

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова

**РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В
СУЧАСНИХ УМОВАХ:
НОВІТНІ ВИКЛИКИ, ПРОБЛЕМИ ТА
ПЕРСПЕКТИВИ**

**Матеріали
Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів,
аспірантів і молодих вчених**

*м. Миколаїв
31 жовтня 2025 року*

УДК 796:005.745

Р 64

Розвиток фізичної культури та спорту в сучасних умовах: новітні виклики, проблеми та перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених, 31 жовтня 2025 року. Миколаїв: НУК імені адмірала Макарова, 2025. 220 с.

У збірнику представлено тези за напрямками роботи конференції: олімпійський рух: спадщина, інновації та перспективи; олімпійський і професійний спорт: актуальні проблеми, перспективи розвитку та взаємодії; фізична активність та фізичне виховання населення різних вікових груп; організаційно-правові, соціально-економічні та культурологічні аспекти розвитку сучасного спорту, сучасні тенденції розвитку теорії та методики фізичної культури та спорту.

Редакційна колегія:

Абрамов К. В., доцент кафедри ФВС

Адаменко О. О., канд. пед. наук, доцент кафедри ТООПС

Бірюк С. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ТООПС

Кувалдіна О. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ТООПС

Лелека В. М., д-р пед. наук, доцент кафедри ФКС

Марцінковський І. Б., канд. мед. наук, доцент кафедри ТООПС

Сокол О. В., доцент НУК, старший викладач кафедри ФВС

Цвях О. О., канд. біолог. наук, доцент кафедри ФКС

Челушкіна М. В., провідний фахівець кафедри ТООПС

Головний редактор:

Деркач В. М., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент, заслужений тренер України, завідувач кафедри ТООПС

Матеріали надруковані в авторській редакції. За зміст матеріалів і правдивість наведених даних несуть відповідальність автори публікації та їх наукові керівники.

ЗМІСТ

Науковий комітет конференції	8
Програма конференції	9

Секція 1. Олімпійський рух: спадщина, інновації та перспективи

Авраменко О. Ю., Бірюк С. В. Впровадження олімпійської освіти в навчально-виховний процес дитячо-юнацьких спортивних шкіл України	10
Калантаєва Н. В., Черемісова І. І. Історія Олімпійського руху в Україні	12
Ляшевський В. М., Бабаліч В. А. Олімпійська освіта як чинник формування гуманістичних цінностей молоді в умовах соціальних трансформацій	14

Секція 2. Актуальні проблеми та перспективи розвитку та взаємодії спорту

Pokusa Tadeusz, Ohienko Mykola. Artificial Intelligence in Sports and Athlete Education	16
Альохін Є. В., Марцінковський І. Б. Використання спортивного масажу для покращення працездатності у футболі	18
Батрак І., Сокол О. В. Волейбол як вид спорту	20
Галушкін В., Марцінковський І. Б. Спортивний масаж та інноваційні методи впливу на м'язи для попередження травм у професійному футболі	24
Грицак М. С., Марцінковський І. Б. Вплив спортивного масажу на відновлення легкоатлетів у підготовчому періоді	26
Дратман Л., Сокол О. В. Психологічні аспекти підготовки у художній гімнастиці	28
Ковальчук О. А., Кульчицький В. М. Проблематика допінгу та чесної гри у спорті	32
Ковтко О. В., Адаменко О. О. Розвиток «Інваспорту» Миколаївської області в умовах воєнного стану	34
Коновалов Д. В., Абрамов К. В. Оптимізація системи підготовки кваліфікованих плавців на основі інтегрального контролю змагальної діяльності	37
Костецький В. Ю., Адаменко О. О., Веселова І. М. Використання BOSU для розвитку координаційних здібностей футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки	39
Кудряхін О. О., Деркач В. М., Адаменко О. О. Інтегральна підготовка легкоатлетів-спринтерів на етапі спеціалізованої підготовки	42
Кшебіт В. Д., Бірюк С. В. Використання засобів кросфіту у фізичній підготовці легкоатлетів-спринтерів 16-17 років на підготовчому етапі	45
Мазурак С-М. І., Кульчицький В. М. Командна синергія у волейболі	48
Мальцев К. І., Абрамов К. В. Систематизація координаційної підготовки юних футболістів з урахуванням індивідуальних особливостей організму	51

Масалов К. О., Соколова О. В. Актуальні проблеми розвитку футболу в Україні	53
Матюшевський М. О., Адаменко О. О., Косенчук В. О. Комплексна методика силової підготовки спортсменів з греко-римської боротьби віком 14-16 років на етапі попередньої базової підготовки.....	54
Мунч О. С., Деркач В. М., Адаменко О. О. Проблеми організації навчально-тренувального процесу та проведення змагань з футболу в Миколаєві в умовах воєнного стану	57
Переяслов Р., Марцінковський І. Б. Вплив спортивного масажу на працездатність волейболістів у змагальному періоді.....	64
Переяслов Р., Болотникова Т. Г. Особливості психологічної підготовки волейболістів	67
Полозюк А. Є., Адаменко О. О. Використання електронної мішені EFT-1 для розвитку координаційних здібностей та формування технічних навичок кадетів-рапіристів на етапі спеціалізованої базової підготовки	69
Полуліх Богдан, Шукатка О. В. Аналіз досвіду Вірменії у впровадженні шахів у початковій школі	72
Сафронов Є. О., Абрамов К. В. Удосконалення технічної підготовки спортсменів в самбо з урахуванням особливостей ротаційних впливів на опорно-руховий апарат.....	74
Сиволдаєв В. А., Таранець Л. С. Оздоровче, освітнє і педагогічне значення рухливих ігор	76
Сидорика В. І., Марцінковський І. Б. Особливості застосування масажу у шахістів для підвищення спортивної працездатності.....	78
Слюнков В. С., Адаменко О. О., Веселова І. М. Використання методу спрощеної гри для підвищення рівня фізичної та техніко-тактичної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки	81
Спину М. О., Бірюк С. В. Особливості формування стресостійкості у юних футболістів 6-7 років під час військових дій в Україні.....	83
Стрюченко К. О., Абрамов К. В., Адаменко О. О. Комплексна методика навчання базовим елементам фігуристок на етапі початкової підготовки.....	85
Таранець І. С., Таранець Л. С. Фізичне виховання як складова здорового способу життя студента в умовах воєнного стану	88
Таранець Л. С. Поняття «фітнес», як складова здоров'я	90
Тен В. Т., Абрамов К. В. Оптимізація тренувального процесу з спеціальної функціональної підготовки юних каратистів	92
Філюк Д. В., Таранець Л. С. Фізична культура та її оздоровчі функції.....	94
Хандусенко О. А., Бірюк С. В. Використання сучасних фітнес-технологій у фізичній підготовці висококваліфікованих футболісток	96
Шалар О. Г., Стрикаленко Є. А. Дидактико-виховний підхід в спортивному тренуванні з настільного тенісу	98

Секція 3. Фізична активність та фізичне виховання населення різних вікових груп

Андрюк Х. С., Шукатка О. В. Корекція порушень постави у школярів засобами фізичного виховання	102
Антоняк С. Б., Шукатка О. В. Роль сім'ї у формуванні культури рухової активності дітей.....	103
Бандура Н. П., Шукатка О. В. Програми активностей для літніх людей	105
Бойчук М. М., Ганчар І. Л. Особливості прояву рухових здібностей футболістів 15-16 років при виконанні техніко-тактичних дій	107
Болотникова Т. Г. Особливості фізичної підготовки дітей підліткового віку в закладах освіти України (друга половина ХХ ст.).....	108
Бортник С. В., Юхимчук Д. М. Розвиток сили у футболістів 14-15 років різних соматичних типів засобами фізичних вправ.....	111
Вівдич В. Є., Труш Ю. М., Шукатка О. В. Інтеграція фізичної активності в освітній процес початкової школи.....	112
Дорожкіна Г. В., Цибульська В. В. Аналіз факторів використання фітнес-технологій у процесі загальної фізичної підготовки баскетболісток.....	115
Калитовська Т. В., Шукатка О. В. Рухливі ігри як засіб розвитку координації та спритності молодших школярів	116
Камінська В. В., Шукатка О. В. Використання музично-рухових вправ для розвитку координації та ритмічності молодших школярів	118
Карпінська М. І., Шукатка О. В. Вплив фізичних вправ на здоров'я людини	120
Кісіль І. Р., Шукатка О. В. Значення рухливих ігор у розвитку фізичних здібностей здобувачів початкової освіти	121
Кондратюк П. В., Савчук С. А. Характеристика методики навчання складнокоординаційних видів ведення м'яча баскетболісток 9-10 років	124
Кравчук Б. О., Ковальчук В. Я. Динаміка показників здоров'я дзюдоїстів 11-13 років в ЕГ та КГ у процесі дослідження	126
Крепакова О. Д., Шукатка О. В. Інтеграція фізичних вправ у навчальний процес учнів початкової школи	128
Криворучко І. В., Шукатка О. В. Тарас Франко про гігієну як складову здорового способу життя	130
Крижановська Л. В., Ганчар І. Л. Особливості побудови силових занять для студентів із низьким рівнем фізичної підготовленості та соматичного здоров'я	131
Крижановська О. М., Гаврилова Н. В. Порівняльна динаміка розвитку фізичних здібностей у спортсменів в процесі формування інтегральної компетентності	134
Лаврик В. Р., Шукатка О. В. Фізична активність учнів початкової школи після дистанційного навчання: виклики й педагогічні рішення.....	136
Максютова Т. В., Черемісова І. І. Фізична активність та фізичне виховання населення різних вікових груп.....	138

Матвійчук Ю. А., Шукатка О. В. Рухова активність дітей молодшого шкільного віку в умовах цифровізації.....	140
Мельник В. С., Ковальчук В. Я. Технічні засоби та тренажери для спеціальної силових підготовки спортсменів контактних видів єдиноборств	142
Наконечна О. А., Шукатка О. В. Формування культури здорового способу життя учнівської та студентської молоді	143
Неділько В. С., Башавець Н. А. Проблема підвищення рухової активності учнів старших класів закладів загальної середньої освіти	145
Палушкіна О. М., Черемісова І. І. Фізична активність та фізичне виховання різних вікових груп	147
Піддубна В. В., Ганчар І. Л. Особливості психоневротизму спортсменів різної спеціалізації.....	148
Пірожик Д. С., Савчук С. А. Рівень рухової активності дітей молодшого шкільного віку	150
Рибалка А. В., Тимченко Я. О. Особливості прояву рухових здібностей футболістів 15-16 років при виконанні техніко-тактичних дій	152
Романюк А. В., Ковальчук В. Я. Ефективність застосування оптимального тренувального навантаження у силовій підготовці важкоатлетів 16-17 років ...	154
Середа О. Ю., Дмитрук В. С. Динаміка показників загальної фізичної підготовленості боксерів 17-20 років.....	155
Сіяничук В. М., Шукатка О. В. Формування потреби у фізичній активності в молодшому шкільному віці.....	158
Таран К. О., Цибульська В. В. Сучасні підходи до організації фізичного виховання студентів ЗВО в позанавчальний час	159
Фалько О. М., Прокопенко Н. О., Цибульська В. В. Функціональні аспекти гри та специфіка тренувальної діяльності футбольних воротарів	161
Фінделькінд В. О., Шукатка О. В. Використання ігрових технологій у фізичному вихованні учнів початкових класів.....	164
Чоботько І. І. Спеціальна фізична підготовка як основа професійної діяльності поліцейських у період воєнного стану	166
Чоботько М. А. Оптимізація фізичної підготовки курсантів закладів вищої освіти системи МВС України в умовах воєнного стану	168
Чугай В. П., Цибульська В. В. Вплив фізичних якостей волейболістів на ефективність виконання нападаючого удару	170
Шобота В. К., Сорочук Г. П., Савчук С. А. Характеристика захисних дій та взаємодій волейболістів при прийомі нападаючого удару	172
Секція 4. Організаційно-правові, соціально-економічні та культурологічні аспекти розвитку сучасного спорту	
Бронська В. С., Кувалдіна О. В. Становлення та розвиток Муніципального баскетбольного клубу «Миколаїв»	175

Секція 5. Сучасні тенденції розвитку теорії та методики фізичної культури та спорту

Брояковський О. В. Інноваційні технології в організації фізичного виховання студентської молоді.....	178
Бугай І. І., Адаменко О. О. Розвиток силових якостей старшокласників з використанням засобів кросфіту	180
Галушкін В. К., Кувалдіна О. В. Удосконалення програми фізичної підготовки футболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.....	182
Гаврилов Н. С., Сокол О. В. Вплив ментального фітнесу на фізичну та психологічну підготовку юних футболістів	185
Голосун Д. О., Цвях О. О. Дослідження самооцінки стану здоров'я студентів під час занять фізичною культурою	189
Грицак М. С., Деркач В. М. Вдосконалення спеціальної витривалості бігунів на середні дистанції засобами гірської підготовки	191
Драгомиров І. Г., Цвях О. О. Фізична культура з інноваційними технологіями як чинник формування культури здоров'я учнів.....	195
Дрюков О. В. Сучасні тенденції розвитку спорту вищих досягнень	197
Єрофєєнко А. Д., Деркач В. М. Психологічна сумісність тренера та спортсмена.....	200
Ізбаш І. О., Деркач В. М. Розвиток швидко-вибухових якостей легкоатлетів-спринтерів високого класу з використанням тренажерного обладнання у базовий період підготовки	202
Ложенко К. В., Цвях О. О. Роль інтерактивних технологій у модернізації методики фізичного виховання здобувачів освіти	205
Малярова А. О., Богатирьов К. О. Розвиток фізичної та психологічної підготовленості юних скелелазів на початковому етапі спортивного вдосконалення засобом фасціального тренування за методикою альфа гравіті	207
Мащенко К. О., Адаменко О. О. Розвиток фізичних якостей та підвищення рухової активності учнів 10-х класів засобами гри в баскетбол 3×3	209
Мельничук І. О. Удосконалення методів роботи з молодшими школярами спеціальної медичної групи.....	211
Ругно Д. О., Цвях О. О. Дослідження формування компетентностей здорового способу життя через впровадження елементів чирлідінгу у шкільні уроки	212
Сіренко С. С., Бабаліч В. А. Фізична культура і спорт як інструмент реалізації цілей сталого розвитку	215
Тенетюк Д. М., Цвях О. О. Сучасні тенденції розвитку теорії	217
Феняк В. П., Адаменко О. О. Педагогічні умови підвищення ефективності фізичного виховання учнів старших класів із застосуванням інформаційно-педагогічних засобів.....	218

НАУКОВИЙ КОМІТЕТ КОНФЕРЕНЦІЇ

- Голова:** **Олег Бобіна**, в. о. директора Навчально-наукового гуманітарного інституту Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова, кандидат історичних наук, доцент
- Заступник голови:** **Оксана Адаменко**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту, Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
- Вчений секретар:** **Тетяна Болотникова**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту, Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
- Члени оргкомітету:** **Віталій Лелека**, доктор педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури та спорту, Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
- Геннадій Лісенчук**, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри фізичної культури та спорту, заслужений тренер України, Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
- Віктор Деркач**, кандидат наук з фізичного виховання, доцент кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту, заслужений тренер України, Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
- Світлана Бірюк**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту, Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
- Ольга Кувалдіна**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту
- Ігор Марцінковський**, кандидат медичних наук, доцент кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту, Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
- Ольга Цвях**, кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної культури та спорту, Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
- Карен Абрамов**, доцент кафедри фізичного виховання та спорту, заслужений тренер України, Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
- Ольга Сокол**, старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту, доцент, Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

ПРОГРАМА КОНФЕРЕНЦІЇ

31 жовтня 2025 року

11:00 — Відкриття конференції

Олег Бобіна — в. о. директора Навчально-наукового гуманітарного інституту Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова

Сергій Слободян — проректор з науково-педагогічної роботи Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова

Дмитро Фалько — секретар Миколаївської міської ради

Тадеуш Покуса — проректор Академії прикладних наук Академії управління та адміністрування в Ополе, Польща

Валентин Берестнев — головний тренер «Ніко-Баскет-ЦОП», заслужений тренер України, в. о. завідувача кафедри фізичного виховання та спорту

11:30 — Пленарне засідання

Ohiienko Mykola

Academy of Applied Sciences, University of Management and Administration in Opole, Poland

ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN SPORTS AND ATHLETE EDUCATION

Грицак Марія, Деркач В. М.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, м. Миколаїв
ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ БІГУНІВ НА
СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ ЗАСОБАМИ ПІРСЬКОЇ ПІДГОТОВКИ

Ложенко Катерина, Цвях О. О.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, м. Миколаїв
РОЛЬ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У МОДЕРНІЗАЦІЇ МЕТОДИКИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Ковтко Ольга, Адаменко О. О.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, м. Миколаїв
РОЗВИТОК «ІНВАСПОРТУ» МИКОЛАЇВСЬКОЇ ОБЛАСТІ В УМОВАХ
ВОЄННОГО СТАНУ

Антоняк Софія, Шукатка О. В.

