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Електронний навчальний курс має чітку структуру, що забезпечує систематизацію матеріалу та ефективну організацію навчального процесу.

На початку курсу представлена його візитівка, яка містить загальну інформацію про курс, включаючи факультет, напрям чи спеціальність, для яких він призначений, а також курс і семестр його викладання. Окрім цього, зазначаються основні компетентності, що будуть сформовані в процесі навчання, та перелік тем, які будуть вивчатися. Візитівка також включає дані про автора або авторів курсу: прізвище, ім'я, по батькові, факультет, кафедру, посаду та контактну інформацію. Дана інформація може бути подана у вигляді сторінки, файлу у форматі .pdf або відеовізитівки, розміщеної за відповідним веб-посиланням.

Комунікація між викладачем та здобувачами освіти здійснюється через форум, де розміщуються оголошення викладача, а також відбувається обговорення загальних питань, пов'язаних із навчальним процесом. Інформація про автора курсу може бути представлена у вигляді веб-посилання, напису з короткими відомостями або посилання на сторінку викладача на офіційному сайті університету.

Силабус курсу надається у форматі .pdf, що забезпечує доступність і зручність користування. Методичні рекомендації щодо роботи з курсом подаються у вигляді сторінки, а критерії оцінювання можуть бути представлені як файл у форматі .pdf або сторінка. Для забезпечення термінологічної єдності використовується глосарій, що містить означення всіх ключових термінів курсу. Доцільність зв'язування слів у глосарії визначається автором курсу. Рекомендована література може бути представлена у вигляді веб-посилань, сторінки або файлу.

Теоретичний навчальний матеріал представлений лекціями, розміщеними у вигляді сторінок, що містять структурований, дозований та візуалізований контент. Матеріали можуть включати гіпертекстові посилання на додаткові ресурси, такі як відео, аудіо, тексти на зовнішніх сайтах, відеокастин тощо. Теоретичний матеріал оцінюється шляхом включення контрольних питань або тестових завдань, а кількість балів визначається автором курсу.

Практичні заняття, що включають семінарські та лабораторні роботи, подаються у вигляді завдань, семінарів або тестів, які підлягають оцінюванню. Кожне завдання супроводжується методичними рекомендаціями щодо виконання, що містять інформацію про форму подання результатів, терміни виконання та критерії оцінювання. Аналогічним чином подаються завдання для самостійної роботи, які також оцінюються відповідно до встановлених критеріїв. Індивідуальні навчально-дослідні завдання, якщо вони передбачені в курсі, оформлюються у вигляді ресурсу «Завдання» та містять детальні вимоги щодо виконання, порядку оформлення, критеріїв оцінювання та термінів виконання.

Курс може також містити інтерактивні вправи, що реалізуються за допомогою ресурсів типу «Завдання», H5P, SCORM-пакетів або іншого інтерактивного контенту. Оцінювання знань студентів здійснюється через модульний контроль, представлений тестами або завданнями, які містять контрольні запитання чи завдання для перевірки рівня засвоєння матеріалу.

Додаткові матеріали надаються у форматі сторінки або файлу .pdf і можуть включати додаткові джерела, методичні рекомендації чи інші корисні ресурси. Підсумкове оцінювання передбачає виконання контрольних запитань, тестів для самоконтролю, питань до заліку та тестових завдань до екзамену, що реалізуються у вигляді ресурсів «Тест» або «Завдання». Для зручності студентів курс містить посилання на онлайн-консультації, які можуть проводитися за допомогою Zoom, Google Meet або інших платформ. Підсумковий тест слугує для оцінки загального рівня засвоєння матеріалу та може бути використаний для проведення підсумкової атестації.

Таким чином, структура електронного навчального курсу передбачає

комплексний підхід до організації навчального процесу, що забезпечує доступність, системність та ефективність подачі матеріалу, а також чіткі критерії оцінювання знань здобувачів освіти [4].

**Висновки.** Встановлено, що платформа Moodle є ефективним інструментом для організації освітнього процесу. Вона забезпечує можливість структурованого представлення навчального матеріалу, інтерактивної взаємодії між викладачем і здобувачами вищої освіти, а також автоматизованого оцінювання результатів навчання. Платформа Moodle дозволяє адаптувати зміст навчальних курсів, використовуючи різноманітні ресурси, такі як текстові та мультимедійні матеріали, тести, форуми та завдання. Це сприяє підвищенню якості навчального процесу та розвитку навичок самостійного навчання у здобувачів освіти.

Використання Moodle для створення електронних навчальних курсів є доцільним та перспективним напрямом удосконалення дистанційного навчання, що сприяє підвищенню доступності та ефективності освітнього процесу.

#### **Список використаної літератури.**

1. Вишнівський В. В., Гніденко М. П., Гайдур Г. І., Ільїн О. О. Організація дистанційного навчання. Створення електронних навчальних курсів та електронних тестів. Навчальний посібник. Київ : ДУТ, 2014. 140 с.
2. Волконська О. Д. Дистанційне навчання на основі системи Moodle. *Дистанційне навчання як сучасна освітня технологія. Матеріали міжвузівського вебінару* (м. Вінниця, 31 березня 2017 р.). Вінниця. 2017. С. 50-53.
3. Жерновнікова Я. В., Пятисоцька С. С. Особливості використання платформи Moodle під час вивчення дисципліни «Інформатика». *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту*. Харків : ХДАФК, 2020. 4. С. 26–29.
4. Ольховський Є., Губа А. Оптимізація роботи системи дистанційної навчання Харківської державної академії фізичної культури. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту*. Харків: ХДАФК, 2023. 7. С. 96-107.

## ОПТИМІЗАЦІЯ ОНЛАЙН-НАВЧАННЯ У ЗВО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ЦИФРОВІ ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЗАЛУЧЕНОСТІ СТУДЕНТІВ

Юлія Петренко<sup>1</sup>, к.пед.н., доцент Юрій Петренко<sup>2</sup>, старший викладач

*Харківська державна академія фізичної культури<sup>1</sup>*

*Харків, Україна*

*Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна<sup>2</sup>*

*м. Харків, Україна*

**Вступ.** Сучасний освітній процес вимагає активного використання інформаційно-комунікаційних технологій, особливо в галузі фізичної культури та спорту. За даними Ашаніна В. (2017), формування інформаційної культури студентів є ключовим аспектом їхньої професійної підготовки. Гуревич Р., Коношевський Л. і Опушко Н. (2022) наголошують на важливості цифровізації освіти для підвищення її ефективності [1, 2].

У сучасних реаліях воєнного стану в Україні онлайн-навчання стало єдиним можливим форматом для багатьох студентів, що підвищує необхідність використання адаптивних цифрових технологій. Лазоренко С. (2021) зазначає, що навчання в режимі онлайн є ефективним інструментом для формування інформаційно-цифрової культури майбутніх фахівців фізичної культури та спорту [3].

**Мета дослідження.** Проаналізувати перспективи використання цифрових інструментів, що сприяють підвищенню залученості студентів у процес онлайн-навчання в умовах воєнного стану.

**Матеріал і методи дослідження.** Аналіз наукових джерел, освітніх платформ та цифрових інструментів, доступних в Україні, з урахуванням їх адаптивності до умов воєнного стану, педагогічне спостереження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Війна в Україні актуалізувала проблему забезпечення якісної професійної освіти в умовах онлайн-навчання, особливо для спеціальностей, що вимагають практичної підготовки, зокрема, і в галузі фізичної культури та спорту.

У своїй роботі Петренко Ю., Алексєнко Я., Петренко Ю. та Єфременко А. (2024) досліджують цифрові технології як фактор вдосконалення підготовки майбутніх тренерів з єдиноборств [4]. Дослідники доводять, що використання сучасних цифрових інструментів сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу та покращенню результатів спортсменів.

Автори Пятисоцька С., Петренко Ю., Насонкіна О., Ляшко Є. та Єфременко А. (2024) розглядають шляхи впровадження технологій дистанційного навчання у процес підготовки кіберспортсменів [5]. Їх дослідження підкреслює важливість адаптації освітніх методик до специфіки кіберспорту та використання сучасних цифрових технологій для підвищення ефективності тренувального процесу.

Науковці Семеніхіна О., Юрченко А., Сбруєва А., Кузьмінський А.,

Кучай О. та Біда О. (2020) у своїй роботі аналізують відкриті цифрові освітні ресурси в ІТ-технологіях [6]. Вони наголошують на важливості використання відкритих освітніх ресурсів для забезпечення доступності та якості освіти.

Результати аналізу сучасного стану цифровізації освітнього процесу свідчать про широке використання платформ відеоконференцій, серед яких варто відзначити Zoom, Google Meet та Microsoft Teams. Дані платформи забезпечують можливість віртуальної взаємодії між викладачами та студентами у режимі реального часу, що є особливо важливим для демонстрації та аналізу техніки виконання фізичних вправ чи спортивних елементів.

Високу ефективність продемонстрували системи управління навчанням (LMS), зокрема Moodle та Google Classroom. Дані системи забезпечують структуровану подачу навчального матеріалу, організацію контролю знань та моніторинг активності студентів. Впровадження LMS дозволяє створювати електронні навчально-методичні комплекси з дисциплін навчального плану підготовки.

У процесі дослідження виявлено, що використання інтерактивних засобів Kahoot, Mentimeter, Padlet та Jamboard сприяє підвищенню залученості студентів до освітнього процесу через гейміфікацію навчання. Дані інструменти забезпечують можливість роботи у групах та інтерактивної взаємодії в умовах он-лайн навчання.

Для створення якісного освітнього контенту доцільним є використання таких інструментів як Canva, OBS Studio, iSpring Free та DaVinci Resolve та ін. Дані ресурси дозволяють розробляти візуально привабливі навчальні матеріали, відеолекції та інтерактивні презентації, що підвищує ефективність сприйняття навчального матеріалу.

Варто зазначити також про ефективність використання комунікаційних платформ Viber, Telegram та WhatsApp та електронної пошти для оперативної взаємодії між суб'єктами освітнього процесу. Дані засоби забезпечують можливість створення тематичних груп, каналів та спільнот, що сприяє формуванню єдиного інформаційного простору.

Хмарні сервіси Google Drive, Dropbox та OneDrive забезпечують можливість створення репозиторіїв навчальних матеріалів з відкритим доступом для здобувачів освіти, що є особливо актуальним в умовах обмеженого доступу до бібліотечних фондів під час воєнного стану.

Для об'єктивного оцінювання навчальних досягнень студентів доцільним також є використання такого сервісу як Google Forms. Даний ресурс забезпечує можливість автоматизованого контролю знань та формування статистики успішності.

**Висновки.** Онлайн-навчання стало викликом для викладачів і студентів, але водночас відкрило нові можливості для інтеграції цифрових інструментів у навчальний процес. Недостатня залученість студентів під час онлайн-занять негативно впливає на якість засвоєння матеріалу та формування професійних компетентностей. Результати проведеного дослідження свідчать про те, що комплексне використання зазначених цифрових інструментів сприяє підвищенню ефективності онлайн-навчання у закладах вищої освіти фізичної

культури та спорту в умовах воєнного стану. Проте, варто зауважити, що для досягнення максимального педагогічного ефекту необхідно враховувати специфіку навчальних дисциплін та індивідуальні особливості здобувачів вищої освіти, а також відсутність світла та умов нестабільного інтернет-зв'язку.

### **Список використаної літератури.**

1. Ашанін В. С. Аналіз практичного досвіду формування інформаційної культури студентів Харківської державної академії фізичної культури. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2017. Вип. 1. С. 7–11.

2. Гуревич Р., Коношевський Л., Опушко Н. Цифровізація освіти сучасного суспільства: проблеми, досвід, перспективи. *Освітологічний дискурс*. 2022. № 3-4 (38-39). С. 22– 46. DOI: 10.28925/2312-5829.2022.342.

3. Лазоренко С. Теорія і практика формування інформаційно-цифрової культури майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах змішаного навчання. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2021. Том 9, № 2. С. 38-47. DOI: <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol9i2-005>

4. Петренко Ю., Алексєнко Я., Петренко Ю., Єфременко А. Цифрові технології як фактор вдосконалення підготовки майбутніх тренерів з єдиноборств. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2024. Том 12 (6), С. 32–39. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i6-005>

5. Пятисоцька С., Петренко Ю., Насонкіна О., Ляшко Є., Єфременко А. Шляхи впровадження технологій дистанційного навчання у процес підготовки кіберспортсменів. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2024. Том 12(4), С. 23–28. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i4-004>

6. Semenikhina O. B., Yurchenko A. O., Sbruieva A. A., Kuzminskyi A. I., Kuchai O. B., Bida O. A. The open digital educational resources in it-technologies: quantity analysis. *Information Technologies and Learning Tools*. 2020. Vol. 75(1). P. 331–348. DOI: 10.33407/itlt.v75i1.3114.

## ПРОГРАМНИЙ ІНСТРУМЕНТ VOSVIEWER ЯК ЗАСІБ БІБЛІОСЕМАНТИЧНОГО АНАЛІЗУ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

Світлана Пятисоцька, к.фіз.вих., доцент Кривобок Олександр

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Вступ.** Актуальність теми зумовлена стрімким розвитком цифрових технологій у наукових дослідженнях, зокрема в галузі наукометрії та бібліометрії. У сучасних умовах дослідники стикаються з необхідністю швидко та ефективно знаходити, обробляти та аналізувати великі масиви наукової літератури, визначати ключові тенденції, мережі співавторства та взаємозв'язки між досліджуваними поняттями.

VOSviewer є одним із найбільш популярних програмних засобів для візуалізації бібліометричних даних. Його використання дозволяє здійснювати картографування наукових досліджень, аналізувати взаємозв'язки між ключовими словами, авторами, установами та журналами, що сприяє ефективній організації знань у певній науковій сфері [1, 2].

Особливу актуальність має бібліосемантичний аналіз, що передбачає дослідження не лише кількісних показників цитування, а й змістовного наповнення публікацій, їхньої термінологічної структури та концептуальних зв'язків [3]. Це допомагає визначати наукові тренди, прогнозувати перспективні напрями досліджень і сприяти міждисциплінарним зв'язкам.

Отже, дослідження можливостей та практичного застосування VOSviewer є важливим для розвитку сучасних методів аналізу наукової інформації, підвищення якості досліджень та оптимізації наукової діяльності.

**Мета дослідження.** Проаналізувати можливості програми VOSviewer для здійснення теоретичного аналізу літературних джерел.

**Матеріал і методи дослідження.** Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, програма VOSviewer1.6.18.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Основні можливості VOSviewer включають аналіз співавторства, цитувань, бібліографічних зв'язків та спільного цитування. Це дає змогу виявити ключових авторів, установи та журнали в певній галузі досліджень. Крім того, програма підтримує аналіз термінів, що дозволяє визначити основні теми та тенденції в наукових публікаціях.

VOSviewer підтримує роботу з даними з різних наукометричних баз, таких як Scopus, Web of Science, Dimensions, CrossRef та Medline, що забезпечує гнучкість у виборі джерел для аналізу [4].

Інтерфейс програми інтуїтивно зрозумілий, що спрощує процес імпорту даних, налаштування параметрів аналізу та візуалізації результатів. Це робить VOSviewer доступним інструментом для дослідників з різних галузей знань.

Алгоритм використання програми включає завантаження та запуск програми з офіційного сайту VOSviewer (<http://www.vosviewer.com/>) та



джерел даних, таких як Scopus, Web of Science, Dimensions, CrossRef та Medline, роблять VOSviewer доступним для широкого кола користувачів. Це сприяє глибшому розумінню розвитку наукових дисциплін та ідентифікації ключових напрямків досліджень.