Львівський національний університет імені Івана Франка, м. Львів
РОЛЬ СІМ'Ї У ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
ДІТЕЙ

13.00 — 17.00 — Секційні засідання.

1 листопада 2025 року

11.00 — 12.00 — Підбиття підсумків

СЕКЦІЯ 1 ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ: СПАДЩИНА, ІННОВАЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

ВПРОВАДЖЕННЯ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ ПРОЦЕС ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ УКРАЇНИ

Авраменко О. Ю., Бірюк С. В.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв

Вступ. Формування сучасної системи освіти та виховання молодого покоління неможливе без розв'язання політичних, економічних, соціальних, правових і патріотичних завдань. Одним із можливих підходів до вирішення цієї складної проблеми є організація навчально-виховного процесу, заснована на ідеології олімпізму, шляхом впровадження системи олімпійської освіти [1].

Сьогодні, як ніколи, національною ідеєю українського суспільства виступає єднання нації, збереження і вдосконалення держави, захист її територіальної цілісності, самовіддана праця зі зміцнення економіки країни. Олімпійська освіта ґрунтується на ціннісному потенціалі філософії олімпізму, яка поєднує олімпійські і загальнолюдські цінності. Вона ґрунтується на основних принципах: повага до людської гідності, дотримання основних етичних норм, поєднання волі і розуму, порозуміння на засадах дружби та чесної гри, сприяння створенню мирного суспільства, а також інтеграцію спорту, культури й освіти. Вони започатковані в Олімпійській хартії Міжнародного олімпійського комітету (МОК) і цей документ розглядає спорт як інструмент для досягнення вищих цілей. Олімпійські принципи можуть стати дієвим інструментом у розв'язанні проблем сучасного українського суспільства в справі національно-патріотичного виховання молодого покоління України [3, 4].

В Україні та інших країнах олімпійська освіта впроваджується у спортивних школах на основі принципів Олімпійської хартії, але її сучасний стан неоднорідний і залежить від регіональних ініціатив, методичної підтримки та рівня зацікавленості керівництва. Основна увага приділяється формуванню у молоді цінностей олімпізму через освітні програми та спортивні заходи, але часто не вистачає єдиних стандартів та комплексного підходу до інтеграції олімпійської освіти [4].

Мета. Дослідити сучасний стан впровадження олімпійської освіти в спортивних школах в Україні. Розробити модель впровадження олімпійської освіти в навчально-виховний процес ДЮСШ Миколаєва.

Методи. Теоретичний аналіз наукової та методичної літератури, матеріалів з мережі Інтернет, синтез та узагальнення інформації, інтерв'ювання, анкетування, тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати. Завданням олімпійської освіти в ДЮСШ є те, що дана система має зайняти міцне місце в загальній системі особистісних якостей спортсмена і перетворитися на філософію життя, яка орієнтує його у всіх справах і вчинках, у взаєминах з іншими людьми, де в пріоритеті свобода та гідність людської

особистості, співпраця та духовно-моральні цінності. Але відбувається це тільки при досить тривалому та ефективному впливі [3].

Спортивний спосіб життя передбачає активні заняття спортом та регулярну участь у спортивних змаганнях. Говорячи про зв'язки олімпійського руху зі спортом, слід зазначити, вважається, що педагогічна діяльність має бути спрямована на те, щоб сформувати та розвинути у молоді активне ставлення до спорту та спортивної культури. Основними її показниками є: інтерес до спорту, потреба у систематичних заняттях спортом, регулярної участі у спортивних змаганнях; прагнення показувати якомога вищі спортивні результати; знання у галузі спортивної підготовки та організації спортивних змагань. Наше дослідження показало, що досить багато тренерів (87,3%) вважають це за основну задачу в олімпійському вихованні (освіті). Інша крайність, яку розділяють 23,4%, полягає у дуже вузькому розумінні педагогічної діяльності. Вважається, що основна задача олімпійської освіти, це прилученням дітей та молоді до ідеалів і цінностей олімпізму: її цілі та завдання зводяться до формування лише знань про олімпійський рух та олімпізм. Хоча ці знання безумовно важливі, більш значущими, на наш погляд, є знання про те, які цілі та завдання має олімпійський рух, які ідеали та цінності. Як зберегти гуманістичну цінність сучасного олімпійського руху та усунути пов'язані з ним негативні явища та ін.

Попередній експеримент довів недостатню розробленість системного підходу до олімпійської освіти в ДЮСШ міста Миколаєва. Ми поставили задачу розробити і експериментально перевірити модель впровадження олімпійської освіти в навчально-виховний процес конкретної ДЮСШ. Для цього поєднати два напрямки педагогічної діяльності для підвищення інтересу спортсменів ДЮСШ до олімпійського руху та його цінностей і для формування всебічно розвинутої особистості юного спортсмена, орієнтованої на принципи чесної гри, поваги та здорового способу життя у сучасному суспільстві.

Для цього було розроблено програму по удосконаленню навчально-виховного процесу ДЮСШ шляхом інтеграції олімпійських ідеалів.

Програма включала в себе: створення відповідного освітнього середовища, підготовку педагогічних кадрів, розробку навчально-методичних матеріалів, щотижневі тематичні заняття, бесіди, вікторини, спортивні свята, зустрічі з видатними спортсменами, використання мультимедійних засобів.

Аналіз результатів експериментальної перевірки ефективності впровадження олімпійської освіти за час проведення експерименту показав: рівень сформованості олімпійських знань в експериментальній групі виріс на 12,3% і достовірно відрізнявся ($p < 0,05$) від контрольної групи (3,2%), зріс рівень обізнаності тренерсько-викладацького складу ДЮСШ з питань олімпійської освіти (5,7%), ставлення вихованців ДЮСШ до олімпійських цінностей та принципів покращилося на 3,8%.

Найефективнішими формами впровадження олімпійської освіти стали: щотижневі тематичні заняття «5 хвилин про Олімпійський рух» з використання мультимедійних засобів, проведення зустрічей з відомими спортивними діячами — тренерами, спортсменами, журналістами тощо; спортивні свята, вікторини, оформлення стендів на олімпійську тематику.

Висновки. Дослідження показало, що привчити дітей до ідеалів та цінностей олімпізму можливо шляхом цілеспрямованого формування знань про значення занять спортом та історію олімпійського руху. Ця соціально-педагогічна діяльність

покликана формувати та вдосконалювати у молоді певну, пов'язану зі спортом гуманістичну систему знань, здібностей, інтересів, потреб тощо. Для поширення знань про олімпійський рух варто обирати такі форми олімпійської освіти, у яких спортсмени ДЮСШ братимуть безпосередньо активну участь.

Список літератури

1. Єрмолова В. М. Всеукраїнський семінар «Олімпізм у закладах загальної середньої освіти України». *Фізичне виховання в рідній школі*, № 1 (130), 2021. С. 47 – 48.
2. Єрмолова В. М., Радченко Л. О., Кроль І. М. Олімпійська освіта як ефективний інструмент формування національно-патріотичних почуттів підростаючого покоління. *Інноваційні дослідження та перспективи розвитку науки і техніки у XXI столітті*: збірник тез доповідей учасників Міжнародної науково-практичної конференції до 30-річчя Приватного вищого навчального закладу «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука» (м. Рівне, 19 жовтня. 2023 року). Рівне, 2023. Ч. 4. С. 29 – 30.
3. Острецов В. В., Єрмолова В. М. Сформованість олімпійських цінностей та патріотичних почуттів школярів України. *Інноваційні дослідження та перспективи розвитку науки і техніки у XXI столітті*: збірник тез доповідей учасників Міжнародної науково-практичної конференції до 30-річчя Приватного вищого навчального закладу «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука» (м. Рівне, 19 жовтня. 2023 року). Рівне, 2023. Ч. 4. С. 74 – 76.
4. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб. Київ, 2011. 335 с.

ІСТОРІЯ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ В УКРАЇНІ

Калантаєва Н. В., Черемісова І. І.

Комуніальний заклад охорони здоров'я «Харківський обласний медичний фаховий коледж»
Харківської обласної ради
Харків

Вступ. Олімпійський рух є важливою складовою розвитку світової та національної культури, спорту й суспільних цінностей. Він об'єднує ідеї миру, дружби, рівності та здорового способу життя. Для України, яка здобула незалежність у 1991 році та сформувала власний Національний олімпійський комітет (НОК) у 1990 році, участь у цьому русі стала інструментом міжнародної інтеграції та підтвердженням спортивного потенціалу нації. Дослідження історії становлення, сучасних інновацій та майбутніх перспектив Олімпійського руху в Україні дозволяє глибше зрозуміти його значення для розвитку держави.

Мета. Метою дослідження є аналіз спадщини Олімпійського руху, вивчення інновацій у сфері спорту та оцінка перспектив розвитку олімпійського спорту в Україні.

Методи:

1. Історико-порівняльний аналіз — для дослідження розвитку Олімпійського руху від античності до сучасності.
2. Хронологічний метод — для відтворення ключових етапів становлення олімпійського спорту в Україні.

3. Аналітичний метод — для оцінки здобутків українських спортсменів та впровадження інновацій.

4. Системний підхід — для визначення перспектив та викликів у розвитку олімпійського руху в Україні.

Результати.

1. Спадщина Олімпійського руху.

- Давньогрецькі Олімпійські ігри стали символом миру та культурної єдності.

- Відродження сучасних Ігор у 1896 році П'єром де Кубертенем започаткувало нову епоху світового спорту.

- Українські спортсмени ще в складі СРСР демонстрували високі результати (наприклад, Лариса Латиніна — 18 олімпійських медалей).

2. Історія Олімпійського руху в Україні.

- 1990 р. — створення Національного олімпійського комітету України.

- 1994 р. — перша самостійна участь у зимових Олімпійських іграх у Ліллекхаммері.

- Українські спортсмени вибороли численні медалі: Оксана Баюл (фігурне катання), Яна Клочкова (плавання), Василь Ломаченко та Олександр Усик (бокс), Жан Беленюк (греко-римська боротьба).

- Олімпійські цінності стали частиною державної політики у сфері спорту та освіти.

3. Інновації у розвитку спорту.

- Використання цифрових технологій у тренувальному процесі та підготовці спортсменів.

- Впровадження антидопінгових програм та медичного супроводу.

- Освітні проєкти НОК України для дітей та молоді («Олімпійський урок», «Олімпійський день»).

4. Перспективи.

- Поглиблення співпраці з Міжнародним олімпійським комітетом.

- Створення сучасних спортивних інфраструктур в Україні, здатних приймати міжнародні змагання.

- Підтримка паралімпійського руху, де Україна вже має вагомі здобутки.

- Розвиток е-спорту та нових дисциплін, що поступово інтегруються у світовий олімпійський рух.

Висновки. Олімпійський рух в Україні пройшов складний шлях становлення від радянського періоду до сучасності, утвердивши нашу державу як країну зі значним спортивним потенціалом. Його спадщина полягає у збереженні цінностей миру та взаємоповаги, інновації забезпечують конкурентоспроможність спортсменів на світовій арені, а перспективи пов'язані з інтеграцією нових технологій, розвитком інфраструктури та підтримкою молодих талантів.

Список використаної літератури

1. Кубертен П. де. Олімпійські мемуари. — К.: Олімпійська література, 2000.

2. Національний олімпійський комітет України. Офіційний сайт: <https://nos-ukr.org>

3. Іваненко О. Історія олімпійського руху в Україні. — Київ: Освіта, 2018.

4. Платонов В. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. — К.: Олімпійська література, 2012.

5. International Olympic Committee. Official website: <https://olympics.com>

ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ГУМАНІСТИЧНИХ ЦІННОСТЕЙ МОЛОДІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ

Ляшевський В. М., Бабаліч В. А.

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Кропивницький*

Вступ. У сучасних умовах глобальної нестабільності та гуманітарних викликів олімпійська освіта набуває особливого значення як засіб формування світоглядних орієнтирів, моральних цінностей і громадянської свідомості молоді. Ідеї олімпізму – повага, солідарність, справедливість, рівність – сприяють вихованню миротлюбності, толерантності й відповідальності.

Світова практика свідчить, що ефективна олімпійська освіта розвивається на перетині педагогіки, культури та цифрових технологій. У країнах із розвиненими освітніми моделями вона інтегрується у формальні й неформальні освітні процеси, базується на сучасних візуально-комунікативних засобах та сприяє сталому розвитку суспільства. В Україні, особливо в умовах воєнного стану, зростає потреба оновлення підходів до олімпійської освіти як важливого інструменту духовного, патріотичного та фізичного виховання.

Мета дослідження – проаналізувати сучасні тенденції розвитку олімпійської освіти у світі та в Україні, окреслити перспективи її впровадження й визначити роль візуально-комунікативних засобів у формуванні олімпійської культури молоді.

Методи: теоретичний аналіз літератури, систематизація міжнародного досвіду, порівняльний метод, педагогічне спостереження.

Результати. Олімпійська освіта – це не лише система знань про історію Ігор та олімпійські принципи, а й потужний засіб формування гуманістичних цінностей та громадянської активності молоді [6; 8]. Її аксіологічна складова ґрунтується на чесній грі, повазі до суперника, рівності та інклюзії. Основи сучасної моделі освіти про олімпізм відображено у документах МОК і ЮНЕСКО, які підкреслюють потребу інтеграції олімпійських принципів у всі рівні освіти [7].

Світовий досвід демонструє різні моделі реалізації олімпійської освіти. У Канаді Olympic School Program інтегрує олімпійські теми в шкільні предмети через проєктну діяльність [1]; у Франції розвиваються публічні ініціативи – виставки, спортивні флешмоби [2]; у Японії акцент зроблено на цифрових платформах та ідеї «Олімпійської спадщини» [3]; у Південній Кореї формується синергія формальної освіти та громадської активності [4].

В Україні олімпійська освіта розвивається з 1994 р., коли створено НОК України. Запроваджено такі ініціативи, як Олімпійський урок, Олімпійський тиждень, конкурс «Олімпійське лелечення», створено Центр олімпійської освіти при НУФВСУ. В умовах війни олімпійська освіта виконує функцію морального й патріотичного згуртування, формує національну ідентичність через приклади мужності українських спортсменів.

Особливу увагу приділено візуалізації як ефективному дидактичному інструменту. Молодь ХХІ ст. сприймає інформацію через образи, відео та інтерактивні платформи. Використання мультимедіа, інфографіки, віртуальних

музеїв чи онлайн-ігор дозволяє не лише підвищити інтерес, а й поглибити розуміння ідеалів олімпізму [5]. Створення студентами власних постерів чи відео сприяє розвитку креативності та міжкультурного діалогу.

На основі аналізу було розроблено та апробовано макет навчального стенду, який поєднує текстові, візуальні й цифрові елементи. Стенд складається з чотирьох рубрик: «Жінки на Олімпійських іграх»; «Найшвидші люди планети»; «Наймолодші і найстарші учасники»; «Цікаві історії й курйози».

Стенд має QR-коди для доступу до офіційних джерел, чітку візуальну структуру та кольорове оформлення. Апробація показала: 85% студентів висловили зацікавленість, середній рівень запам'ятовування історичного контенту – 4,5 з 5, більшість позитивно оцінила інтеграцію візуальних елементів і цифрових форматів.

Висновки. Олімпійська освіта є ефективним інструментом формування гуманістичних, морально-етичних і патріотичних цінностей молоді. Вона має стати складовою як формальної, так і неформальної освіти. Розроблений макет стенду підтвердив дієвість візуально-комунікативних засобів у підвищенні мотивації студентів і зміцненні їх олімпійської свідомості. Подальші дослідження варто спрямувати на оцінку довготривалого впливу таких інструментів та розробку системних підходів до впровадження олімпійської освіти в освітній простір України.