#### **Список використаної літератури.**

1. Iermakov S., Podrigalo L., Podrihalo O., Yermakova T., Jagiello W. Means and methods of physical activity in the context of prevention and treatment of Alzheimer's disease (analysis of Russian-language scientific resources) and the perspective of implementing the unique achievements of the "Polish School of Safe Falling". *Archives Of Budo*. 2022. Vol. 18. P. 121–143.
2. Piatysotska S., Podrigalo L., Olkhovyi O., Yefremenko A., Ashanin V. Priority areas of scientific research in the field of esports: an analytical review based on publications in the scientometric database. *Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe*. 2023. Vol. 6(4). P. 109–136. DOI: <http://dx.doi.org/10.16926/sit.2023.04.06>.
3. Podrihalo O., Xiaohong G., Mulyk V., Podrigalo L., Galashko M., Sokol K., Jagiello W. Priority scientific areas in sports dances research: the analysis of the scientific resources of Web of Science Core Collection. *Physical Education of Students*. 2022. Vol. 26(5). P. 207–223. DOI: <https://doi.org/10.15561/20755279.2022.0501>.
4. VOSviewer version 1.6.17. VOSviewer, 2021. [Оновлено 22 липня 2021; цитовано 3 березня 2025]. Доступно: <https://www.vosviewer.com>

## ПЕРЕВАГИ ТА ОБМЕЖЕННЯ ВИКОРИСТАННЯ ФАЙЛІВ «КНИГА EXCEL» У РОБОТІ СУДДІВ, ЩО ОБСЛУГОВУЮТЬ ЗМАГАННЯ З РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ

**Марія Сова, к.фіз.вих.**

*Харківський фаховий коледж спорту  
Харків, Україна*

**Вступ.** На сьогодні у спортивному світі, де результати змагань мають вирішальне значення, обробка та аналіз даних є ключовим фактором. На думку ряду авторів Горват А.А., Молнар О.О., Мінкович В.В використання Excel, для обробки підсумкових протоколів змагань, стало загальноприйнятою практикою [2]. Однак, існують невирішені питання щодо оптимізації цього процесу, особливо в контексті зростання обсягів даних та необхідності швидкого аналізу.

**Мета дослідження** полягає в аналізі доцільності та ефективності використання файлів Excel для обробки підсумкових результатів змагань та оформлення протоколів з різних видів спорту, виявленню переваг та обмежень, а також пошуку шляхів їх оптимізації.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження базується на аналізі підсумкових протоколів змагань з різних видів спорту, а саме: легка атлетика, плавання, технічні і командні види спорту та розумові - шахи. Нами розглянуто протоколи змагань різного рівня. Аналіз даних складався із компонентів: структура протоколів та способи організації даних, виявлення типових помилок та визначення недоліків у процесі обробки даних.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження показало, що структура протоколів значно різниться залежно від виду спорту та рівня змагань. Виявлено, що більшість протоколів містять основні елементи: ім'я учасника, команда, результат, місце (приклад наведено у таблиці 1).

*Таблиця 1*

**Типові елементи протоколів у різних видах спорту**

| <i><b>Вид спорту</b></i> | <i><b>Перелік елементів</b></i>                                                |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Легка атлетика           | Ім'я, команда, дистанція, час, місце                                           |
| Плавання                 | Ім'я, команда, стиль, час, місце                                               |
| Технічні види            | Ім'я, команда, місце, кількість/очок, на етапі, загальне місце за сумою етапів |
| Командні види            | Ім'я, команда, кількість голів/очок, штрафи, місце                             |
| Шахи                     | Ім'я, рейтинг, суперник, результат, місце                                      |

Аналіз показав, що найбільш часто використовуваними функціями Excel є: SUM (сума); AVERAGE (середнє значення); RANK (ранжування); SORT (сортування); FILTER (фільтрація) [1, 2, 4].

Ці функції дозволяють швидко вираховувати підсумкові результати, будувати необхідний порядок учасників та вишукувати дані за різними критеріями [2, 4].

Однак було виявлено ряд типових недоліків, які виникають при обробці даних в Excel: помилки введення даних (наприклад, не вірний формат часу або результату); помилки у формулах (наприклад, не вірний діапазон комірок); відсутність єдиних вимог до протоколів, що ускладнює автоматичну обробку даних [3, 5].

Аналіз документації змагань показав, що підходи до обробки підсумків значно відрізняються в різних видах спорту. У командних видах часто використовуються складніші формули для розрахування статистичних даних гравців, тоді як в індивідуальних видах спорту основна увага приділяється підсумковому порівнянню результатів [3, 6].

Результати дослідження підтверджують, що Excel є потужним інструментом для обробки спортивних результатів. Однак, для підвищення ефективності цього процесу необхідно: 1. Відпрацювати єдину структуру протоколів. 2. Впровадити автоматизовані системи перевірки даних. 3. Навчити організаторів змагань, суддів та тренерів базовим знанням для використання файлів Excel.

Переваги використання Excel для обробки результатів змагань:

Організація та структура даних: Excel дозволяє легко обробляти великі обсяги даних у таблицях, що скорочує час аналізу та підсумку.

Автоматизація обчислень: вбудовані функції Excel дозволяють автоматично обчислювати підсумкові результати, вишукувати учасників, визначати переможців та виконувати інші необхідні розрахунки. Це значно економить час та зменшує ймовірність помилок, пов'язаних з ручним обчисленням.

Візуалізація даних: Excel надає можливість створювати різноманітні графіки та діаграми, що дозволяє візуалізувати результати змагань та зробити їх більш наочними.

Фільтрація та сортування даних: Excel дозволяє легко фільтрувати та сортувати дані за різними критеріями, що спрощує пошук необхідної інформації та аналіз результатів у різних розрізах.

Зручність обміну та зберігання даних: файли Excel легко передавати та зберігати, що робить їх зручними для обміну інформацією між організаторами змагань, тренерами, спортсменами та іншими зацікавленими сторонами.

Універсальність: Excel є універсальним інструментом, який можна використовувати для обробки результатів змагань з будь-якого виду спорту, незалежно від складності та специфіки.

Приклади використання Excel для обробки спортивних результатів:

- Легка атлетика: створення протоколів з числовими результатами забігів (час), стрибків (довжина, висота), метань (довжина), обчислення загальних результатів багатоборства (комплекс мір).

- Плавання: обробка результатів запливів, визначення переможців у різних категоріях, аналіз динаміки результатів.

- Технічні види: створення протоколів результатів, контроль часу, облік результатів заїздів, визначення переможців.

- Командні види спорту: ведення статистики матчів, облік забитих голів,

передач, штрафів, визначення кращих гравців.

- Шахи та шашки: створення турнірних таблиць, облік результатів партій, визначення переможців.

**Висновки.** Використання файлів Excel для обробки підсумкових протоколів результатів змагань з різних видів спорту є доцільним та ефективним. Excel є потужним та універсальним інструментом, який дозволяє ефективно організувати, обробити та проаналізувати великі обсяги даних, що робить його незамінним помічником для організаторів змагань, суддів, тренерів та спортсменів.

Дослідження також виявило ряд недоліків, які виникають при обробці даних в Excel, а саме: помилки у формулах при не точному введенні даних, недостатня тенденція загальної форми протоколів.

Для підвищення ефективності використання Excel у спортивній сфері необхідно: відпрацювати стратегію стандарту структури протоколів; проводити навчання для організаторів, суддів змагань та тренерів щодо ефективного використання Excel.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку спеціальних програм для обробки результатів, які б враховували специфіку різних видів спорту та дозволяли автоматично робити більшість необхідних операцій.

#### **Список використаної літератури.**

1. Глинський, Я. М. Інформатика: 9-11 класи: навчальний посібник. Львів: Деол. 2012.
2. Горват А. А., Молнар О. О., Мінкович В.В. «Основи інформатики Microsoft Excel 2016 - Ужгородський національний університет» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/18356/1/MS%20Excel%202016.pdf>
3. Лисенко І.М. Використання електронних таблиць Excel в спортивній статистиці. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. (2), С. 123-128.
4. Microsoft Excel: посібник користувача. 2021. Режим доступу: <https://support.microsoft.com/uk-ua/office>
5. Полішук Д.В. Комп'ютерні технології в спорті: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література. 2019.
6. Симоненко В.Д. Інформатика. Базовий курс: підручник для 10-11 класів. Київ: Наукова думка. 2015.

## АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ: ЯК СТВОРИТИ ДОБРОЧЕСНЕ АКАДЕМІЧНЕ СЕРЕДОВИЩЕ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Світлана Стадник, к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Вступ.** Цікаво, що виникнення поняття «академічна доброчесність» пов'язане з існуванням «академічної нечесності», що, очевидно, відбувалось синхронно із формуванням самої системи освіти й науки. Є історичні свідчення, що ще у стародавньому Китаї під час іспитів, які складали кандидати на посади держслужбовців, поширеною була практика шахраювання. За це суворо карали навіть стратою [2]. Не тільки на Сході, але й в інших країнах також періодично виникали конфлікти, пов'язані з порушенням норм і правил доброчесності. До прикладу у 1974 році дослідник Інституту Слоуна Кеттірінга Вільям Саммерлін спотворив результати свого дослідження спадковості забарвлення щурів, домалювавши піддослідним тваринам чорні плями фломастером [10; 11]. У сучасній українській освіті порушення академічної доброчесності також мали місце. Наприклад, у 2017 році розголосу набула ситуація, коли перед зимовою сесією студентам одного з українських закладів вищої освіти на території гуртожитку продавали «шпаргалки». Відео величезної черги за ними активно поширювалися у ЗМІ та соцмережах [1; 9].

Отже, можна дійти висновку, що процес формування поняття «академічна доброчесність» у сфері освіти й науки має давню історію й широкий географічний контекст, і відтак потребує комплексного підходу до його вивчення.

**Мета дослідження** - запропонувати стратегії підтримки політики академічної доброчесності у закладі вищої освіти шляхом визначення сильних та слабких сторін, а також можливостей та загроз (на прикладі Харківської державної академії фізичної культури).

**Матеріал і методи дослідження.** У нашому дослідженні використовувався комплекс наукових методів дослідження: аналіз літературних та Інтернет-джерел, аналіз документальних матеріалів, SWOT-аналіз, організаційний аналіз, опитування. Для оцінки сильних і слабких сторін, а також можливостей і загроз, пов'язаних із політикою академічної доброчесності, що впливають на освітнє та наукове середовище закладу вищої освіти застосовувався аналітичний метод SWOT-аналіз. SWOT-аналіз дав змогу розробити стратегії підтримки політики академічної доброчесності у закладі вищої освіти, засновані на сильних і слабких сторонах, використовуючи можливості та усуваючи загрози [8]. У ході дослідження було опитано 375 здобувачів вищої освіти та 66 науково-педагогічних працівників ХДАФК.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Вперше поняття «академічної доброчесності» юридично з'явилося в Україні у 2015 році у контексті стратегії реформування вищої освіти [2]. Поняття «академічної

добročесності» проілюстровано у Законі України «Про освіту» [4], Законі України «Про вищу освіту» [3] і набуває популярності з 2016 року серед науковців. Саме тоді почали з'являтися наукові праці, у яких йшла мова про дотримання принципів академічної доброчесності, впровадження ефективних політик академічної доброчесності в освітній процес, наукову діяльність тощо [1]. У 2018 році Міністерством освіти та науки було підготовлено та оприлюднено на офіційному порталі Верховної Ради лист від 23.10.2018 р. за №1/9-650 «Щодо рекомендацій з академічної доброчесності для закладів вищої освіти» [5]. Щодо запитів у Google, то починаючи з 2020 року поняття «академічної доброчесності» набуло широкої популярності і навіть стало трендовим. Наразі подано до розгляду до Верховної Ради проєкт закону України «Про академічну доброчесність» [7].

У ХДАФК існує внутрішня політика, яка ґрунтується на законодавчих та підзаконних нормативно-правових документах, створено механізми, які забезпечують дотримання академічної доброчесності усіма учасниками освітнього процесу. Зокрема до сильних сторін ми відносимо: прийняття Положення про академічну доброчесність [6]; розповсюдження наочних та методичних матеріалів про необхідність дотримання правил академічної доброчесності; підвищення кваліфікації та участь викладачів у заходах, присвячених питанням дотримання академічної доброчесності; здійснюється перевірка академічних текстів викладачів та студентів за допомогою програми StrikePlagiarism; забезпечення доступності академічних текстів через розміщення їх у репозиторії ХДАФК; функціонування скриньок довіри та ін.

До слабких сторін внутрішньої політики академічної доброчесності ХДАФК ми відносимо: недостатньо сформовану культуру академічного письма; великий обсяг письмових робіт упродовж навчального року, як для здобувачів, так і для викладачів, які їх перевіряють; відсутність загального доступу викладачів до академічної антиплагіатної системи; внутрішня демотивація студентів та викладачів до дотримання принципів академічної доброчесності в умовах онлайн-навчання, відсутності необхідної для якісних досліджень матеріальної бази тощо; відсутність Кодексу академічної етики; відсутність активної діяльності серед студентських організацій щодо пропаганди дотримання принципів академічної доброчесності.

Проведене опитування серед 325 здобувачів вищої освіти ХДАФК освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» у 1 семестрі 2024-2025 навчального року також підтверджує вище наведені сильні та слабкі сторони внутрішньої політики академічної доброчесності у ХДАФК. Зокрема на питання «Чи порушували Ви принципи академічної доброчесності при виконанні творчих завдань?» більшість опитаних здобувачів (89%) категорично дали відповідь «ні», 5% дали відповідь: «так, списував чи скачував з Інтернету» та 6% - «частково застосовували чужі роботи». Серед 26 здобувачів вищої освіти, які навчаються у магістратурі відповідь «ні, усі завдання виконував самостійно» дали 92% та 8% зізнались, що списували чи скачували з Інтернету. Серед аспірантів 92% дотримуються принципів академічної доброчесності та 8% зізнались, що іноді їх порушували. Серед 66 опитаних науково-педагогічних

працівників лише 1 зазначив, що частково дотримується політики академічної доброчесності.

З'ясовано можливості для політики академічної доброчесності у закладі вищої освіти: гарна репутація закладу вищої освіти, у якому усі учасники освітнього процесу дотримуються принципів академічної доброчесності; міжнародна співпраця; розвиток і постійне удосконалення онлайн-інструментів для перевірки на дотримання принципів академічної доброчесності; це підтримка закладів вищої освіти, у яких дотримуються законодавчих та нормативних норм щодо академічної доброчесності з боку Міністерства освіти і науки; дотримання етичних цінностей, що сприяє формуванню особистої відповідальності здобувача та викладача; формування корпоративної культури в закладі вищої освіти, а відтак і підвищення якості освіти.

У ході дослідження було також визначено загрози для політики академічної доброчесності у закладі вищої освіти: загальна криза суспільства; орієнтація вищої освіти на кількісні показники, а не на якість, конкурентоздатність, корисність для суспільства; неузгодженість вимог до закладів вищої освіти, науково-педагогічних працівників та здобувачів освіти з фінансуванням та іншим ресурсним забезпеченням вищої освіти і науки; внутрішня демотивація викладачів і студентів щодо дотримання принципів академічної доброчесності в умовах воєнного стану, низьких зарплат, стипендій, відсутності необхідної для якісних досліджень матеріальної бази та ін.; поява нових технологій, що значно полегшують копіювання чужих робіт тощо; комерціалізація освітніх послуг та корупція.