Список літератури

1. Canadian Olympic Committee. *Education Resources*. URL: <https://olympic.ca/education>
2. Comité National Olympique et Sportif Français. *Éducation à l'Olympisme Citoyen*. URL: <https://cnosf.franceolympique.com>
3. Japan Sports Agency. *Legacy of the Tokyo 2020 Games in Education*. URL: <https://www.mext.go.jp/sports/>
4. Korean Olympic Committee. *Education and Culture Programmes*. URL: <https://www.sports.or.kr/eng/>
5. Mayer R. E. *Multimedia Learning*. 3rd ed. Cambridge: Cambridge University Press, 2021. 400 p.
6. Naul R., Binder D., Rychtecky A., Culpan I. *Olympic Education: History, Theory, Practice*. 2nd ed. Oxford: Meyer & Meyer Sport, 2020. 240 p.
7. *Olympic Charter*. International Olympic Committee. Lausanne: IOC, 2023. URL: <https://stillmed.olympics.com/media/Documents/International-Olympic-Committee/IOC-Publications/EN-Olympic-Charter.pdf>
8. UNESCO. *Quality Physical Education Guidelines for Policy-Makers*. Paris: UNESCO Publishing, 2021. 78 p.

СЕКЦІЯ 2 АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ТА ВЗАЄМОДІЇ СПОРТУ

ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN SPORTS AND ATHLETE EDUCATION

Pokusa Tadeusz, Ohiienko Mykola

*Academy of Applied Sciences, University of Management and Administration in Opole
Poland*

Introduction. Today, we live in an era of rapid technological advancement where artificial intelligence (AI) has become an integral part of many areas of life. In sports and athlete education, AI opens new horizons, allowing for the optimization of training, prevention of injuries, and personalization of learning. This research focuses on the role of AI in these fields, with emphasis on the example of the Academy of Applied Sciences of the University of Management and Administration in Opole (Poland).

Purpose. To study the application of artificial intelligence in sports and athlete education through the example of the Academy of Applied Sciences of the University of Management and Administration in Opole, and to identify key areas of its use and development prospects.

Methods. An analytical approach was employed, including a review of scientific publications, systematization of practical experience in implementing AI in sports and education, as well as comparative analysis of existing programs and technologies.

Results. AI is revolutionizing sports, making them more effective and safer. One of the main directions is performance analysis. For example, AI systems process data from sensors, cameras, and wearable devices to evaluate athletes' techniques in real time. In football and basketball, AI analyzes video recordings of matches, identifying players' strengths and weaknesses, which helps coaches develop tactics [1].

Another important aspect is injury prevention. AI predicts risks based on biometric data such as heart rate, muscle load, and injury history. Studies show that such systems can reduce the number of injuries by 20-30%, allowing athletes to train longer and more efficiently. For instance, in professional sports such as the NBA or the English Premier League, AI is integrated into monitoring programs where machine learning algorithms predict overtraining [2].

In addition, AI is used for personalized training programs. Algorithms analyze individual athlete data – from physiological indicators to psychological state – and suggest optimal exercises. This is particularly relevant in Olympic sports, where every detail affects performance. Trends indicate an increase in the use of VR and AR with AI for competition simulations, allowing athletes to train in virtual environments without risk.

In fan experience, AI enhances interaction: personalized recommendations, virtual stadium tours, and real-time statistics analysis make sports more accessible to viewers. Overall, AI not only increases efficiency but also makes sports more inclusive, bringing advanced technologies to the mass level [3].

Athlete education involves not only physical preparation but also theoretical learning, which AI makes more adaptive. Traditional educational methods often overlook individual needs, but AI enables the creation of personalized learning paths. For example, AI-based platforms analyze the progress of student-athletes, offering modules in anatomy, nutrition, or sports psychology adapted to their level.

In sports academies, AI is integrated into online courses where virtual assistants answer questions, simulate scenarios, and assess knowledge. This is particularly useful for athletes combining training and study, as AI provides a flexible schedule. Research demonstrates that AI improves coordination and performance in sports education, enhancing motivation through gamification – the use of game elements in learning [4].

Another direction is the use of AI for educational data analysis. Universities apply algorithms to predict the academic success of student-athletes, identifying risks of dropout due to overload. Examples include the integration of AI into sports science programs, where students learn how to apply AI to optimize training or rehabilitation. In the future, AI may become the foundation for global educational platforms where athletes from different countries exchange experiences through AI-moderated forums.

Challenges include ethical aspects such as data privacy and dependence on technology. However, the advantages outweigh the risks, making education more effective and accessible [5].

The Academy of Applied Sciences – University of Management and Administration in Opole (WSZiA) is a private university founded in 1996, offering programs in economics, pedagogy, and social sciences. The university is known for its focus on practical skills, including sports and tourism management.

Although direct programs in AI and sports are not yet available, WSZiA offers a postgraduate program ‘Artificial Intelligence in Business Management,’ designed for managers and entrepreneurs. The course covers machine learning, data analysis, and AI ethics, emphasizing business applications. This program could be adapted for sports management, such as team data analysis or revenue forecasting for sports events.

Additionally, the ‘Tourism and Sports Manager’ program prepares specialists for implementing sports projects, including event organization and team management. AI can be integrated here to optimize training programs or analyze athlete performance. The university also offers programs in pedagogy, such as ‘Health Education’ and ‘Rehabilitation,’ which intersect with athlete education, focusing on physical and psychological development.

The Academic Sports Club AZS ANS-WSZiA Opole is a leader in Polish academic sports, particularly in volleyball, where the university has repeatedly won championships. AI integration here may include game analysis to improve strategies, making WSZiA a potential hub for sports education innovation. For instance, students may use AI to develop personalized training plans as part of pedagogical programs. This example illustrates how universities like WSZiA can combine AI with traditional education, preparing future sports managers for the digital era.

Conclusions. Artificial intelligence opens new opportunities for sports and athlete education. Its use increases training efficiency, safety, and performance, while ensuring a personalized approach to learning. The integration of AI into university programs will promote the training of highly qualified professionals capable of effectively using digital tools in sports activities.

References

1. Krämer P., Jansen T., Smith R. The role of artificial intelligence in sports analytics: A systematic review and meta-analysis of performance trends. *Applied Sciences*, 2025, 15(13), 7254. DOI: 10.3390/app15137254.
2. Mavrogenis A. F., Panagopoulou A. Artificial intelligence in sports biomechanics: A scoping review on wearable technology, motion analysis, and injury prevention. *Bioengineering*, 2025, 12(8), 887. DOI: 10.3390/bioengineering12080887.

3. Al-Hussein M., Singh A. The role of artificial intelligence in enhancing sports analytics and training. Cihan University – Erbil Scientific Journal, 2024, 8(2), 1155.

4. Mehdi N., Tan H. Review on advancements in artificial intelligence and its applications in sports. International Journal of Research in Applied Science, 2025, 5(1), 1309.

5. Raab M., Ludwig C., Schulz T. Artificial intelligence and machine learning in sport research: An introduction for non-data scientists. Frontiers in Sports and Active Living, 2021, 3, 689233. DOI: 10.3389/fspor.2021.689233.

ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНОГО МАСАЖУ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У ФУТБОЛІ

Альо́хін Є. В., Марці́нковський І. Б.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв

Вступ. На сучасному етапі розвитку спорту особливого значення набуває оптимізація методів підвищення працездатності спортсменів, зокрема у футболі. Одним із найбільш ефективних і доступних засобів відновлення та підтримки високого рівня функціонального стану організму є спортивний масаж. Він є невід’ємною частиною системи підготовки футболістів та важливим компонентом рекреаційної діяльності. Залежно від мети, виду навантажень і етапу тренувального процесу застосовуються різні форми масажу, що дозволяє комплексно впливати на фізичний та психоемоційний стан спортсмена. Наукові дослідження свідчать, що регулярне використання спортивного масажу сприяє підвищенню витривалості, покращенню адаптації до інтенсивних фізичних і психологічних навантажень, профілактиці травматизму та загальному вдосконаленню техніко-тактичної підготовки [1; 2; 3; 4]. Таким чином, спортивний масаж відіграє важливу роль у формуванні й підтриманні працездатності футболістів різних вікових груп та заслуговує на ширше впровадження в практику тренувального процесу.

Метою дослідження стало встановлення ролі спортивного масажу як засобу покращення працездатності та підвищення функціональної готовності футболістів.

Матеріал та методи. У ході дослідження використовувався теоретичний метод. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури були застосовані для вивчення сучасних підходів до використання спортивного масажу у футболі. Також був використаний метод синтезу для об’єднання окремих елементів в одне ціле для виявлення зв’язків і закономірностей.

Результат. Попередній, тренувальний та відновний масажі є високоефективними для підвищення працездатності спортсменів під час тренувань і подальшого відновлення, оскільки має значну простоту в застосуванні, швидко знімає втоми та розслабляє, що сприяє покращенню результативності спортсмена у спортивній кар’єрі і не вимагає великої кількості часу. Масаж успішно застосовується у практиці спортивного лікаря.

Серед суттєвих і результативних видів спортивного масажу в футбольній практиці варто виокремити наявність авторських методик оздоровчого масажу для підвищення працездатності. Ефективне використання методів відновлення, що в подальшому підвищують працездатність, є важливим фактором для оптимізації

тренувального процесу й досягнення значних результатів у змагальний період. В останні роки масаж став невід'ємною складовою частиною тренувального процесу у футболі. Правильне дозування масажних технік за часом й інтенсивністю, у поєднанні з іншими відновлювальними заходами, забезпечує високий рівень працездатності в усіх функціональних станах спортсменів.

Одним із сучасних методів є міофасціальний масаж, який здійснюється з метою розслаблення певних груп м'язів та фасцій. Техніка міофасціального масажу включає три основні етапи:

1. натискання на тканини до стану переднапруги;
2. тракція тканин у протилежних напрямках;
3. скручування тканин в різні боки [1].

Через 10-50 секунд спостерігається розслаблення тканин, а також почервоніння шкіри в ділянці впливу, що є сигналом ефективності виконання процедури. Такі техніки рекомендується застосовувати під час тренувань для глибшого впливу на фасціальну структуру, що сприяє її розслабленню.

У футболі, де активно працює весь опорно-руховий апарат, особливу увагу приділяють масажу таких ділянок, як нижні кінцівки, сідничні м'язи, попереk, спина та шия. Існує список затверджених етапів цієї техніки масажу:

- гладження спини, задньої поверхні ніг, з акцентуванням уваги на литкові м'язи та ахіллові сухожилля протягом 1-2 хвилин;
- розтирання спини та задньої поверхні ніг впродовж 3-5 хвилин;
- розминання спини, задньої поверхні ніг та ахіллових сухожиль протягом 6-7 хвилин;
- завершальний етап — міофасціальне розслаблення стегон, підколінних сухожиль та литкових м'язів протягом 3-4 хвилин.

Аналіз цієї методики здійснений науковцями для оцінки ефективності відновлювальних заходів за допомогою педагогічного тестування футболістів до і після застосування розробленого комплексу відновлення. Покращення працездатності спостерігалось в багатьох видах футбольних вправ і технік, наприклад, середній результат бігу на 30 м у експериментальній групі становив $4,63 \pm 0,48$ с, а у контрольній групі — $5,10 \pm 0,41$ с [2]. Покращення результатів у експериментальній групі склало в середньому 7,41%, тоді як у контрольній групі зміни були мінімальними — лише 0,19%. Після проведення дослідження в обох групах спостерігались незначні зміни результатів човникового бігу на 7×50 м та у стрибках в довжину. Однак різниця в результатах була статистично значущою порівняно з показниками до відновлювальних заходів. Також в експериментальній групі спостерігались покращення у тесті на ведення м'яча на дистанції 30 м склало 5,22% [2].

Висновки:

1. На підставі опрацювання літературних джерел встановлено, що спортивний масаж є високоефективними методами для покращення працездатності футболістів, сприяючи швидкому відновленню після тренувань та зменшенню втоми. Завдяки своїй простоті у застосуванні, він не лише дозволив оперативно зняти напругу та розслабити м'язи, але й істотно впливає на покращення спортивних результатів, підвищує загальну та специфічну працездатність спортсменів.

2. Показано, що використання міофасціального масажу має значні позитивні результати у відновленні після фізичних навантажень. Застосування спортивного

масажу є важливим складовим тренувального процесу, який сприяє швидкому відновленню та підвищує загальну працездатність спортсменів. Важливим аспектом застосування масажу у тренувальному процесі є профілактика травм, зокрема у футболі, де особлива увага приділяється попередження ушкоджень нижніх кінцівок.

Список літератури

1. Виноградов В. Спортивний масаж у сучасному спорті вищих досягнень / В. Виноградов. Спортивна наука та здоров'я людини: наукове електронне періодичне видання. — Київ, 2023. — С. 12–16.
2. Жуков О., Фецак К. Спортивний масаж як засіб відновлення спортсменів після інтенсивних навантажень / О. Жуков, К. Фецак. — Дрогобич: Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, 2024. — С. 32–38.
3. Марцінковський І. Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичних рекомендацій до практичних занять і лабораторних робіт): навчальний посібник. — Миколаїв: НУК, 2017. — 320 с.
4. Петрук І. Д. Спортивний масаж: навчальний посібник / І. Д. Петрук. — Рівне: Волинські обереги, 2007. — С. 84–89.

ВОЛЕЙБОЛ ЯК ВИД СПОРТУ

Батрак І., Сокол О. В.

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв*

Волейбол — це не просто активність або хобі. Це можливість гармонійно поєднати фізичний розвиток, соціальні навички і емоційне задоволення, що робить його надзвичайно цінним для сучасної молоді. Саме ці аспекти роблять гру у волейбол унікальною і вартою того, щоб займатися нею регулярно. Волейбол, вид спорту, відомий своїми швидкими згуртованими діями та стратегічною взаємодією учасників команд, який перетворився на щось більше, ніж рекреаційне дозвілля. З моменту включення до програми Олімпійських ігор у 1964 році волейбол продемонстрував унікальну подвійність: він одночасно базується на індивідуальній майстерності і є командною грою.

Мета — визначити вплив використання видів волейболу, для занять фізичною культурної в ЗВО.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури і джерел інформаційної мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Волейбол є одним з найпопулярніших видів спорту в системі фізичного виховання. Він сприяє розвитку координації рухів, швидкості, витривалості та стратегічного мислення у гравців. Грати у волейбол можна як у спеціалізованих спортивних залах, так і на вулиці, тому цей вид спорту є доступним для всіх верств населення. Волейбол також вчить командній співпраці, спілкуванню та розвиває дружні стосунки між учасниками. Враховуючи всі ці аспекти, волейбол має велику важливість в системі фізичного виховання з подальшим становленням професійних знань, умінь, навиків студентів з можливістю реалізації їх не тільки-но в обраній спеціальності, а й у спорті найвищих досягнень.

У світі волейбол має величезне значення як засіб розвитку фізичної культури, формування здорового способу життя та налагодження дружніх зв'язків між країнами. Мільйони людей, незалежно від віку та професійної підготовки, займаються цим видом спорту як на професійному рівні, так і для відпочинку.

Різновиди волейболу

Класичний волейбол (6 на 6) Коротко: це «канонічний» варіант волейболу, який грають у спортивних залах на жорсткому покритті (паркет/плівка). Поле та сітка: ігровий майданчик — 18×9 м; передня зона (зона атаки) — 3 м від сітки. Висота сітки: 2,43 м для чоловіків і 2,24 м для жінок (міряється від центру ігрового майданчика). Склад команди та позиції: на майданчику — 6 гравців (три в передній лінії, три в задній). Типові позиції: розігруючий (сетер), крайні (outside hitters), правий нападник (opposite), центральні блокувальники (middle blockers) та ліберо — спеціаліст оборони (з іншим кольором форми). Ліберо обмежений у функціях: це виключно гравець задньої лінії (не може блокувати чи виконувати нападний удар з передньої зони); заміни ліберо не рахуються як звичайні підстановки (вони необмежені, але за правилами мають бути між розіграшами) [2].

Пляжний волейбол (beach volleyball). Два гравці на боці, грається на піску — інший ігровий ритм, інші тактичні вимоги. Поле та сітка: ігровий майданчик — 16×8 м (вільна зона ширша, на турнірах вимагають мінімум 5-6 м вільного простору навколо). Висота сітки — 2,43 м (чоловіки) і 2,24 м (жінки) (параметри можуть зменшувати для вікових груп). Склад команди і роль гравців: 2 гравці на боці (без запасних у традиційному форматі). Ролі більш універсальні: один зазвичай спеціалізується на блокуванні біля сітки (blocker), інший — на прийомі та покритті (defender). Обидва виконують всі дії — подачу, прийом, передачі, атаку. Підрахунок очок і формат матчу: матч — краще з трьох сетів; перші два сету до 21 очка, тай-брейк (3-й) — до 15 очок; у кожному сеті потрібно перевагу мінімум у 2 очки (сети продовжуються, доки не буде різниці у два бали). Це стандарт олімпійського/професійного формату. Блок як торкання: у пляжному волейболі контакт при блоці зараховується як командне торкання — після блокування команда має лише два залишкові торкання, щоб повернути м'яч. Це одна з ключових відмінностей правил у порівнянні з підлоговим волейболом. Особливості гри: гра на піску — повільніша персональна мобільність, але вища витривалість; велика роль техніки подачі й контролю м'яча; сильні позиційні взаємопокриття між двома гравцями; кліматичні фактори (вітер, сонце) суттєво впливають на тактику. Обладнання: спеціальний «пляжний» м'яч (трохи м'якший/більш вітростійкий), одяг адаптований до піску/погоди.

Міні-волейбол (minivolleyball) Навчально-розвивальний формат для дітей і початківців — зменшені майданчики, адаптовані правила, щоб швидше навчати техніки та тактики. Формати та розміри: існує кілька варіантів (залежно від віку/програми): 3×3 або 4×4 на зменшеному майданчику — приклади: поділ на квадрати 3×3 м на сторону (за деякими програмами) або загальний майданчик 6×3 м на сторону (тобто 6×9 загалом). (Правила мініволей різняться в країнах; FIVB і національні федерації мають рекомендації по віковим групам). Правила/обмеження: часто дозволяють блокувати подачу, допускають більш «вільні» контакти руками, використовують м'яч меншого тиску або розміру. Головна відмінність — простіше правило ротації та менша кількість гравців, щоб діти більше торкались м'яча. Переваги та застосування: ідеально підходить для

шкіл і юнацьких секцій — швидке нарощування базових навиків (прийом, передача, подача, координованість), без надмірного фізичного навантаження [2].

Волейбол сидячи (sitting volleyball) — паралімпійський варіант Адаптований варіант волейболу для спортсменів з ураженнями опорно-рухового апарату; входить до програми Паралімпійських ігор. Поле та сітка: ігрове поле 10×6 м (кожна сторона 5×6 м); сітка нижча — 1,15 м для чоловіків і 1,05 м для жінок; є також «атакова лінія» на відстані 2 м від сітки. Склад команди та класифікація: 6 гравців на майданчику. У міжнародних змаганнях діє система класифікації спортсменів: VS1 (Disabled) і VS2 (Minimal disability); правила обмежують кількість гравців VS2 у складі на майданчику (напр., не більше одного VS2 одночасно на майданчику, склад і ліміти можуть залежати від регламенту турніру). Це робиться для забезпечення рівних умов та справедливості змагань. Особливі правила: гравці повинні тримати контакт (принаймні одну частину тулуба — зазвичай «сідницю/сідничну зону») із підлогою під час контакту з м'ячем (тобто не підніматися повністю з підлоги). У сидячому волейболі дозволено блокувати подачу, що робить подачу менш «унікальною» як атака в порівнянні з підлоговим варіантом. Формат матчу: правила матчу близькі до підлогового волейболу (ралі-поінт, 5 партій до 25/15 тощо — залежно від регламенту турніру), але з адаптаціями, що прискорюють темп і роблять гру дуже динамічною на малому полі. Походження та статус: сидячий волейбол виник у Нідерландах у 1956 році і з'явився на Паралімпійських іграх (демонстраційно в 1976; офіційно — з 1980), зараз це один із центральних ігор Паралімпіади [2].

Сучасний волейбол — надзвичайно цікава й видовищна гра. Це силові подачі, потужні нападаючі удари, удари біля сітки та із задньої лінії, карколомні дії в захисті й під час блокування та на майданчику, складні техніко-тактичні дії за участю гравців передньої й задньої лінії. Завдяки своїй емоційності гра у волейбол є засобом не лише фізичного розвитку, а й активного відпочинку [3, с. 159–163]. Волейбол сьогодні є не просто спортом, а потужним інструментом для всебічного розвитку молодшої людини. Він поєднує активну фізичну діяльність з можливістю навчитися працювати в команді, взаємодіяти з іншими та ефективно долати труднощі. У процесі гри гравці не лише зміцнюють тіло, але й формують здатність до концентрації, швидко реагувати на зміни в ситуації та приймати відповідальні рішення. Володіння цими навичками допомагає не лише на спортивному майданчику, а й у повсякденному житті та навчанні.

Сьогодні накопичено фактичний матеріал наукових досліджень, присвячений оцінці фізичної підготовленості студентської молоді. У результаті цих досліджень встановлено, що в більшості студентів ЗВО країни фізична підготовленість така: з оцінкою 3 бали — 41,21%; 2 бали — 22,03%; 1 бал — 5,88% [1, с. 129–132].

Гра у волейбол вимагає від спортсменів швидко рухатися, високо стрибати, добре володіти арсеналом техніко-тактичних дій. Важливу роль у волейболі має технічна підготовка спортсмена, яка включає комплекс прийомів, за допомогою яких ведеться гра [4, с. 66–69].

Техніка гри має такі елементи: вихідні положення, подачі, передачі, нападаючі удари й блокування. Тому дуже важливо перед початком тренувань дослідити рівень як тактичної, так і фізичної підготовленості студентів.

Крім спортивної користі, волейбол серед студентів сприяє розвитку соціальних навичок: гравці вчаться працювати разом, підтримувати один одного

під час гри, швидко ухвалювати спільні рішення і долати труднощі. Це робить волейбол популярним не лише як активність для фізичного розвитку, а й як засіб формування лідерських та організаційних здібностей, взаємоповаги та колективного мислення серед молоді [5, с. 24–30].

Займатися волейболом варто, бо він одночасно розвиває тіло і розум, виховує цінні якості характеру, формує командний дух і дозволяє активно проводити час із користю для здоров'я та соціального розвитку. Крім того, особисто для мене гра приносить дуже добрі позитивні емоції: коли я перебуваю на майданчику, виконую подачі, приймаю м'яч і беру участь у командних розіграшах, відчуваю радість, азарт і справжнє задоволення від гри. Це допомагає не лише підтримувати фізичну форму, а й отримувати емоційний заряд, відчувати єдність із командою та насолоджуватися процесом.

Особливу цінність волейбол має для розвитку соціальних і комунікаційних якостей. У команді кожен гравець вчиться слухати партнерів, підтримувати їх і діяти узгоджено для досягнення спільної мети. Такий досвід формує лідерські навички, вміння вирішувати конфлікти та адаптуватися до різних ситуацій, що є важливим аспектом дорослішання і самостійного життя.

Крім цього, волейбол приносить яскраві емоційні переживання, які неможливо отримати у звичайному тренуванні чи заняттях у залі. Особисто для мене кожна гра – це джерело радості та енергії, коли ти відчуваєш азарт, взаємопідтримку команди і задоволення від своїх дій. Саме ці позитивні емоції мотивують повертатися на майданчик знову і знову, роблячи спорт не лише корисним для здоров'я, а й приємним та надихаючим.

Висновки. Гра у волейбол – це не лише ефективний засіб фізичного виховання, а й засіб активного та корисного відпочинку. Ця динамічна гра розвиває в людині такі якості, як швидкість, влучність, витривалість, спритність, силу. Поряд із фізичними якостями волейбол за змістом і специфікою сприяє вихованню моральних якостей, передусім колективізму, товариськості, мужності.

Умілий, правильний підбір методів, принципів та засобів, що використовуються на заняттях, допоможе сформувати вміння й навички в оволодінні технічними прийомами та тактичними діями, сприятиме розвитку фізичних і морально-вольових якостей спортсмена.

Література

1. Ковальчук А. Особливості тренувального процесу волейболістів різної кваліфікації / А. Ковальчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. № 2(22) / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол.: А. В. Цьось та ін.]. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2013. – С. 129–132.
2. Офіційні правила волейболу.
3. Пустолякова Л. М. Спортивні ігри як активний метод формування професійно-прикладних якостей майбутніх медиків на заняттях з фізичного виховання зі студентами медичного ВНЗ / Л. М. Пустолякова, М. А. Болгар, С. В. Павліченко // Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення: зб. наук. праць. – К. : Національний медичний університет імені О. Богомольця, 2014. – С. 159–163.
4. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар, 1997. 207 с.

5. Лисанець В.І. Підвищення рухової активності учнів засобами волейболу. [Електронний ресурс]. Губків. 2017. 64 с.

СПОРТИВНИЙ МАСАЖ ТА ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ВПЛИВУ НА М'ЯЗИ ДЛЯ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМ У ПРОФЕСІЙНОМУ ФУТБОЛІ

Галушкін В., Марцінковський І. Б.

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв*

Вступ. Футбол є одним із найпопулярніших і водночас один із найбільш травмогенних видів спорту, де високі фізичні навантаження та контактна гра підвищують ризик отримання травм. За даними досліджень, професійні футболісти щорічно зазнають різного роду ушкоджень, що може впливати на їхню спортивну кар'єру та загальний стан здоров'я. Одним із ключових методів профілактики травм є масаж, який сприяє поліпшенню кровообігу, розслабленню м'язів та відновленню після фізичних навантажень [2, с. 296–298]. Попри зазначене, наукових досліджень, які комплексно аналізують вплив масажу на профілактику травматизму у професійному футболі, недостатньо, що й визначило актуальність роботи.

Мета. Дослідити ефективність спортивного масажу у запобіганні травм у професійних футболістів, а також визначити його вплив на фізичну підготовленість, рівень відновлення та функціональний стан спортсменів.

Методи. Досліджена наукова література з фондів Миколаївської обласної універсальної наукової бібліотеки та Наукової бібліотеки Національного університету кораблебудування, інтернет-джерела, де висвітлюються сучасні дослідження із застосуванням масажу для профілактики травм у професійному футболі з використанням методів – бібліографічного, абстрагування, аналізу й синтезу.

Результат. Фізичні навантаження, які супроводжують професійний футбол, часто призводять до перенапруги м'язів, мікротравм і серйозних пошкоджень опорно-рухового апарату. За даними літератури, найпоширенішими серед футболістів є м'язові розтягнення, розриви зв'язок та перевантажувальні травми, що можуть значно знижувати ефективність гри спортсменів та збільшувати час їхньої реабілітації [3]. Одним із методів профілактики подібних травм є регулярне застосування спортивного масажу, який сприяє покращенню кровопостачання м'язів, зменшенню м'язового тонусу та підвищенню еластичності тканин [3].

Дослідження показали, що регулярне використання масажу може знизити ризик травмування у футболістів. Повноцінне поєднання відновних заходів позитивно впливає на загальний фізичний та психологічний стан і є невід'ємною частиною багаторічної підготовки спортсменів та досягнення найкращих результатів [1; 2; 3]. Окрім традиційного ручного масажу, доступні інноваційні технології з досить різноманітними методиками, які активно впроваджуються для впливу на м'язи спортсменів з метою покращення спортивних результатів та профілактики травм. Застосовується електростимуляція м'язів електричними імпульсами (EMS) для зміцненні м'язово-зв'язкового апарату. EMS дозволяє покращити скорочувальну здатність м'язів, стимулює їхній ріст та пришвидшує процеси відновлення після навантажень, що сприяє зниженню ризику

перевантажувальних травм і покращує загальну фізичну підготовленість спортсменів [1, с. 226–234; 3].

Застосування роботизованих тренажерів дозволяє виконувати широкий спектр вправ з високою точністю та індивідуальними налаштуваннями. Вони забезпечують комплексний вплив на м'язи, зв'язки та суглоби, що сприяє покращенню координації, сили й гнучкості спортсменів та забезпечує якісне тренування опорно-рухового апарату. Фізіотерапевтичні методи, такі як інфрачервоне випромінювання та магнітотерапія, активно використовуються для відновлення спортсменів.

Екзоскелети та технології віртуальної реальності (VR) знаходять своє застосування у спорті для покращення результатів та спортивної реабілітації після травм. Екзоскелети допомагають спортсменам відновлювати рухливість та силу після травм, а VR-технології забезпечують можливість відпрацьовувати технічні елементи в умовах, максимально наближених до реальних змагань [3].

Подальші дослідження мають бути спрямовані на створення індивідуальних програм тренувань, що включають відновлення та профілактики травм, які поєднують традиційні та інноваційні методи. Також важливо розробити протоколи використання сучасних технологій у спорті та дослідити їх довгостроковий вплив на фізичний стан футболістів.

Висновки:

1. Комплексно проаналізовано вплив як традиційних, так й інноваційних методів впливу на м'язи спортсменів для профілактики травм у професійному футболі. Зокрема, розглянуто сучасні технології, такі як електростимуляція м'язів, інфрачервоне випромінювання, магнітотерапія, роботизовані тренажери, екзоскелети та VR-технології.
2. Результати дослідження доводять, що ефективна профілактика травм у професійному футболі можлива завдяки комплексному підходу, який включає традиційний масаж та інноваційні методики впливу на м'язову систему. Використання електростимуляції, роботизованих тренажерів та інших сучасних технологій дозволяє знизити рівень травматизму, покращити функціональний стан спортсменів та оптимізувати процес їхньої реабілітації.
3. Отримані результати можуть стати корисними для тренерів, реабілітологів та спортивних лікарів, які працюють з професійними футболістами, а також для впровадження новітніх технологій у галузі спортивної медицини.

Список літератури

1. Горошко, В., Москалець, В., Соловйов, С. Реабілітаційні методики масажу і тейпування у футболі // Журнал здоров'я, спорт, реабілітація. 2022. № 8(1). С. 45–53.
2. Марцінковський І.Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичних рекомендацій до практичних занять і лабораторних робіт): навчальний посібник. Миколаїв: НУК, 2017. 320 с.
3. Doroshenko, E. Yu., Kokareva, S., Kokarev, B., Sushko, R., Nikanorov, O., Sushchenko, L. Myofascial release as a means of injury prevention and movement amplitude recovery in qualified football players // Physical Education Theory and Methodology. Vol. 23. No. 2 (2023).

ВПЛИВ СПОРТИВНОГО МАСАЖУ НА ВІДНОВЛЕННЯ ЛЕГКОАТЛЕТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

Грицак М. С., Марцінковський І. Б.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв

Вступ. У сучасній багаторічній системі підготовки спортсмена до спортивної майстерності особлива увага приділяється не тільки побудові самого тренувального процесу, а й впровадження системи для відновлення його функціонального стану. Це особливо актуально в підготовчому періоді, коли обсяги та інтенсивність тренувальних навантажень зростають, і системи організму спортсмена зазнають значні навантаження. За даними наукових досліджень, понад 40% функціональних порушень у спортсменів виникають через недостатнє або неадекватне відновлення [1; 2; 3; 4; 5]. Найефективнішим з доступних та широко застосовуваних засобів є спортивний масаж, міофасціальний реліз, масажні роли усіх видів.

Спортивний масаж є методом зовнішнього дозованого механічного впливу на шкіру, підшкірну клітковину, м'язи, зв'язки й суглоби, який здійснюється руками або спеціальними приладами з метою профілактики перевтоми, пришвидшення відновлення та підтримки загального і спеціального функціонального стану спортсменів [1]. У підготовчому періоді особливо ефективним є тренувальний масаж, який проводять через 1-2 години після основного тренування або ввечері. Функціями такого масажу є покращення циркуляції крові та лімфи, зняття надмірного м'язового напруження, пришвидшення виведення метаболітів та продуктів розпаду, а також стимулювання процесів регенерації клітин організму [1; 2; 3].