Запропоновано стратегії підтримки політики академічної доброчесності у закладі вищої освіти, які спрямовані на підвищення обізнаності та заохочення активності студентів та викладачів щодо дотримання принципів академічної доброчесності; впровадження на державному рівні єдиної системи оцінювання, що враховує доброчесність; удосконалення програмного забезпечення для виявлення плагіату; посилення відповідальності за порушення принципів академічної доброчесності; створення певної системи підтримки для студентів на університетському рівні, яка б забезпечувала їм довіру та своєрідний захист від порушень академічної доброчесності.

**Висновки.** У ході дослідження визначено, що першочерговим кроком на шляху до забезпечення ефективності стратегії підтримки політики академічної доброчесності у закладі вищої освіти є формування культури академічного письма. З'ясовано ключові показники ефективності стратегії підтримки політики академічної доброчесності у закладі вищої освіти: відсутність або зменшення порушень; задоволеність усіх учасників освітнього процесу політикою щодо дотримання принципів академічної доброчесності у закладі вищої освіти; залучення якомога більшої кількості студентів та викладачів до діяльності з підтримки політики академічної доброчесності; покращення позицій закладу вищої освіти в рейтингах.

#### **Список використаної літератури.**

1. Артьомов П., Пак І. Академічна нечесність як елемент академічної культури українського студентства: результати емпіричних досліджень. *Вісник*

ХНУ імені В. Н. Каразіна. Серія «Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи». 2017. №37. С. 234–240.

2. Гребенюк Т. В. Академічна доброчесність : навчальний посібник для студентів 1-го курсу всіх спеціальностей медичних та фармацевтичних факультетів. Запоріжжя : ЗДМУ, 2021. 108 с.

3. Закон України «Про вищу освіту»: офіційний портал Верховної Ради України: Законодавство України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>

4. Закон України «Про освіту»: офіційний портал Верховної Ради України: Законодавство України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>

5. Лист Міністерства освіти і науки України від 23.10.2018 р. №1/9-650 «Щодо рекомендацій з академічної доброчесності для закладів вищої освіти»: офіційний портал Верховної Ради України: Законодавство України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v-650729-18#Text>

6. Положення про академічну доброчесність: офіційний веб-сайт Харківської державної академії фізичної культури. URL: <https://khda.fk.com.ua/wp-content/uploads/2022/12/polozhennya-pro-ad.pdf>

7. Проект Закону про академічну доброчесність: офіційний веб-сайт Рада Верховної ради України: законопроекти. URL: <https://itd.rada.gov.ua/billInfo/Bills/Card/43481>

8. Путятіна Г. М., Середя Н. В. Маркетингова діяльність некомерційних організацій (на прикладі дитячо-юнацьких спортивних шкіл): навчальний посібник для студентів ВНЗ фізкультурно-спортивного профілю. Харків: ХДАФК, 2013. 102 с.

9. Студенти КНЕУ зафіксували, як їм продають шпаргалки біля гуртожитка. ВІДЕО. Українська правда. 10 січня 2017. [Електронний ресурс] URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2017/01/10/222064/>

10. Lang James M. Cheating Lessons. Harvard University Press, Cambridge, Massachusetts; London, England, 2013. 272 p.

11. Parnter C. Academic misconduct in higher education: A comprehensive review. *Journal of Higher Education Policy And Leadership Studies*. 2020. № 1(1). pp. 25–45.

## ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

**Володимир Темченко, к.фіз.вих, доцент Анастасія Коленченко старший  
викладач Катерина Чупир старший викладач**

*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна  
Харків, Україна*

**Вступ.** Фізичне виховання здобувачів вищої освіти – складова частина гуманітарної освіти, що сприяє формуванню особистості майбутнього фахівця у процесі становлення його професійної компетенції. Як навчальна дисципліна фізичне виховання у закладах вищої освіти є актуальною для студентів усіх спеціальностей.

У сучасному суспільстві фізична культура студентської молоді набуває статус субкультури, суть якої полягає у виконанні біологічної, інформативної, естетичної, комунікативної, гедоністичної, компенсаторної і ряду інших, притаманних лише фізичній культурі, функцій. Мета фізкультурної освіти у вишах – задовольнити об'єктивну потребу студентської молоді у засвоєнні системи спеціальних знань, набуті професійно значимі уміння та навички, забезпечити гармонійний розвиток фізичних якостей.

Виклики часу спонукали фахівців з фізичного виховання шукати нові методи та способи організації та проведення фізкультурно-спортивної роботи у закладах вищої освіти із застосуванням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій. При цьому дуже важливим є забезпечення зацікавленості студентської молоді до занять фізичною культурою та спортом протягом усього терміну навчання у виші. У більшості вишів наразі використовують спортивно орієнтоване фізичне виховання, до змісту якого сьогодення формує вимоги застосування популярних серед студентської молоді видів спорту та напрямків рухової активності оздоровчого спрямування [5].

Фізичне виховання останні роки, як і весь освітній процес в закладах вищої освіти України, проводиться у дистанційній формі навчання. Моніторинг питань ефективності реалізації дистанційного навчання у вишах дозволяє оцінити його переваги та недоліки. Так, до переваг слід віднести зручність і вигідність через вільний доступ до інформації у будь-який час та у будь-якому місці. До обмежень і недоліків – складності проведення онлайн курсів у режимі реального часу, синхронізація форм взаємодій, що вимагають особисту присутність учасників освітнього процесу, а також відсутність можливості природного спілкування [1].

Фахівці зазначають, що на даний час необхідні детальні та різноманітні дослідження процесу навчання за дисципліною «Фізичне виховання» з урахуванням доцільності і ефективності впровадження інформаційних технологій, детальна розробка конкретних методик і створення принципово нової моделі всього процесу навчання. В процесі спортивно орієнтованого

фізичного виховання у вишах використання інформаційних технологій має відрізнятися від аналогів для кваліфікованих спортсменів, що зумовлено особливостями як фізичної, так і спеціальної підготовленості студентської молоді. У той же час, їх застосування повинно враховувати особливості сприйняття інформації здобувачами вищої освіти і відповідати завданням формування у них здорового способу життя [4].

При дослідженні впливу інформаційно-комунікаційних технологій на залучення студентів до регулярних занять спортивно орієнтованим фізичним виховання науковці зазначали, що використання у фізичному вихованні спортивно орієнтованих технологій сприяє підвищенню зацікавленості здобувачів вищої освіти до фізичної культури в освітньому просторі вишів, внаслідок чого відбувається покращення рівня знань з фізичного виховання у цілому та у визначеному виді спорту зокрема, підвищення рівня рухової активності як у навчальний, так і позанавчальний час [2].

**Мета дослідження.** Метою дослідження є проведення порівняльного аналізу залучення здобувачів вищої освіти Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна до занять у ході спортивно орієнтованого фізичного виховання при факультативній формі занять під час дії воєнного стану в Україні.

**Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні взяли участь здобувачі вищої освіти денної форми навчання Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна (n=2828). Використовувались наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Спортивно орієнтоване фізичне виховання здобувачів вищої освіти на сучасному етапі потребує нових підходів до змісту освітнього процесу та широкого застосування інформаційно-комунікативних технологій. В умовах дистанційного навчання при організації навчально-тренувального процесу та комплектації навчальних груп необхідне впровадження та активне застосування інформаційно-комунікаційних технологій, які дозволяють не тільки визначати зацікавленість здобувачів вищої освіти до занять певним видом спорту (рухової активності), а й безпосередньо залучати їх до навчально-тренувального процесу [3].