Завдяки новітнім розробкам сучасних технологій відновлення активно використовується також міофасціальний реліз, який несе за собою вплив на м'язово-фасціальні структури з метою зниження жорсткості, покращення рухливості та нормалізації м'язового тону. Застосування масажних ролів (foam rollers) — це один з досить ефективних методів самостійного міофасціального релізу, який набув широкого поширення серед легкоатлетів, адже іноді важко знайти у необхідний момент масажиста, чи пропрацювати своїми руками проблемну ділянку м'язів. Завдяки компресійній дії на тригерні точки та фасції, ці засоби стимулюють пропріоцепцію, покращують мікроциркуляцію та зменшують біль після високої інтенсивності тренувань. Дослідженнями доведено, що регулярне використання ролів перед або після навантаження може зменшити ризик м'язового болю, поліпшити амплітуду рухів і значно підвищити ефективність відновлення між тренуваннями [4; 5].

Мета. Проаналізувати наукові дані щодо впливу спортивного масажу та масажних ролів на процеси відновлення у легкоатлетів у підготовчому періоді з урахуванням фізіологічних та психоемоційних особливостей організму спортсменів.

Методи. Досліджена й узагальнена науково-методична література, публікації у фахових журналах, систематизовані емпіричні результати попередніх досліджень та зроблений аналіз нормативно-методичних документів щодо організації тренувального процесу в легкоатлетичних видах спорту з використанням методів — бібліографічного, абстрагування, аналізу й синтезу.

Результат. Огляд літератури дозволяє зробити висновок, що застосування спортивного масажу в підготовчому періоді є доцільним як з фізіологічної, так і з методичної точки зору. Масаж сприяє підвищенню інтенсивності кровообігу, що забезпечує краще постачання м'язових тканин киснем та поживними речовинами [1]. Це значною мірою пришвидшує процеси енергетичного відновлення, знижує ризик розвитку синдрому відтермінованого м'язового болю та зменшує рівень біохімічних маркерів м'язового ушкодження, таких як креатинкіназа та лактат.

Масаж має виражений регуляторний вплив на вегетативну нервову систему, що підтверджується стабілізацією частоти серцевих скорочень, підвищенням варіабельності серцевого ритму та зменшенням симптомів вегетативного дисбалансу. Цей ефект є важливим для легкоатлетів, які працюють у високому темпі навантажень. Дані низки досліджень [4; 5] свідчать, що у спортсменів, які регулярно використовували масаж 2-3 рази на тиждень, рівень суб'єктивної втоми був на 25-30% нижчим у порівнянні з контрольною групою.

Варто зазначити, що масаж також допомагає підвищити психоемоційну стабільність, зменшує тривожність, покращує якість сну та нормалізує настрій, впливаючи таким чином на весь тренувальний процес. Це допомагає спортсменам краще адаптуватися до тренувального режиму, уникати зривів адаптації та підтримувати високий рівень мотивації. Найбільш корисним є поєднання масажу з дихальними вправами та іншими методами відновлення: гідропатією, ваннами та контрастними ваннами.

Останнім часом міофасціальний реліз у методах активного самовідновлення набув вагомого значення в тренуваннях спортсменів, особливо в легкій атлетиці. Аналіз літератури вказує на роль масажних роликів у підвищенні гнучкості, зменшенні м'язової скрутості та зниженні суб'єктивної втоми при застосуванні після інтенсивних тренувань [2; 4; 5].

Досліджено, що після 5-10 хвилин роботи з роликом спостерігається збільшення діапазону рухів у суглобах нижніх кінцівок, що має вирішальне значення для бігунів та стрибунів. Окрім того, міофасціальний реліз сприяє зменшенню запальних реакцій у м'язовій тканині, про що свідчить зниження рівня цитокінів у крові спортсменів після періоду систематичного застосування цієї методики [3].

Висновки:

1. Показано, що спортивний масаж та використання масажних роликів у підготовчому періоді підвищують ефективність процесів відновлення для підтримання спортивної працездатності на високому рівні та знижує ризик розвитку хронічної втоми та перетренованості. Ця методика відновлення вимагає системного впровадження в поєднанні з іншими методами функціонального відновлення.

2. З'ясовано, що застосування масажу для відновлення легкоатлетів у підготовчому періоді є не тільки пасивним засобом, а й активним компонентом тренувального процесу, який безперечно забезпечує цілісну підтримку спортивної форми спортсмена та сприяє швидшому відновленню всіх систем організму, що задіюються під час тренувального процесу.

Список літератури

1. Марцінковський, І. Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичних рекомендацій до практичних занять і лабораторних робіт): навчальний посібник. — Миколаїв: НУК, 2017. — 320 с.

2. Пономарьов, В. А., Грицай, Л. М. Відновлювальні засоби у тренувальному процесі легкоатлетів // *Науковий вісник Ужгородського університету*. — 2020. Вип. 2(43). — С. 119–124.
3. Руденко, Р. Є. Вплив масажу на функціональний стан спортсменів у тренувальному процесі. — Львів, 2006. — 20 с.
4. Nazarenko D. et al. The use of sports massage in the training process of athletes. // *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19(4). P. 2043-2049.
5. Kraemer W.J., Ratamess N.A. Recovery strategies in sports training and competition: current perspectives. // *Sports Medicine*. 2007. Vol. 37(10). P. 929-938.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Дратман Л., Сокол О. В.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв

Вступ. Художня гімнастика на сучасному етапі її розвитку характеризується постійним пошуком нових ідей для урізноманітнення змагальних композицій, для створення їх унікальності та видовищності [1, с. 284–288], довершення гармонією музичного супроводу, зовнішнього вигляду, одягу, предмета та стилю рухів гімнастки. Ускладнення змагальної діяльності вимагає застосування надскладних за координаційною структурою компонентів, що створює загрозу допущення гімнастками помилок та «втрат предмета».

Це зі свого боку ставить високі вимоги до рівня фізичної, технічної та психічної підготовленості спортсменок, що вимагає постійної інтенсифікації тренувального процесу.

Мета дослідження полягає в науково-теоретичному обґрунтуванні особливостей психологічної підготовки спортсменів у художній гімнастиці

Методи дослідження. Аналіз наукової та методичної літератури, що розкривають питання психологічної підготовки спортсменів у художній гімнастиці.

Результати дослідження та їх обговорення. Художня гімнастика є дуже важким видом спорту, який потребує високого рівня у всіх фізичних якостях (гнучкість, сила, витривалість, координація, спритність). Саме тому починати займатися цим видом діяльності бажано з самого дитинства — зазвичай це 4.5-5 років. В заняттях гімнастикою художньою широко використовується музика і елементи танцю. В певних умовах вони використовуються з метою фізичного виховання, але в той же час сприяють естетичному вихованню, що дає можливість даний вид гімнастики назвати «художньою».

Але в цьому віці дітям важко зрозуміти, що цей період найкращий для початку розвитку вище наведених якостей. В цьому полягає проблема художньої гімнастики: починати тренування треба змалечку, а дівчата в цьому віці не можуть свідомо ставитися до тренувань.

Виходячи з цього у відповідності до нормативно-правових документів (наказ Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту від 18.05.2009 р. № 1624 «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл») з 2009 року відбулися зміни щодо віку початку занять спортом. Так, у складно координаційних видах спорту вік початку занять спортом є найменший: художня та спортивна гімнастика — 5 років. Це висуває вимоги до тренерів розпочинати

підготовку дітей в ранньому віці для освоєння великої кількості рухових навичок та технічних елементів. З іншого боку, існує небезпека інтенсифікації підготовки дітей без урахування вікового розвитку для отримання швидкого результату. Ситуація значно ускладнилася після прийняття МОК рішення про організацію та проведення Юнацьких Олімпійських ігор та рішення FIG про проведення з 2019 року молодіжних Чемпіонатів світу зі спортивної та художньої гімнастики. Таким чином, останні роки ми спостерігаємо зростання тенденцій щодо омолодження певних видів спорту та ранньої спеціалізації спортсменів.

На думку В. І. Чудінова, існує певна константа початку спеціалізації, стажу тренувань і вікових зон максимальних досягнень у різних видах спорту. В цілому у фахівців немає єдиної думки. Одні вважають, що для досягнення високих результатів підлітки повинні спеціалізуватися так само, як дорослі; інші вважають, що не потрібно поспішати зі спеціалізацією в конкретному виді спорту, а в ранньому віці приділяти увагу спеціальним навичкам, характерним виду спорту; треті заперечують необхідність ранньої спортивної спеціалізації. Існує і така думка: потрібна не рання спеціалізація в конкретному виді спорту, а необхідно створення у ранньому віці бази моторики дитини. Доктор медичних наук з Чикаго Неру Джаянті з співавторами в 2013 році продемонстрував, що рання спеціалізація в одному виді спорту збільшує ризик травм на 70%, а зайве навантаження призводить до хронічної втоми і перевантаження дитини, що може привести до затримки розвитку. Травматизм у дітей нерідко призводить до неможливості продовження тренувань і відмови від занять спортом. Рання спортивна спеціалізація в публікаціях 80-90-х рр. розглядалася як допустима, але при значних обмеженнях. Зокрема, категорично не рекомендувалося починати спортивну кар'єру з одного виду спорту і повністю зосереджуватися тільки на ньому. Останнім часом спостерігається тенденція початку занять художньою гімнастикою в дошкільному віці і фахівці визначають цей вік оптимальним. В художній гімнастиці існують різні програми для початківців, спрямовані на музично-рухову; розвиток фізичних якостей.

У дітей молодшого віку переважають рухові вміння (свідомий, але повільний контроль рухів). Завдання тренера — перевести їх у рухові навички (автоматизовані рухи) через багаторазове повторення. Це процес зміцнення нервово-м'язових зв'язків (принцип Сеченова і Шеррінгтона). Дитяча нервова система швидко збуджується, але швидко й виснажується. Стан песимуму (за Введенським) може настати швидше, ніж у дорослих. Тому тренування мають бути коротшими, різноманітнішими, з частими перервами на активний відпочинок та ігрові елементи. Гнучкість розвивається найкраще до 10-12 років, що обумовлено пластичністю сполучної тканини. Однак надмірне форсування розтяжки, особливо у препубертатний період, може призвести до мікротравм та порушення формування суглобів [2, с. 62—66].

Серцево-судинна система дітей менш економічна, ніж у дорослих. Хоча частота серцевих скорочень (ЧСС) вища, ударний об'єм серця (кількість крові, що виштовхується за один удар) менший. Це означає, що серцю доводиться працювати частіше, щоб задовольнити потреби організму в кисні. Тренування повинні поступово збільшувати функціональні резерви серця (принцип Баркрофта), але без перевантажень. Контроль ЧСС є обов'язковим. Дихання у дітей частіше, але не таке глибоке, як у дорослих. Тому важливо розвивати дихальні м'язи та навчати

гімнасток свідомому контролю дихання для покращення оксигенації тканин [2, с. 62–66].

Необхідно зазначити, що врахування тренером особливих чутливих етапів розвитку дитини дозволить тренеру уникнути помилок при тренуванні в ранньому віці. Якщо в ці часові періоди надати цілеспрямований вплив, то ефект буде значно вище, ніж в інші періоди. Досвід, отриманий протягом сенситивного періоду, надає особливо сильний або довгостроковий вплив на формування зв'язків у мозку. Людський мозок використовує 17% від енергії, що одержує організм. Це найвищий показник серед живих істот. Але, це ніщо, в порівнянні з енергетичними затратами на розвиток дитячого мозку. Мозок п'ятирічної дитини споживає половину необхідної організму енергії. Більшу частину цієї енергії споживають синапси, тому підтримка додаткових синаптичних зв'язків обходиться недешево. Сенситивний період характеризується наявністю максимального числа таких зв'язків в тому відділі мозку, який відповідає за ту чи іншу фізичну якість. Після сенситивного періоду, з метою економії енергії, велика частина цих зв'язків пропадає. Однак синапси нейронів, які частіше активуються, з більшою ймовірністю будуть зберігатися і зміцнюватися [3, с. 146–150].

Також художня гімнастика має вплив на розвиток окремих сторін психіки спортсменок, але у той самий час труднощі, притаманні художній гімнастиці, необхідні для розвитку психічних якостей і функцій, які мають конкретну специфіку. Це потребує від тренера необхідності вивчення психологічних особливостей діяльності гімнасток, що надає можливість визначити конкретні завдання і методики психологічної підготовки спортсменки, виховати якості і функції для успішної змагальної діяльності. Дані методики передбачають спеціально розроблений і засвоєний гімнастками план дій. До нього входять прийоми ідеомоторної підготовки, контроль і корекція своєї поведінки, емоційного стану протягом усього часу від підготовки до виступу. Безумовно, сучасний тренер повинний мати знання і навички з психологічної підготовки та працювати у цьому напрямку. Тренер має донести до спортсменок методи психологічної підготовки. Завдяки цьому виступи гімнасток стануть більш стабільними, а тренер буде мати змогу повністю втілювати свої педагогічні та спортивні методики.

Робота з юними гімнастками (часто віком від 4 до 14 років) вимагає від тренера глибокого розуміння дитячої психології, оскільки саме ментальне здоров'я та мотивація є ключем до довгострокового успіху та запобігання вигоранню.

Ефективна психологічна робота будується на розумінні вікових особливостей. У дошкільному віці (4-6 років) домінує ігрова діяльність, тому тренування мають бути емоційно насиченими та спрямованими на формування позитивного ставлення до процесу, а не до результату. У молодшому шкільному віці (7-10 років) дитина здатна до свідомого навчання, і тренер може вводити елементи самоконтролю та дисципліни, але мотивація все ще залежить від авторитету тренера та соціального схвалення. У підлітковому віці (11-14 років) настає криза самоідентифікації, тому важливо розвивати внутрішню мотивацію та самостійність [4, с. 103–106].

Керування мотивацією вимагає переходу від зовнішньої стимуляції (похвала) до внутрішньої мотивації (задоволення від процесу та особистого прогресу). Для цього тренер має використовувати метод «малих кроків» (SMART-цілі), фокусуючись на короткострокових, досяжних завданнях («виконати потрібний

поворот без помилки цього тижня»), а не на далеких чемпіонських титулах. Успіх у малих завданнях створює постійне відчуття прогресу.

В умовах конкуренції та публічних виступів критично важливо навчити гімнасток керувати стресом. Страх помилки паралізує рухи, тому тренер повинен навчити дитину сприймати помилку як інформацію для коригування, а не як катастрофу. Допомагають також ритуали перед виступом (певні дихальні техніки або послідовність розминки), які дають відчуття контролю в неконтрольованій ситуації.

Нарешті, психологічний успіх залежить від гармонії у трикутнику «Спортсмен – Тренер – Батьки». Тренер має бути авторитетом, який вимагає, але водночас безумовно підтримує. У художній гімнастиці досконалість починається з психічної сили, і тренер, який усвідомлює це, забезпечує не лише високі результати, а й збереження любові дитини до спорту на довгі роки.

Ефективна робота з юними гімнастками вимагає синергії між психологією і фізіологією, де тренер виступає як керівник адаптаційного процесу. Фізіологічно необхідно враховувати, що дитяча нервова система швидко виснажується (нижчий поріг песимуму) і має обмежені анаеробні резерви, що вимагає мікродозування навантаження та пріоритету формування технічних навичок над об'ємом; тренування повинні бути спрямовані на аеробну базу і ефективність нервово-м'язової передачі для запобігання травм і виснаження. Психологічно важливо створювати безпечне середовище та формувати внутрішню мотивацію, навчаючи дітей керуванню стресом і сприйняттю помилок як інформації для корекції, а не катастрофи, при цьому співпраця з батьками має забезпечувати безумовну підтримку, а не додатковий тиск, що разом дозволяє зберегти здоров'я та бажання тренуватися до моменту досягнення фізіологічної зрілості для максимальних результатів.

Висновки:

1. Психологічна підготовка має бути невід'ємною частиною підготовки юних гімнасток, від рівня якої залежать вміння кожного члена максимально реалізувати свої фізичні здібності та досягти високих результатів у виступі. Запорукою успішної підготовки є вчасна діагностика та розвиток резервних психологічних можливостей тренером в процесі тренувань.

2. Впровадження в тренувальний процес юних гімнасток засобів психологічної підготовки дозволить їм знизити рівень тривожності перед виконанням складних елементів, покращити настрій, що у подальшому буде позитивно впливати на технічний рівень виконання вправ.