При реорганізації вищої освіти, яка була започаткована у 2014 році, змінилися форми фізичного виховання здобувачів вищої освіти у вишах України. Зокрема, у Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна в період з 2014 р. по 2017 р. було здійснено перехід від обов'язкових до факультативних занять без підсумкового контролю. При цьому залучення студентів до спортивно орієнтованого фізичного виховання грає важливу роль як для формування, так і для забезпечення кількісної наповненості навчальних груп. Особливість організації навчального процесу при факультативній формі занять полягає у тому, що формування навчальних груп розпочинається на початку та триває протягом усього навчального року. У залученні студентів до занять важливу роль відіграють насамперед офіційні сайти університету, факультетів, навчально-наукових інститутів та органів студентського

самоврядування, їхні сторінки у соціальних мережах тощо.

Факультативні дистанційні заняття з фізичного виховання по суті є вибірковою дисципліною, яка потребує реєстрації здобувачів вищої освіти. Реєстрація студентів на заняття з визначенням ними виду спорту (рухової активності) проводиться за допомогою Google-форми [6].

Спортивно орієнтоване фізичне виховання в Каразінському університеті передбачає для здобувачів вищої освіти можливість занять протягом усього терміну навчання, вільний вибір видів спорту (рухової активності), а також можливість зміни свого вибору. Результати залучення здобувачів вищої освіти до занять фізичною культурою та спортом наведено у таблиці 1. Дані за 2024–2025 навчальний рік наведено станом на 23.03.2025 року.

Таблиця 1

**Залучення здобувачів вищої освіти  
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна до занять  
спортивно орієнтованим фізичним вихованням**

| № з/п  | Вид спорту (рухової активності) | 2022–2023 навчальний рік | 2023–2024 навчальний рік | 2024–2025 навчальний рік |
|--------|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1      | Аеробіка та фітнес-мікс         | 189                      | 180                      | 171                      |
| 2      | Атлетизм                        | 230                      | 252                      | 256                      |
| 3      | Бадмінтон                       | 29                       | -                        | -                        |
| 4      | Баскетбол                       | -                        | -                        | 38                       |
| 5      | Волейбол                        | 140                      | 151                      | 146                      |
| 6      | Кросфіт                         | 40                       | 36                       | -                        |
| 7      | Настільний теніс                | -                        | -                        | 71                       |
| 8      | Пауерліфтинг                    | 23                       | 15                       | 22                       |
| 9      | Стрільба з лука                 | 50                       | 72                       | 81                       |
| 10     | Теніс                           | -                        | 68                       | 125                      |
| 11     | Футзал                          | 63                       | 103                      | 76                       |
| 12     | Чирлідінг                       | 54                       | 57                       | -                        |
| 13     | Шахи                            | -                        | -                        | 49                       |
| Разом: |                                 | 828                      | 934                      | 1066                     |

**Висновки.** З наведених даних можна констатувати, що фізична активність є наразі актуальною для здобувачів вищої освіти. Залучення здобувачів до занять, а також безпосереднє проведення спортивно орієнтованого фізичного виховання при факультативній дистанційній формі навчального процесу вимагає широкого застосування інформаційно-комунікаційних технологій.

**Список використаної літератури.**

1. Зеніна І. В., Гаврилова Н. М., Кузьменко Н. В. Особливості фізичного виховання студентів в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2021. Вип.6(137). С. 19-22.

2. Ольховий О. М., Темченко В. О., Петренко Ю. М. Вплив інформаційно-комунікаційних технологій на залучення студентів до спортивно орієнтованого фізичного виховання. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 4. С. 70-73.

3. Петренко Ю. М., Петренко Ю. І., Дудник Ю. М., Чернишов В. О. Перспективи використання інформаційних технологій у сфері фізичної культури та спорту. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2017. Вип.1., С. 78-81.

4. Темченко, В. О., Ковтун, О. В. Динаміка технічної підготовленості дівчат, які займаються настільним тенісом в процесі спортивно орієнтованого фізичного виховання. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2019. № 3(19). С. 87–91. <http://dx.doi.org/10.26693/jmbs04.03.087>

5. Темченко В., Коленченко А., Коник Г., Чупир К., Сіренко Р. Порівняльний аналіз залучення студентської молоді до занять спортивними іграми під час воєнного стану. *Спортивні ігри*. 2025. №1(35). С. 49–58. <https://doi.org/10.15391/si.2025-1.06>

6. Темченко В., Тимченко Г., Коленченко А., Чупир К., Коник Г., Акінін Л. Застосування сервісів Google при факультативній формі занять зі спортивно орієнтованого фізичного виховання. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2022. №6. С. 77-87

## ДИСТАНЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (НА ПРИКЛАДІ ЦИКЛІЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ)

Людмила Філенко<sup>1</sup>, к.фіз.вих., доцент Владлена Пасько<sup>1</sup>, к.фіз.вих., доцент  
Ігор Філенко<sup>2</sup>, викладач фізичної культури

*Харківська державна академія фізичної культури<sup>1</sup>  
Харків, Україна Комунальний заклад Харківський ліцей №172 Харківської міської  
ради<sup>2</sup>  
Харків, Україна*

**Вступ.** Сучасні тенденції розвитку освіти зумовлюють необхідність впровадження дистанційних технологій у підготовку здобувачів освіти з фізичної культури, що, на думку Ашаніна В. та Філенко Л., є особливо важливим у контексті цифровізації навчального процесу, глобалізації та зростання потреби в доступності якісного навчання [1]. Дистанційне навчання в галузі фізичної культури та спорту сприяє не лише розширенню можливостей для самостійного освоєння теоретичного матеріалу, але й дозволяє ефективно організовувати тренувальний процес, використовуючи сучасні цифрові платформи, мобільні додатки, відеоінструкції та інтерактивні модулі [4].

Як пишуть у своїх дослідженнях Церковна О., Барібіна Л., Філенко Л., Пасько В., Полторацька Г., Басенко О., циклічні види спорту, такі як легка атлетика, плавання, гімнастика, лижний та велосипедний спорт, передбачають специфічну методику підготовки, що базується на поступовому підвищенні фізичних навантажень, контролі за станом організму та використанні об'єктивних показників результативності [5]. На думку Пасько В., Помещикової І., Філенко Л. та Алексєнко Я., в умовах дистанційного навчання важливо розробити ефективні методичні підходи для забезпечення якісної підготовки здобувачів освіти, оптимального поєднання самостійної роботи, онлайн-консультацій, відеоаналізу рухової активності та використання спеціалізованого програмного забезпечення для моніторингу фізичного стану [2].

Таким чином, актуальність нашого дослідження зумовлена необхідністю адаптації традиційних методів підготовки до нових технологічних реалій з урахуванням систем дистанційної освіти, що сприятиме підвищенню рівня професійної компетентності здобувачів освіти та ефективності навчально-тренувального процесу у циклічних видах спорту.

**Мета дослідження:** проаналізувати можливості застосування дистанційних технологій освіти при підготовці здобувачів освіти, які спеціалізуються в циклічних видах спорту.

**Матеріал і методи дослідження.** У представленому дослідженні використовувалися такі методи, як теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне тестування, анкетування, математико-статистична обробка. Було проведено констатувальний експеримент, в якому приймали участь 20 студентів-спортсменів Харківської державної академії

фізичної культури, які спеціалізуються в циклічних видах спорту, віком 17-18 років, а також 10 здобувачів середньої освіти Харківського ліцею №172 віком 16-17 років. За гендерним фактором досліджувані розподілилися рівномірно, а саме 15 хлопців та 15 дівчат. Всі досліджувані були проінформовані про хід констатувального експерименту та надали особисту згоду на участь у наших дослідженнях.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Під час констатувального експерименту нами було проведено педагогічне тестування рівня знань здобувачів освіти з циклічних видів спорту, в яких вони спеціалізуються. Оцінювання відбувалось за 5-ти бальною шкалою, а саме 1 бал – знання майже відсутні, 2 бали – низький рівень знань, 3 бали – нормальний рівень знань, 4 бали – гарний рівень знань, 5 балів – відмінний рівень знань. Нами були отримані результати, порівняння яких виявило, що за гендерним фактором суттєвих відмінностей не спостерігається, за віковим фактором також не було виявлено суттєвих відмінностей, а от за фактором навчального середовища, виявилось, що здобувачі вищої освіти, які навчаються в Харківській державній академії фізичної культури мають значно вищий рівень знань зі свого виду спорту, аніж учні 10-11 класів Харківського ліцею №172, які також займаються циклічними видами спорту (табл. 1).