Література

1. Заплатинська О. Б. Удосконалення системи підготовки гімнасток-художниць згідно із сучасними правилами. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 2. С. 284 – 288.

2. Муллагильдіна А. Влияние сенсомоторной координации на техническую подготовленность юных спортсменок в художественной гимнастике. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 2. С. 62 – 66.

3. Омел'янчик-Зюркалова О. О. Хореографічна підготовленість гімнасток, як складова частина технічної підготовки. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. Вип. 118(4). С. 146 – 150.

4. Рябченко О. В. Формирование основ культуры движения у детей 3-6 лет средствами художественной гимнастики. *Слобожанський науковоспортивний вісник*. 2015. № 3. С. 103 – 106.

ПРОБЛЕМАТИКА ДОПІНГУ ТА ЧЕСНОЇ ГРИ У СПОРТІ

Ковальчук О. А., Кульчицький В. М.

*КЗЛОР «Бродівський фаховий педагогічний коледж імені Маркіяна Шашкевича»
Броди*

Вступ. Протягом усієї історії спорту прагнення до перемоги та встановлення рекордів було його рушійною силою. Однак у сучасному високопродуктивному спорті це прагнення часто зіштовхується з непримиренним викликом — допінгом. Ця проблема підриває саму основу спортивних змагань, знищуючи принцип чесної гри (Fair Play), ставлячи під загрозу здоров'я атлетів та руйнуючи довіру мільйонів уболівальників. Сучасний допінг — це не просто вживання заборонених речовин, це високотехнологічна, часто інституціоналізована система, що вимагає адекватної, динамічної та науково обґрунтованої відповіді. На тлі безпрецедентної комерціалізації та політизації спорту, боротьба за чисті змагання перетворилася на безперервну «гонку озброєнь» між тими, хто прагне отримати нечесну перевагу, і тими, хто захищає олімпійські цінності. Актуальність цієї проблеми зумовлена постійною появою нових «дизайнерських» препаратів та методів, як-от генетичний допінг, що вимагають впровадження інноваційних стратегій як виявлення, так і превенції.

Мета. Головною метою даної роботи є комплексний аналіз динаміки розвитку антидопінгових систем. Це включає оцінку ефективності новітніх інструментів (зокрема біологічного паспорта спортсмена), вивчення ролі освітніх та культурних змін у формуванні стійкої культури Fair Play, а також дослідження етико-правових дилем контролю у сучасному спорті.

Методи. В основі дослідження лежить системний підхід, що розглядає проблему допінгу як взаємодію спортивної медицини, правового регулювання та спортивної етики. Застосовувався аналіз літературних джерел (звіти WADA, наукові публікації) та порівняльний аналіз традиційних методів контролю з новітніми, превентивними стратегіями, орієнтованими на відстеження біологічних маркерів і профілювання спортсменів.

Результати. Аналіз доводить, що антидопінгові організації досягли значних успіхів, але цей прогрес постійно стикається з новими викликами, що вимагають не лише лабораторних, а й етичних та правових рішень.

Ефективна протидія допінгу вимагає постійного вдосконалення методів виявлення. Ключовим інструментом сучасної боротьби є біологічний паспорт спортсмена (ABP), який є важливим кроком від реактивного тестування до проактивного довгострокового профілювання. ABP не шукає конкретну заборонену речовину, а відстежує непрямі біологічні маркери її впливу, що дозволяє виявляти маніпуляції з фізіологічними показниками.

Зокрема, гематологічний модуль ABP моніторить ключові показники крові (рівень гемоглобіну, кількість ретикулоцитів). Наприклад, раптове збільшення кількості ретикулоцитів може вказувати на нещодавнє введення ЕПО (еритропоетину), а нелогічне зростання рівня гемоглобіну — на гомологічне або гетерологічне переливання крові. Стероїдний модуль аналізує співвідношення

таких ендогенних стероїдів, як тестостерон та епітестостерон (Т/Е). Значне відхилення цього співвідношення від індивідуальної норми спортсмена свідчить про зовнішнє введення тестостерону. Складність полягає в тому, що норма для кожної людини є унікальною, і ABP використовує статистичні моделі, щоб визначити ймовірність допінгу.

На лабораторному рівні боротьба фокусується на виявленні «дизайнерських» препаратів — речовин, які створюються з мінімальними хімічними змінами, щоб обійти стандартні тести. Тут критично важливе використання мас-спектрометрії високої роздільної здатності (HRMS). HRMS дозволяє точно ідентифікувати метаболіти, яких раніше не було у профілі спортсмена. Крім того, ізотопний аналіз вуглецю (CIR) є незамінним: він дозволяє визначити, чи походить тестостерон, знайдений в організмі, з природного (ендогенного) чи синтетичного (екзогенного) джерела.

Складнощі посилюються, коли допінг набуває інституціоналізованого характеру. Приклади, виявлені після розслідувань WADA, засвідчили, що у деяких країнах допінг підтримувався державними структурами. У таких випадках порушуються не лише правила спорту, але й фундаментальні принципи міжнародних відносин. Міжнародні спортивні федерації та Спортивний арбітражний суд (CAS) змушені вирішувати безпрецедентні правові питання, застосовуючи колективні санкції (наприклад, відсторонення національних федерацій або заборона використання національної символіки), що є правовою відповіддю на інституційну нечесність.

Кодекс WADA значно посилив відповідальність оточення спортсмена (тренерів, лікарів, помічників). Ці особи, які часто є ініціаторами або посередниками у вживанні допінгу, тепер можуть бути дискваліфіковані та притягнуті до кримінальної відповідальності в деяких юрисдикціях (наприклад, у Франції чи Німеччині), що відображає тенденцію до криміналізації допінгу як злочину.

Потреба у несподіваному тестуванні поза змаганнями призвела до впровадження системи ADAMS, яка є найбільшою етичною проблемою. Вона вимагає від елітних спортсменів постійно повідомляти про своє місцезнаходження на одну годину щоденно, щоб бути доступними для інспекторів. Це пряме втручання у право на приватність та свободу пересування, закріплене міжнародними конвенціями. Хоча Європейський суд з прав людини підтвердив законність цієї системи, він вимагає, щоб система була пропорційною та не була надмірно обтяжливою, підкреслюючи постійний конфлікт між правом особистості та цілісністю спорту.

Ще однією етичною «сірою зоною» є терапевтичні винятки (TUE). TUE дозволяє спортсмену використовувати заборонену для лікування, але лише за умови суворого медичного обґрунтування та незалежної експертизи. Критика TUE виникає через ризик зловживання: недобросовісне використання TUE може перетворити медичне лікування на спосіб легального отримання спортивної переваги над чистими спортсменами, що прямо суперечить принципу «чесної гри» та рівних умов.

Таким чином, результати дослідження показують, що сучасна антидопінгова боротьба є складним комплексом, де технічні інновації (ABP, HRMS) є лише половиною рішення. Друга половина — це подолання етичних і правових викликів

(ADAMS, TUE) та формування культури, де Fair Play переважає над прагненням перемогти будь-якою ціною.

Висновки. Боротьба з допінгом у спорті залишається динамічним, багатоаспектним і, по суті, безперервним процесом. Сучасна антидопінгова система досягла значних успіхів, особливо завдяки впровадженню біологічного паспорта спортсмена, який змістив фокус контролю з реактивного на проактивний. Однак, жодна технологія не здатна повністю викоринити проблему, якщо не відбудеться глибинна культурна трансформація спортивного співтовариства. Необхідне посилення освітніх програм, спрямованих на формування внутрішньої мотивації до чесної гри. Етичні виклики, пов'язані з приватністю та терапевтичними винятками, вимагають постійного перегляду та вдосконалення правових рамок, аби гарантувати захист чистих спортсменів. Лише шляхом інтегрованого підходу — поєднання наукових інновацій, жорсткого правового регулювання та відданості принципам Fair Play — можна забезпечити майбутнє спорту як чесного змагання.

Список літератури

1. Всесвітнє антидопінгове агентство (WADA), «Міжнародний стандарт заборонених речовин» <https://www.wada-ama.org/en/resources/annual-report>
2. Петренко О. І. Предмет та суспільна небезпечність спонукання неповнолітніх до застосування допінгу / О.І. Петренко // Проблеми правознавства та правоохоронної діяльності: зб. наук. праць. — Донецьк: ДЮОІ, 2004. — №1. — С. 94 — 101.
3. Morente-Sánchez J. Doping in sport: a review of elite athletes' attitudes, beliefs, and knowledge / J. Morente-Sánchez, M. Zabala // Sports Medicine. — 2013. — vol.43(6). — pp. 395-411.

РОЗВИТОК «ІНВАСПОРТУ» МИКОЛАЇВСЬКОЇ ОБЛАСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Ковтко О. В., Адаменко О. О.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв

Вступ. Український центр з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт» є спеціалізованою установою, створеною для реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту серед людей із інвалідністю.

«Інваспорт» демонструє стрімкий розвиток упродовж останніх років, перетворюючись на важливу сферу наукового дослідження. Він охоплює широкий спектр актуальних проблем, серед яких значну увагу приділено нормативно-правовому регулюванню навчально-тренувального процесу та організації змагальної діяльності спортсменів з особливими потребами. Важливим напрямом є моніторинг фізичних навантажень і впровадження ефективних підходів до відновлення спортсменів-інвалідів. Особливе значення надається забезпеченню медичної та фармакологічної підтримки спортсменів з інвалідністю, що є критично важливим в умовах інтенсивних фізичних і психічних навантажень.

Мета дослідження здійснити теоретичних аналіз стану, проблем та перспектив розвитку Миколаївського регіонального центру з фізичної культури та спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт» в умовах воєнного стану.

Методи У процесі виконання кваліфікаційної роботи було використано наступні *методи дослідження*: аналіз науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет; контент-аналіз нормативно-правових документів функціонування системи «Інваспорт» в Україні; ретроспективний аналіз розвитку Паралімпійського руху в Україні; хронологічний метод, що дав можливість проаналізувати етапи розвитку Миколаївського регіонального центру з фізичної культури та спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт» в умовах воєнного стану; анкетування спортсменів-інвалідів та їх тренерів з метою виявлення проблем та формування шляхів удосконалення діяльності Миколаївського регіонального центру з фізичної культури та спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт» в період воєнного стану.

Результати. На основі дослідження літературних джерел та мережі Інтернет було здійснено теоретико-методологічний аналіз розвитку паралімпійського руху та «Інваспорту» в Україні. Проаналізовано успіхи українських паралімпійців на Паралімпійських та Дефлімпійських іграх за період незалежності країни. У рамках аналізу виступів збірної України на літніх і зимових Паралімпійських та Дефлімпійських змаганнях представлено загальний рейтинг команди, а також дані про кількість здобутих золотих, срібних і бронзових нагород.

У дослідженні висвітлено ключові етапи становлення та розвитку системи «Інваспорту» в Україні в період її незалежності. Проведено аналіз нормативно-правових документів, які визначають і регулюють функціонування системи «Інваспорту» в Україні.

Детально розглянуто структуру управління «Інваспортом», що включає багаторівневу взаємодію між різними організаціями та установами, зокрема Міжнародним паралімпійським комітетом, Міжнародним спортивним комітетом глухих, Міністерством молоді та спорту України, Національним комітетом спорту інвалідів України, Українським центром фізичної культури та спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт» разом із його регіональними відділеннями. Крім того, враховано співпрацю з всеукраїнськими спортивними федераціями осіб з інвалідністю за різними нозологіями, а також секціями, які представлені в ДЮСШ, СДЮСШ та ШВСМ в усіх областях України.

На основі вивчення нормативних документів, правових актів та щорічних звітів проаналізовано етапи розвитку Миколаївського регіонального центру з фізичної культури та спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт» в період воєнного стану та динаміку показників розвитку фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю.

В період воєнного стану в регіоні продовжують активно розвиватися понад двадцять видів спорту, серед яких пріоритетними є настільний теніс, плавання, легка атлетика, футбол і греко-римська боротьба та ін. У 2024 році спостерігалось суттєве скорочення кількості спортсменів, що обумовлено їх виїздом за кордон або завершенням спортивної кар'єри.

Окремо було проаналізовано показники участі спортсменів у змаганнях різних рівнів. За період воєнного стану спостерігається значний спад участі миколаївських спортсменів у міжнародних змаганнях. У перший рік війни суттєво зменшилася кількість проведених всеукраїнських турнірів, хоча наступні роки характеризуються стабілізацією їх організації. Навчально-тренувальні збори демонструють стабільність у своєму проведенні та організації, що свідчить про високий рівень підготовки спортсменів, навіть період воєнного стану.

Статистичний аналіз показує зниження здобутих медалей на початку війни у 2022 році, однак поступово спостерігається покращення ситуації та стабілізація даного показника в наступні роки. Це свідчить про те, що попри виклики воєнного стану спортсмени активно беруть участь у змаганнях і продовжують здобувати призові місця на турнірах різного рівня.

Спортсмени Миколаївського регіонального центру фізичної культури та спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт» у період воєнного стану демонструють високі результати, підвищуючи рівень своєї спортивної майстерності та отримують престижні спортивні звання. Незважаючи на труднощі у тренувальному процесі, вони встановлюють нові рекорди на європейських і світових змаганнях, підтверджують високий рівень адаптивного спорту в регіоні.

На основі анкетування спортсменів-інвалідів визначено проблеми та сформульовано шляхи удосконалення діяльності Миколаївського регіонального центру з фізичної культури та спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт» в період воєнного стану.

Розроблена нами анкета складалася з чотирьох розділів. У першому розділі було зібрано демографічні та професійні дані про респондентів, зокрема їхній вік, стать, вид спортивної діяльності та спортивну кваліфікацію. У дослідженні взяли участь 30 спортсменів, серед яких: 4 Заслужені майстри спорту України, 13 Майстрів спорту України міжнародного класу, 12 Майстрів спорту України та 1 кандидат у майстри спорту.

До опитування були залучені представники таких видів спорту, як парашування, параканое, настільний теніс, пауерліфтинг, легка атлетика, фехтування на візках, бадмінтон, греко-римська боротьба, вільна боротьба, футбол, параармреслінг та кульова стрільба.

У другому розділі ми досліджували вплив умов воєнного стану на життя та діяльність спортсменів. Виявлено, що більшість учасників зазнали значних труднощів у зв'язку з війною, серед яких вимушене переселення до інших місць проживання або баз тренувань. У цей період спортсмени зіткнулися з низкою потреб, включаючи фінансову та моральну підтримку, потреби у професійному розвитку, реабілітації та медичній допомозі, покращення житлово-побутових умов, а також соціального захисту.

Третій розділ було присвячено аналізу змін в організації тренувального процесу та участі у спортивних заходах в умовах воєнного стану. З'ясовано, що 70% респондентів були змушені переміщуватися на інші тренувальні бази. Проблеми з базами тренувань виникли у 46,7% опитаних, а 66,3% зазначили труднощі з забезпеченням систематичних тренувань в період війни. Основні проблеми включали відсутність належних умов для тренувань, пошкодження бази тренувань, дефіцит тренерського складу та необхідність переїзду в інші міста.

У четвертому розділі було проаналізовано оцінку діяльності Миколаївського регіонального центру фізичної культури та спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт». За результатами опитування центр отримав високі оцінки по всіх напрямках своєї роботи: організації тренувань 80%, проведенні навчально-тренувальних зборів 86,7% та підготовці спортсменів до участі у змаганнях в умовах воєнного стану 90%.

Висновки. На основі проведеного дослідження було проаналізовано найбільш актуальні проблеми, які виникають у спортсменів під час тренувального та змагального процесу. У результаті розроблено шляхи перспективного розвитку

Миколаївського регіонального центру фізичної культури та спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт» з урахуванням викликів воєнного стану.

Література

1. Дразіна Є., Джуринський П., Настаченко Д., Ігнатенко С. Історико-ретроспективний аналіз розвитку спорту осіб з інвалідністю за роки незалежності України, *Olimpicus* № 3, 2023, С. 51 – 62.
2. Інваспорт Український центр з фізичної культури і спорту інвалідів Енциклопедія Сучасної України [Електронний ресурс] / редкол. : І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк [та ін.] ; НАН України, НТШ. – Київ: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2011. – Режим доступу: <https://esu.com.ua/article-13320>
3. Положення про Український центр з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0379-99#Text>
4. Скрипка І. М., Ворона В. В., Організація роботи в закладах системи «Інваспорт» Сумської області. *Проблеми формування й удосконалення спортивно-технічної майстерності*, Вісник № 10 (166)2020. С. 285 – 291.

ОПТИМІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ПЛАВЦІВ НА ОСНОВІ ІНТЕГРАЛЬНОГО КОНТРОЛЮ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Коновалов Д. В., Абрамов К. В.

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв*

Вступ. В умовах повного вичерпання можливостей збільшення обсягу тренувальних і змагальних навантажень підвищення якості спортивного тренування вимагає детального вивчення механізмів адаптації спортсменів. У зв'язку з цим адаптація в спорті розглядається як процес спрямованого розвитку функціональних можливостей організму спортсменів. Перспективним напрямком функціональної підготовки залишається енергозабезпечення організму в процесі тренувальної та змагальної діяльності, тобто пошук ефективних засобів і методів тактико-технічної та функціональної підготовки плавця, і її застосування в тренувальному процесі не є новим методичним прийомом. Застосування новітніх методів відео фіксації у вивченні змагальної діяльності та сучасного обладнання, що дозволяє здійснювати терміновий контроль функціонального стану спортсмена.

Мета — науково обґрунтувати, розробити та визначити ефективність технології управління підготовкою кваліфікованих плавців на основі діагностики змагальної діяльності.

Методи дослідження. В експерименті брали участь 32 плавця (16 юнаків, 16 дівчат) віком від 18 до 26 років, які мають на момент початку педагогічного експерименту спортивну кваліфікацію. Усі спортсмени спеціалізуються на дистанції 100 м. Використовувались наступні методи дослідження: анкетування, метод експертних оцінок, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне моделювання, тестування, методи математичної статистики.

Результати. Встановлено, що до кінця формуючого експерименту спортсмени на дистанції 100 м стали рідше використовувати позитивну стратегію, зробивши вибір на користь компенсаторної, рівномірної та негативної. Однак

позитивна стратегія все ж таки зустрічалася частіше за інших, у 59,38% випадків. Ця тенденція спостерігалася як у юнаків, і у дівчат. Варто також відзначити, що вибір позитивної і рідше компенсаторної стратегії був зроблений плавцями, що спеціалізуються на дистанціях 50-100 м, тоді як рівномірну і негативну стратегію вибирали плавці, основними дистанціями яких є 100-200 м. За 6 місяців педагогічного експерименту було отримано суттєвий приріст кінематичних можливостей спортсменів на фоні управління тренувальним процесом відповідно до розробленої технології. Збільшення довжини кроку спостерігалось у всіх учасників експерименту, в середньому по групі на 17,54% у дівчат та 21,32% у юнаків ($p < 0,05$). Мінімальний приріст склав 0,08 м, максимальний – 0,50 м. У ході констатуючого експерименту за той же період приріст показників був меншим. Так, збільшення довжини кроку спостерігалось в середньому по групі на 12,31% у дівчат та 12,20% у юнаків ($p < 0,05$). Мінімальний приріст довжини кроку становив: у дівчат – 0,03 м, у юнаків – 0,01 м, що, безперечно, є незначним приростом показників довжини кроку. Істотно змінилася також темпо-ритмова структура руху при пропливанні змагальної дистанції як у дівчат, так і у юнаків у ході педагогічного експерименту ($p < 0,05$). Зміни темпу під час експерименту групи плавців високої кваліфікації мали мінімальне значення – 7,94 цикл/хв, а максимальне – 15,04 цикл/хв. Виявлено, що на початку педагогічного експерименту середньо-групові значення темпу плавців експериментальної групи відрізнялися від рекомендованих статистичних параметрів найсильніших спортсменів країни на 5,88 цикл/хв у дівчат та 7,47 цикл/хв у юнаків. До кінця педагогічного експерименту ця різниця зменшилася і склала – 1,24 цикл/хв і 0,87 цикл/хв відповідно, тобто наблизилася до рекомендованих значень. До кінця педагогічного експерименту: знизився «часовий коридор» пропливання дистанції ($p < 0,05$); основними тактичними стратегіями пропливання змагальної дистанції стали позитивна, рівномірна і компенсаторна; збільшилася довжина кроку у всіх учасників експерименту – в середньому по групі на 17,54% у дівчат і 21,32% у юнаків ($p < 0,05$).

Висновки. Виявлено взаємозв'язок компонентів змагальної дистанції на окремих відрізках дистанційного плавання з рівнем тактико-технічної та функціональної підготовленості кваліфікованих плавців. Науково обґрунтовано та розроблено комплекс засобів і методів корекції тактико-технічної та функціональної підготовки кваліфікованих плавців на основі результатів діагностики їх змагальної діяльності. Експериментально обґрунтовано ефективність розробленої технології управління підготовкою кваліфікованих плавців на основі діагностики змагальної діяльності, що включає аналіз пропливання ними змагальної дистанції, оцінку рівня їх тактико-технічної та функціональної підготовленості і подальшу корекцію процесу підготовки.

Список літератури

1. Mauger, A. R. Analysis of pacing strategy selection in elite 400-m freestyle swimming / A. R. Mauger, J. Neuloh, P. C. Castle // *Medicine and science in sports and exercise*. – 2012. – Vol. 44(11). – pp. 205-212.
2. Morais, J. E. Stability of pace and turn parameters of elite long-distance swimmers / J. E. Morais, T. M. Barbosa, H. P. Neiva, D. A. Marinho // *Human Movement Science Journal*. – 2019. – Vol. 63. – pp. 108-119.

3. Morais, J. E. Start and turn performances of elite sprinters at the 2016 European Championships in swimming / J. E. Morais, D. A. Marinho, R. Arellano, T. M. Barbosa // Sports Biomechanics. — 2019. — Vol. 18. — pp. 100-114.

4. Olstad, B. H. Key factors related to short course 100 m breaststroke performance / B. H. Olstad, H. Wathne, T. Gonjo // International Journal of Environmental Research and Public Health. — 2020. — Vol. 17. — pp. 62-57.

5. Tomohiro, G. Norwegian School of Sport Sciences (NIH) Race Analysis in Competitive Swimming: A Narrative Review / G. Tomohiro, H. O. Bjørn // International Journal of Environmental Research and Public Health. — 2021. — Vol. 18(1). — pp. 34-51.

ВИКОРИСТАННЯ BOSU ДЛЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Костецький В. Ю., Адаменко О. О., Веселова І. М.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Миколаїв

Вступ. Футбол справедливо можна зарахувати до видів спорту, які вимагають від гравців високого рівня координаційних здібностей та вміння виконувати техніко-тактичні дії в умовах постійної зміни ігрової ситуації. Успіх команди залежить від того, наскільки впевнено і точно футболіст виконує технічні дії у конкретний ігровий момент. Серед усього різноманіття техніко-тактичних прийомів, що застосовуються під час змагань, ключовими для досягнення перемоги є передачі м'яча та удари по воротах, що вимагають координаційної злагодженості.

Не зважаючи на високі вимоги до розвитку координаційних здібностей футболістів, приділяється недостатньо уваги підбору спеціалізованих вправ та сучасного обладнання при підготовці футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Використання платформи BOSU сприятиме розвитку координаційних здібностей футболістів.

Метою дослідження є науково-теоретичне обґрунтування методики, спрямованої на розвиток координаційних здібностей кваліфікованих футболістів з використанням BOSU на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Методи дослідження. В процесі дослідження нами було використано наступні методи: аналіз науково методичної літератури та джерел мережі Інтернет; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; комплекс тестів на визначення координаційних здібностей футболістів; методи математичної статистики.

Результати. Програму комплексу вправ, спрямованих на розвиток координаційних здібностей футболістів з використанням BOSU наведено в таблиці 1.

Таблиця 1.

Комплекс вправ, спрямованих на розвиток координаційних здібностей футболістів з використанням BOSU

№	Форма вправи	Варіанти	Координаційні здібності
1	Човниковий біг	- Зі зміною дистанції - З різною кількістю зупинок - Зі зміною напрямку руху	Узгодженість рухів частин тіла та збереження рівноваги в русі та при нестійких положеннях

№	Форма вправи	Варіанти	Координаційні здібності
2	Дриблінг м'ячем	• Вісімка, • Зигзаг, • Діагональний дриблінг, • Швидкісний дриблінг з «воротами»	Уміння регулювати просторові, часові та динамічні параметри рухів динамічна рівновага у різних умовах руху
3	Жонглювання м'ячем	• Сидячи • Головою в положення стоячи • Стопою, стегном, головою в ходьбі • Плечем і головою • Ногами з поворотом на 180 градусів • Ногами з поворотом на 360 градусів	Здатність до диференціювання і орієнтування в просторі
4	Вправи на передачу м'яча	• Зміна відстані між партнерами • Пас з різною швидкістю • Пас різними м'ячами • Пас в русі	Здатність до реагування
5	Вправи зі скакалкою	• На одній нозі, • На двох, • поперемінно • З високим підняттям колін • З торканням п'ятами сидниць	Координація і баланс
6	Вправи на платформі BOSU	• Пошук балансу • Присід • Застрибування на перевернуту платформу • Планка із розгойдуванням платформи. • Баланс на одній нозі по чергово	Баланс і статична рівновага
7	Удари по воротах	• По рухомому м'ячу, • З ходу, • З різною кількістю м'ячів, • З вказаним напрямком.	Здатність до орієнтування і диференціювання Здатність до швидкого реагування

Експеримент тривав упродовж трьох місяців з квітня по червень 2025 року. На його початковому етапі (квітень 2025 року) було проведено тестування для

визначення базових показників координаційних здібностей контрольної ($n=10$) та експериментальної ($n=10$) групи футболістів.

Результати тестування контрольної та експериментальної групи на початку експерименту наведено у таблиці 2.

Таблиця 2.

Результати тестування координаційних здібностей контрольної та експериментальної групи на початку експерименту

№	Тест	Групи	Середній груповий показник	Коефіцієнт Стьюдента, t	P
1	Човниковий біг 3x10 м, с	КГ	8,1±0,1	2,24	≤0,05
		ЕГ	8,2±0,2	2,26	≤0,05
2	Проба «Ромберга», с	КГ	24 ± 2	2,34	≤0,05
		ЕГ	26 ±3	2,37	≤0,05
3	Чеканка з поворотом на 360 градусів, разів	КГ	7±0,5	2,32	≤0,05
		ЕГ	8± 0,7	2,34	≤0,05
4	Дриблінг м'яча, с	КГ	5,8±0,4	2,62	≤0,05
		ЕГ	5,6±0,3	2,64	≤0,05
5	Удари по воротах, разів	КГ	3,2±0,2	2,34	≤0,05
		ЕГ	3,4±0,4	2,36	≤0,05
6	Утримання м'яча на нозі (права нога), с	КГ	30±2	2,63	≤0,05
		ЕГ	32±3	2,65	≤0,05
7	Утримання м'яча на нозі (ліва нога), с	КГ	18±2	2,35	≤0,05
		ЕГ	20±2	2,34	≤0,05

Результати тестування координаційних якостей контрольної та експериментальної груп свідчать про те, що обидві групи мають близькі за значенням результати тестування. Отже обидві групи є однорідними. В усіх тестах результати є достовірними $P \leq 0,05$.

Результати тестування координаційних здібностей контрольної та експериментальної групи після експерименту наведено в таблиці 3.

Таблиця 3.

Результати тестування координаційних здібностей контрольної та експериментальної групи після експерименту

№	Тест	Групи	Середній груповий показник	Коефіцієнт Стьюдента, t	P
1	Човниковий біг 3x10 м, с	КГ	7,6±0,2	2,26	≤0,05
		ЕГ	7,2±0,3	2,28	≤0,05
2	Проба «Ромберга», с	КГ	30±1	2,33	≤0,05
		ЕГ	36±2	2,36	≤0,05
3	Чеканка з поворотом на 360 градусів, разів	КГ	8,2±0,3	2,34	≤0,05
		ЕГ	9,8± 0,5	2,32	≤0,05
4	Дриблінг м'яча, с	КГ	5,6±0,2	2,64	≤0,05
		ЕГ	5,2±0,2	2,62	≤0,05
5		КГ	3,8±0,3	2,36	≤0,05

№	Тест	Групи	Середній груповий показник	Коефіцієнт Стюдента, t	P
	Удари по воротах, разів	ЕГ	4,2±0,2	2,32	≤0,05
6	Утримання м'яча на нозі (права нога), с	КГ	34±3	2,62	≤0,05
		ЕГ	40±2	2,64	≤0,05
7	Утримання м'яча на нозі (ліва нога), с	КГ	21±2	2,32	≤0,05
		ЕГ	25±1,5	2,36	≤0,05

В кінці експерименту ми спостерігаємо приріст результатів як контрольної так і експериментальної групи. Але показники приросту результатів експериментальної групи вищі за контрольну. В усіх тестах результати є достовірними $P \leq 0,05$.

Висновки. Отже, в усіх тестах приріст результатів експериментальної групи вищий за контрольну, що свідчить про ефективність запропонованої методики та достовірність отриманих результатів.

Розроблений комплекс фізичних вправ, спрямований на розвиток координаційних здібностей у юних футболістів 16-18 років, може бути використаний тренерами на навчально-тренувальних заняттях з футболу на різних етапах спортивного удосконалення футболістів.

Література

1. Колумбет О. М. Розвиток координаційних здібностей молоді : монографія. К. : Освіта України, 2014. 420 с.
2. Овчаренко С. В. Методика розвитку координаційних здібностей юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції. — Х., 2015. — С. 70—72.
3. Яцишен А. Основи розвитку координаційних здібностей футболістів на етапі спеціальної базової підготовки. Студентський науковий вісник. 2016. №38. С. 95—97.

ІНТЕГРАЛЬНА ПІДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ

Кудряхін О. О., Деркач В. М., Адаменко О. О.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв

Вступ. Актуальність цього дослідження визначається високою значущістю інтегральної підготовки в системі тренувального процесу спортсменів та недостатньою розробленістю проблеми її реалізації в системі багаторічного спортивного тренування, що є стримуючим фактором подальшого спортивного вдосконалення.

Інтегральна підготовка легкоатлета передбачає вирішення завдань, пов'язаних з об'єднанням в єдине ціле якостей, умінь, навичок, накопичених знань і досвіду, що переважно пов'язані з різними сторонами підготовленості спортсмена.

Метою дослідження є науково-теоретичне обґрунтування раціональної побудови інтегральної підготовки легкоатлетів спринтерів на етапі спеціалізованої підготовки.

Методи дослідження. В процесі дослідження нами було використано наступні методи: аналіз науково методичної літератури та джерел мережі Інтернет; педагогічний експеримент; тестування фізичних якостей легкоатлетів-спринтерів; оцінка психологічної підготовленості легкоатлетів-спринтерів з використанням тесту психічної надійності у змагальній діяльності (Мільмана); методи математичної статистики.

Результати. Експеримент тривав протягом шести місяців з березня по серпень 2025 року на базі МСДЮСШОР з легкої атлетики м. Миколаїв та КЗ ДЮСШ № 1 м. Ужгород. Було обрано 2 групи контрольну та експериментальну по 6 спортсменів віком 17-18 років. Контрольна група тренувалася на базі МСДЮСШОР з легкої атлетики м. Миколаїв за традиційною програмою підготовки легкоатлетів-спринтерів. Експериментальна група тренувалася на базі КЗ ДЮСШ № 1 м. Ужгород за запропонованою нами комплексною методикою інтегральної підготовки легкоатлетів-спринтерів на етапі спеціалізованої підготовки.

Експеримент включав наступні мезоцикли підготовки легкоатлетів-спринтерів, що висвітлено в таблиці 1.

Таблиця 1.

Мезоцикли підготовки легкоатлетів-спринтерів в процесі експерименту

№	Мезоцикли	Тривалість	Завдання
1	Базовий	12 тижнів	Розвиток фізичних якостей, а також вдосконалення технічної, тактичної та психологічної підготовки
2	Контрольно-підготовчий	8 тижнів	Широкий спектр спеціально-підготовчих вправ.
3	Передзмагальний	6 тижнів	Високоінтенсивні тренування. Збільшення об'єму швидко-силової підготовки

Нами було розроблено комплекси вправ для кожного мезоциклу з варіантами їх виконання.