Отримані показники математичного аналізу говорять нам про недостатній рівень теоретичної підготовки з циклічних видів спорту у учнів Харківського ліцею №172, що потребує більш детальної уваги до вирішення цієї проблеми.

Таблиця 1

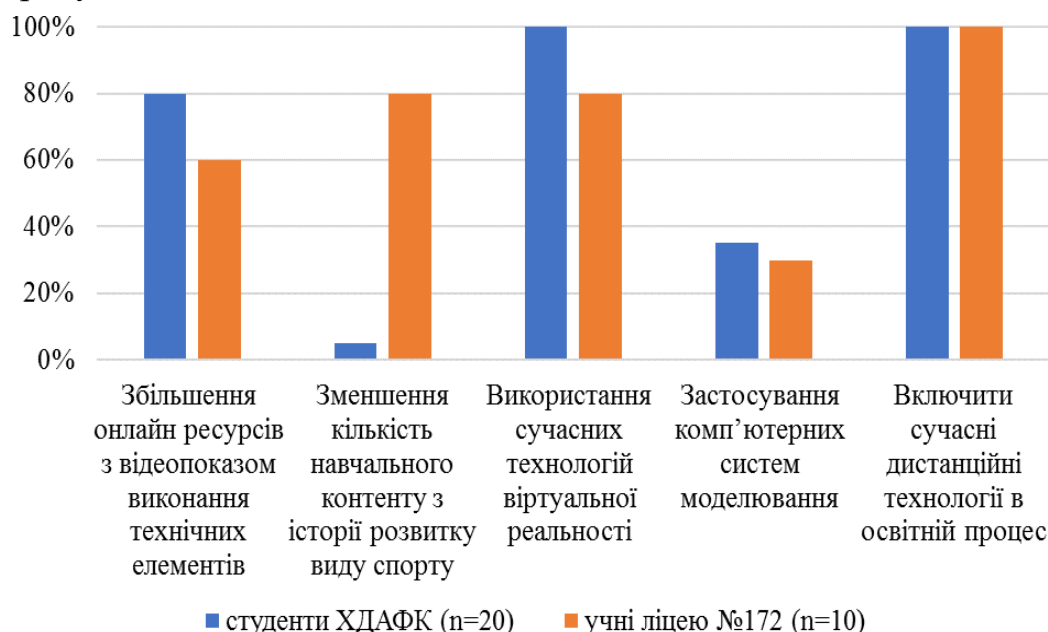
**Результати тестування рівня знань з циклічних видів спорту  
у здобувачів освіти**

| Показники                                                                                                                | $\bar{X} \pm m$                           |                                                       | критерій<br>Студента<br>t; p |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------|
|                                                                                                                          | Здобувачі<br>вищої освіти<br>ХДАФК (n=20) | Здобувачі освіти<br>Харківського<br>ліцею №172 (n=10) |                              |
| Рівень знань з циклічного виду спорту, в якому спеціалізується досліджуваний (педагогічне тестування): 5-ти бальна шкала | 4,21±0,12                                 | 2,87±0,25                                             | t=2,67;<br>p>0,05            |
| Загальний рівень знань (за результатами успішності): 100 бальна шкала та 12-ти бальна шкала                              | 84,5±1,34                                 | 7,8±0,76                                              | -                            |

У дослідженні була розроблена анкета для здобувачів освіти, впровадивши яку, виявили, що саме слід змінити у організації освітнього процесу з метою покращення його якості. Нами було виявлено, що 16 (80%) студентів та 6 (60%) учнів хотіли б мати більше доступу до онлайн ресурсів з відеопоказом виконання технічних елементів в їх видах спорту. 4 (5%) студента та 8 (80%) учнів вказали що слід зменшити кількість навчального контенту з історії розвитку виду спорту та біографії видатних спортсменів.

Додати сучасні технології віртуальної реальності в процес техніко-тактичної підготовки мають бажання 20 (100%) студентів та 8 (80%) учнів.

Комп'ютерні системи моделювання траси, програми виступів, комплексів вправ знайомі 7 (35%) студентам та 3 (30%) учням, але всі досліджувані особи проявили бажання включити ці сучасні дистанційні технології в освітній процес. Візуально отримані нами результати опитування здобувачів освіти показані на рисунку 1.



**Рис. 1. Відсоткові співвідношення результатів анкетування здобувачів освіти з покращення навчально-тренувального процесу з циклічних видів спорту засобами сучасних дистанційних та інформаційно-комунікаційних технологій**

Таким чином, проведений нами аналіз результатів опитувань здобувачів освіти вказує на те, які саме зміни слід внести в організацію освітнього процесу, та на які саме ресурси слід звернути увагу для покращення якості освіти. Результати дослідження узгоджуються з показниками Філенко Л., Церковна О., Пасько В., Філенко І., Палічук Ю. [3].

**Висновки.** В результаті проведеного дослідження виявлено необхідність застосування сучасних дистанційних та інформаційно-комунікаційних технологій в системі підготовки здобувачів освіти, які спеціалізуються в циклічних видах спорту. Виявлено достатній рівень теоретичних знань у здобувачів вищої освіти Харківської державної академії фізичної культури ( $4,21 \pm 0,12$ ) та нижче за норму ( $2,87 \pm 0,25$ ) у учнів 10-11 класів, які спеціалізуються в циклічних видах спорту. Опитування виявило можливості застосування сучасних дистанційних технологій освіти при підготовці здобувачів освіти, а саме: відео онлайн ресурси, технології віртуальної реальності, комп'ютерні системи моделювання та інші інформаційно-комунікаційні системи.

#### **Список використаної літератури.**

1. Ашанін В., Філенко Л. Інформаційне забезпечення сфери фізичної культури і спорту в умовах військового стану. *Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики* :

збірник тез всеукраїнської науково-практичної конференції (5 квітня 2024 року). Харків, ХДАФК. 2024. С. 156-159.

2. Пасько В. В., Помещикова І. П., Філенко Л. В., Алексєнко Я. В. Використання інноваційних технологій в навчально-тренувальному процесі (на прикладі спортивних ігор). *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. Збірник статей XXI міжнародної наукової конференції 07 лютого 2025 р., Харків: ХДАФК. 2025. С. 129-133.

3. Філенко Л., Церковна О., Пасько В., Філенко І., Палічук Ю. Інформаційні технології on-line навчання з фізичної культури. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту*. Харків: ХДАФК, 2023. Випуск 7. С. 142-155.

4. Філенко Л. В. Комп'ютерні навчальні та контролюючі програми у фізичному вихованні та спорті. *Науковий часопис. Серія 15: «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. 2016. Випуск 10(80). С. 139-145

5. Церковна О., Барибіна Л., Філенко Л., Пасько В., Полторацька Г., Басенко О. Аналіз структури захворюваності студентів різнопрофільних вишів для пошуку шляхів оптимізації фізичного виховання. *Спортивна наука України*. 2017. Випуск 2(78). С. 47-56.

## МОДЕЛЬ ВИЯВЛЕННЯ ТА ПРОТИДІЇ ЧИТЕРСТВУ В КІБЕРСПОРТІ

Максим Ярмоленко<sup>1</sup>, к.фіз.вих., доцент

Ярослав Січкарук<sup>1</sup>, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Тетяна Лахманюк<sup>2</sup>, старший викладач

*Національний університет фізичного виховання та спорту України<sup>1</sup>*

*Київ, Україна Національний університет «Києво-Могилянська академія»<sup>2</sup>*

*Київ, Україна*

**Вступ.** В сучасному світі кіберспорт став не просто розвагою, а повноцінною спортивною дисципліною з багатомільйонними призовими фондами та професійними спортсменами [3]. Однак разом із розвитком індустрії зростає і проблема читерства, яка загрожує цілісності змагань та довірі до кіберспорту як виду спорту [3]. Читерство не лише порушує принципи чесної гри, але й завдає значної шкоди репутації кіберспортивної індустрії, а також призводить до фінансових втрат і знижує довіру інвесторів та спонсорів.

Роботи авторів [1] дозволяють стверджувати, що останнім часом читерство стало більш витонченим та технологічно складним [4]. Наразі чити тепер можуть включати елементи машинного навчання для імітації людської поведінки, використовувати віртуалізацію для приховування від античит-систем, або навіть експлуатувати вразливості на рівні драйверів операційної системи. Це створює постійну «гонку озброєнь» між розробниками читів та античит-систем.

Аналіз науково-методичної літератури та досвід практиків [2] дозволили встановити, що читерство в геймінгу може бути розглянуте з різних точок зору, враховуючи погляди гравців, розробників і видавців ігор, а також ігрової спільноти в цілому. З точки зору гравців, читерство є недопустимою практикою, що порушує правила гри та руйнує атмосферу чесної конкуренції. Геймери категорично сприймають читерство як недобросовісну поведінку, що заважає отримати задоволення від гри, оскільки гравець, який використовує заборонені методи, отримує несправедливу перевагу над іншими. Для багатьох гравців чесна гра є основним принципом, який додає значення і важливість їхньому ігровому досвіду.

Отже, правильне розуміння читерства в геймінгу є критично важливим для збереження ігрової спільноти та забезпечення справедливих умов для всіх гравців. Це комплексна проблема, що вимагає постійної уваги та співпраці всіх учасників ігрової індустрії. Ефективна боротьба з читерством сприяє розвитку здорового ігрового середовища та збереженню геймінгу як форми чесного змагання і розваги, а тому існує необхідність розробити сучасну модель виявлення та протидії цьому явищу в кіберспорті.

**Мета дослідження** — підвищити якість та ефективність спортивної підготовки кіберспортсменів шляхом розробки моделі виявлення та протидії читерству.

**Матеріал і методи дослідження.** Аналіз і узагальнення спеціальної та

науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет щодо актуальних проблем використання читерства в кіберспорті; опитування (контингент: 15 фахівців з досвідом роботи у сфері кіберспорту не менше 5 років; методи спостереження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз літератури, джерел мережі Інтернет і опитування фахівців дозволили розробити модель виявлення та протидії читерству в кіберспорті. Першим і найважливішим напрямком діяльності моделі є впровадження багаторівневої системи захисту з використанням штучного інтелекту та машинного навчання. Ця система має включати розробку спеціалізованих алгоритмів для аналізу поведінкових патернів гравців та створення механізмів раннього виявлення аномальної активності. Особливу увагу слід приділити впровадженню предиктивної аналітики, що дозволить прогнозувати потенційні порушення ще до їх виникнення. Використання нейронних мереж для аналізу ігрових даних в реальному часі та інтеграція систем комп'ютерного зору забезпечать комплексний моніторинг тренувального процесу.

Другим важливим напрямком є створення централізованої бази даних про виявлені випадки читерства та методи протидії. Така база даних повинна містити детальну інформацію про всі зафіксовані інциденти, включаючи методи, що використовувалися читерами, а також успішні способи їх виявлення. Важливим аспектом є забезпечення можливості швидкого обміну інформацією між різними організаторами турнірів та регулярне оновлення методів виявлення та протидії цьому явищу.

Розробка стандартизованих протоколів перевірки гравців та обладнання є третім ключовим елементом системи захисту. Ці протоколи повинні включати чіткі процедури технічного аудиту, верифікації особистості гравців та перевірки програмного забезпечення. Особливу увагу слід приділити розробці систем моніторингу мережевого трафіку та впровадженню біометричної автентифікації.

Четвертим напрямком є організація регулярних тренінгів та освітніх заходів для всіх учасників кіберспортивної екосистеми, що включає проведення семінарів з питань кібербезпеки, практичних занять з виявлення читерства та створення спеціалізованих навчальних матеріалів. Важливим елементом є також розробка системи сертифікації фахівців з безпеки та проведення регулярних брифінгів для учасників змагань.

П'ятим ключовим елементом є впровадження системи швидкого реагування на нові форми читерства. Ця система повинна включати створення спеціалізованих команд реагування на інциденти, розробку чітких протоколів дій та впровадження автоматизованих систем блокування. Важливо забезпечити наявність ефективних каналів оперативного зв'язку та механізмів швидкого прийняття рішень.

Фахівці підкреслюють, що успішна реалізація всіх цих заходів вимагає постійного моніторингу їх ефективності та регулярного оновлення методів захисту. Необхідна тісна співпраця між всіма учасниками кіберспортивної екосистеми та створення гнучкої, адаптивної системи захисту. Особливу увагу

слід приділяти балансу між безпекою та зручністю використання, а також постійному навчанню та підвищенню кваліфікації персоналу.

Важливим аспектом є також правове забезпечення всіх впроваджуваних заходів. Це включає розробку чітких правил та санкцій, забезпечення захисту персональних даних учасників та врегулювання спірних ситуацій. Всі процедури повинні бути належним чином задокументовані та відповідати чинному законодавству.

**Висновки.** Отже, існує критична важливість комплексного підходу до вирішення проблеми читерства в кіберспорті. Встановлено, що тільки комплексний підхід, який враховує всі вищезазначені аспекти, може забезпечити довгострокову ефективність у протидії читерству в кіберспорті та сприяти розвитку здорового і конкурентного середовища. Постійне вдосконалення систем захисту та активна участь всієї спільноти є ключовими факторами успіху в боротьбі з цим негативним явищем.

Отримані результати мають безпосередню практичну цінність для організаторів кіберспортивних змагань та розробників систем захисту. Розроблені рекомендації щодо реалізації даної моделі створюють міцне підґрунтя для вдосконалення методів боротьби з читерством у кіберспорті та можуть бути використані для розробки нових, більш ефективних систем захисту.

#### **Список використаної літератури.**

1. Бортнік М. С. Змагання та змагальна діяльність в кіберспорті: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра: спец. 017 - «Фізична культура і спорт», освітньою програмою «Кіберспорт (eSports)» / Мирослав Сергійович Бортнік. - Київ: НУФВСУ, 2022. С. 51–54.
2. Шинкарук О. Характеристика спортивної підготовки у кіберспорті. Кіберспорт: монографія / [Андрєєва О., Анохін Е., Бекар С. та ін. / за заг. ред. Є. В. Імаса, О. В. Борисової, О. А. Шинкарук]. – К.: Олімп. л-ра, 2021. С 205–207.
3. Ярмоленко М. А., Пінчук В. М., Максименко В. В., Січкарук Я. А. Методи визначення та запобігання читерству в кіберспорті. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2025. №1(186). С. 191–194.
4. Shynkaruk O, Byshevets N, Iakovenko O., Serhiyenko K, Anokhin E, Yukhno Y, Usychenko V, Yarmolenko M, & Stroganov S. Modern Approaches to the Preparation System of Masters in eSports. *Sport Mont.* 2021. №19(S2). P. 69–72.

## **ЗБІРНИК ТЕЗ**

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

*Присвячено  
Міжнародному дню спорту на благо миру та розвитку*

За достовірність представлених результатів відповідають автори

Видання Харківської державної академії фізичної культури

Харківська державна академія фізичної культури  
Україна, 61022, Харків, вул. Клочківська, 99  
(057) 705-21-02

Харків, 2025