Основою психологічної підготовки легкоатлетів-спринтерів до змагальної діяльності є ідеомоторне тренування. Ідеомоторне тренування стає ефективним тільки при максимально реалістичному уявленні руху, а також за інших умов.

Були розроблені наступні етапи ідеомоторної тренування:

1. Налаштування на виконання ідеомоторного тренування.
2. Спостереження – вивчення рухових дій на будь-якому прикладі (це може бути як відеозапис, так і демонстрація техніки тренером).
3. Ідеомоторна фаза, коли на основі отриманої на попередньому етапі інформації спортсмен намагається подумки відтворити дію кілька разів.
4. Імітація. На цьому етапі ідеомоторна вправа починає виконуватися спортсменом загалом, намічаючи траєкторії рухів тіла.
5. Практичне тренування. Спортсмен намагається виконати рухові дії, які він опрацював до цього подумки, практично.

Важливе застосування ідеомоторного тренування не тільки для покращення техніки спортсмена, але і для корекції негативних психічних станів.

На початку та в кінці експерименту, відповідно в березні та серпні 2025 року було проведено тестування фізичних якостей легкоатлетів-спринтерів контрольної та експериментальної групи за програмою тестів легкоатлетів спеціалізованої базової підготовки віком 17-18 років. Результати тестів фізичних якостей легкоатлетів-спринтерів контрольної та експериментальної групи на початку та в кінці експерименту наведено в таблиці 2.

Таблиця 2.

Результати тестів фізичних якостей легкоатлетів-спринтерів контрольної та експериментальної групи до та після експерименту

№	Тести	До експерименту		Після експерименту		Р
		КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	
1	Біг на 30 м з ходу, с	3,3±0,03	3,2± 0,04	3,1±0,04	2,9±0,05	≤0,05
2	Біг на 60 м з низького старту, с	7,2±0,02	7,3±0,06	7,0±0,05	6,8±0,03	≤0,05
3	Біг на 100 м з низького старту, с	11,4±0,02	11,3±0,04	11,1±0,06	10,8±0,05	≤0,05
4	Стрибок у довжину з місця, см	282 ±12	280±10	292±14	298±12	≤0,05
5	Потрійний стрибок з місця, см	812± 12	816± 16	828±12	840±14	≤0,05

До початку експерименту показники тестів на визначення фізичних якостей легкоатлетів-спринтерів контрольної та експериментальної груп виявилися близькими за значенням, що вказує на однаковий вихідний рівень фізичної підготовки спортсменів обох груп. По завершенню експерименту спостерігається загальне підвищення результатів у двох групах, однак результати експериментальної групи перевершили показники контрольної в усіх тестах. Усі отримані дані за тестами мають статистичну достовірність $P \leq 0,05$.

В кінці експерименту нами було проведено тестування психічної надійності у змагальній діяльності контрольної та експериментальної групи. Результати тестування наведено в таблиці 3.

Таблиця 3.

Результати тестування психічної надійності у змагальній діяльності контрольної та експериментальної групи

Групи	Змагальна надійність, чол.	Саморегуляція, чол	Мотиваційно-енергетичний компонент, чол	Стабільність та перешкодостійкість, чол
КГ	1	2	2	2
ЕГ	3	2	1	—

Результати тестування психічної надійності у змагальній діяльності демонструють вищі показники експериментальної групи порівняно з контрольною. Це свідчить про те, що використання ідеомоторного тренування в

психологічній підготовці спортсменів експериментальної групи сприяло якіснішій підготовці спортсменів до змагальної діяльності.

Висновки. Результати тестування фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості підтверджує ефективність запропонованої нами комплексної методики інтегральної підготовки легкоатлетів-спринтерів на етапі спеціалізованої підготовки.

Таким чином, запропонована комплексна методика інтегральної підготовки легкоатлетів-спринтерів на етапі спеціалізованої базової підготовки виявилася дієвою й результативною.

Шляхами подальших досліджень є пошук нових методик удосконалення інтегральної підготовки легкоатлетів-спринтерів на різних етапах багаторічної підготовки.

Література

1. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика: Підручник — Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2010. — 320 с.
2. Легка атлетика з методикою викладання: навч. посібник / уклад.: Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І., Ільченко С. С. — Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. — 207 с.
3. Методичні рекомендації «Підготовка бігунів на короткі дистанції» уклали: к.пед.н., доцент Маріонда І.І., ст. викладач Кевпанич В.В., ст. викладач Шкірта М.І. — Ужгород, 2016. — 28с.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ КРОСФІТУ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ 16-17 РОКІВ НА ПІДГОТОВЧОМУ ЕТАПІ

Кшебіт В. Д., Бірюк С. В.

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв*

Вступ. Сучасна система підготовки легкоатлетів потребує високого рівня розвитку спеціальних фізичних якостей. Розвиток фізичних якостей, поряд із оволодінням раціональною технікою руху є основою зростання спортивних результатів у легкій атлетиці. Зростання популярності кросфіту як засобу загальної та спеціальної фізичної підготовки в різних видах спорту, його потенціал для розвитку швидко-силових якостей, витривалості, координації та інших важливих для спринту фізичних якостей настановлює на більш прискіпливе дослідження у використанні цього виду.

З приводу застосування кросфіту в тренуванні йдуть безперервні суперечки, як серед спортсменів, тренерів так і вчених. Є два табори — щирі шанувальники та затяті противники. Нашим завданням було проаналізувати усі точки зору та розібрати їх з погляду теорії тренування, щоб взяти все найкраще та застосовувати у своїй роботі з юними легкоатлетами.

Нами виявлено певну обмеженість наукових досліджень щодо впливу засобів кросфіту на підготовку спринтерів юнацького віку, особливо на підготовчому етапі. Використання цієї універсальної методики на етапі базової підготовки вивчене недостатньо. На наш погляд увагу має бути зосереджена на потенціалі кросфіту для розвитку швидко-силових якостей, витривалості, координації та

інших важливих для спринту фізичних якостей у спринтерів 16-17 років на підготовчому етапі.

Мета. Теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність використання засобів кросфіту у підготовці легкоатлетів-спринтерів 16-17 років на підготовчому етапі.

Методи. У дослідженні застосовано комплекс методів, які охоплюють теоретичний аналіз і узагальнення спеціалізованої наукової та методичної літератури з проблеми; аналіз ресурсів в інтернеті; вивчення досвіду провідних фахівців метод інтерв'ювання та анкетування; педагогічне спостереження; тестування рівня фізичної підготовленості; проведення педагогічного експерименту; використання методів математичної статистики.

Результати. Підготовчий етап у тренуванні спринтерів 16-17 років є ключовим для створення міцного фундаменту, на якому будуватимуться майбутні спортивні досягнення. Основна мета цього періоду – підвищення загального рівня фізичної підготовленості та розвиток спеціальних якостей, необхідних для спринту. Велике тренувальне навантаження пред'являє жорсткі вимоги до організму, вимагає від спринтера прояву вольових якостей [1].

Багатьма спеціалістами вважається за доцільне наступне планування тренувального процесу на цьому етапі для спринтерів 16-17 років, що досягли рівня II-I розряду: підготовчий період поділяється на загальнопідготовчий (втягуючий – 6 тижнів) та спеціально-підготовчий (базовий – 6 тижнів) етапи [1].

У віці 16-17 років, що співпадає з етапом базової підготовки, легкоатлети знаходяться на етапі інтенсивного розвитку та вдосконалення фізичних якостей. Загальна та спеціальна витривалість продовжують активно розвиватися. У 17 років організм легкоатлетів стає більш стійким до тривалих та інтенсивних навантажень. Серцево-судинна система майже досягає рівня дорослого, що дозволяє виконувати великі обсяги тренувальної роботи. Також у спортсменів відбувається активний ріст м'язової сили через гормональні зміни. Основний акцент робиться на розвиток вибухової сили та швидко-силових якостей [2].

Кросфіт, завдяки своїй універсальності та високій інтенсивності, знайшов широке застосування у тренуванні спортсменів різних напрямків. Основна ідея полягає в тому, щоб розвинути не одну, а десять фізичних якостей: силу, витривалість (серцево-судинну та м'язову), гнучкість, швидкість, потужність, координацію, спритність, рівновагу, точність. Це робить кросфіт ідеальним інструментом для розвитку функціональної та спортивної підготовленості спортсмена.

Для легкоатлетів, особливо для бігунів на короткі дистанції, кросфіт допомагає розвинути вибухову силу та м'язову витривалість. Вправи на плиометріку та вправи з важкої атлетики (ривок, поштовх) покращують силу відштовхування, а інтервальні тренування на кшталт «WOD» (Workout of the Day) допомагають атлетам підтримувати швидкість протягом усієї дистанції [3].

Виходячи з усього вище сказаного нами було розроблено і перевірено програму підготовки легкоатлетів-спринтерів 16-17 років на підготовчому етапі з використанням засобів кросфіту, яка дала позитивні результати.

Перші 4 тижні експериментальна група виконувала окремі вправи кросфіту 2-3 рази на тиждень на додаток до основної бігової роботи. Далі кількість вправ поступово збільшувалася і вводилися елементи інтенсивного тренування. Кожне

тренування включало від двох до шести основних вправ, половина з яких виконувалася в аеробному стилі, наприклад, стрибки або біг. Решта вправ проводилася у силовому стилі.

Дослідження показало, що основними вправами кросфіту, що можуть бути використані для спринтерів 16-17 років на підготовчому етапі є: кидки м'яча (Wall Ball), присідання зі штангою (Back Squat/Front Squat), ривок (Snatch) та поштовх (Clean and Jerk), стрибки на коробку (Box Jumps), Берпі (Burpees): комплексна вправа, що поєднує присідання, віджимання та стрибок, випади зі штангою (Lunges). Програма кросфіт-тренувань проводилася в трьох позиціях: без врахування часу, з врахуванням часу і з врахуванням кількості раундів. Тижневий тренувальний процес складався з різних тренувальних днів, які відрізнялися інтенсивністю та спрямованістю.

Аналіз результатів тестування фізичної підготовленості експериментальної групи спринтерів свідчить про істотні зміни величин приросту параметрів в тестах. Відмічено покращення результатів в бігу 30 м – 2,1%, 60 м – 1,7%, стрибок у довжину з/м – 2,54%, потрійний стрибок з/м – 2,13%, підтягування на перекладині – 3,5%, віджимання в упорі лежачи – 4,3%, підйом ніг у висі – 3,0%. І нарешті результати в змагальних вправах в кінці підготовчого періоду в бігу на 100 та 200 м достовірно відрізнялися від контрольної групи.

Висновки. Проведене дослідження виявило, що введення засобів кросфіту у фізичну підготовку спринтерів 16-17 років позитивно та достовірно у більшості випадків підвищило показники фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів. Тренери можуть використовувати принципи кросфіту для створення ефективних програм підготовки своїх атлетів.

Кросфіт дає змогу адаптувати навантаження під конкретні потреби спортсмена, враховуючи його вік та індивідуальні особливості. Кросфіт урізноманітнює тренування та робить їх більш цікавими і продуктивними. Загальні переваги кросфіту для спортсменів це: комплексний розвиток фізичних якостей, функціональність, підвищення стійкості до травм, психологічна стійкість.

Список літератури

1. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. – К.: Логос, 2019. – 192 с.
2. Артюшенко А. О. Особливості формування швидко-силових здібностей у підлітків різного віку / А. О. Артюшенко // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць / [за ред. С. С. Єрмакова]. – Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2005. – № 1. – С. 3–8.
3. 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: збірник тез II Всеукраїнської наукової конференції, присвяченої Дню науки в Україні (електронне видання). Харків: ХДАФК, 2024. С. 65–66.

КОМАНДНА СИНЕРГІЯ У ВОЛЕЙБОЛІ

Мазурак С-М. І., Кульчицький В. М.

КЗ ЛОР «Бродівський фаховий педагогічний коледж імені Маркіяна Шашкевича»

Броди

Вступ. Волейбол — це унікальний за своєю природою вид спорту, що вимагає постійної, ідеально синхронізованої співпраці шести гравців на майданчику. На відміну від індивідуалізованих ігрових моментів в інших командних дисциплінах, у волейболі успіх кожного окремого торкання м'яча (прийом, передача, атака) критично залежить від якості попередньої дії партнера та передбачення наступної. У цьому динамічному та високошвидкісному середовищі, де рішення приймаються за частки секунди, перемогу приносить не просто сума індивідуальних талантів, а феномен командної синергії — стан, коли спільний результат значно перевищує очікувану ефективність окремих виконавців. Створення цієї синергії є прямим наслідком двох фундаментальних, але часто недооцінених чинників: ефективної комунікації та глибокої довіри.

Метою даної роботи є аналіз та структуроване доведення того, що комунікація і довіра виступають не просто додатковими, а вирішальними факторами, які впливають на ігрову ефективність волейбольної команди. Дослідження фокусується на розкритті механізмів, за допомогою яких ці психосоціальні чинники інтегруються у технічні та тактичні аспекти гри, перетворюючи розрізнені дії на цілісний, злагоджений процес, здатний витримувати найвищий тиск на вирішальних етапах змагань.

Для розкриття теми використовуються **методи** комплексного аналізу та структурного моделювання:

1. Ситуаційний аналіз: Розгляд конкретних ігрових моментів (прийом подачі, організація блоку, перехід від захисту до контратаки) для ілюстрації необхідності миттєвої взаємодії.
2. Психологічне моделювання: Використання концепцій спортивної психології для пояснення ролі довіри в подоланні тиску, управлінні помилками та створенні атмосфери психологічної безпеки.
3. Порівняльний підхід: Порівняння команд з високою згуртованістю та команд, де домінують індивідуальні зірки, але відсутній командний дух.

Ефективна комунікація у волейболі функціонує як нервова система, що забезпечує швидкий та точний обмін інформацією між гравцями. Це дозволяє команді миттєво реагувати на непередбачувані ситуації та підтримувати високий темп гри. Комунікація поділяється на вербальну та невербальну, і обидва типи є критично важливими.

Вербальна комунікація зводиться до коротких, чітких та імперативних команд. Наприклад, під час прийому подачі гравці повинні миттєво оголосити: «Я!», щоб уникнути зіткнення або падіння м'яча в «сірій зоні» між двома гравцями. У захисті, вигуки «Лінія!», «Діагональ!» або «Аут!» дозволяють захисникам заздалегідь скорегувати свою позицію. Важливо, що вербальна комунікація також має емоційний заряд: підбадьорюючі вигуки після вдалого захисту або блоку підтримують високий бойовий дух команди [3].

Однак, у високошвидкісному волейболі невербальна комунікація часто переважає. Вона є особливо важливою для зв'язуючого (сеттера), якого недарма називають «диригентом» команди. Зв'язуючий використовує набір швидких жестів

руками за спиною, щоб повідомити нападникам комбінацію (наприклад, «пайп», «перша зона» чи «обман»). Більше того, він використовує обманний погляд та міміку, щоб «заморозити» центрального блокуючого суперника, змушуючи його сумніватися, куди піде передача. Успіх швидкісної атаки, як-от темпова передача, повністю залежить від невербальної комунікації та абсолютного взаєморозуміння між зв'язуючим та нападником, які вже у фазі розбігу повинні знати, куди і з якою швидкістю прилетить м'яч.

Найкраще комунікаційна синергія ілюструється в ланцюжку «захист-контратака»: захисник, бачачи атаку суперника, не лише рятує м'яч, але й кричить його напрямком. Ця інформація дозволяє блокуючим швидко скоригувати свою позицію, а зв'язуючому — вчасно вибігти і організувати наступний розіграш. Таким чином, комунікація забезпечує постійний потік даних, перетворюючи дії шести окремих гравців на єдиний, інтегрований маневр.

Якщо комунікація є інструментом, то довіра — це фундамент, на якому цей інструмент функціонує. Довіра у волейболі має два ключові виміри: технічна довіра та психологічна довіра.

Технічна довіра — це впевненість гравця у тому, що партнер виконає свою роль якісно, що дозволяє йому повністю зосередитися на своїй. Наприклад, нападник, виконуючи стрибок, має беззастережно довіряти зв'язуючому, що передача буде точною. Аналогічно, центрального блокуючого повинен довіряти крайнім блокуючим, що вони виконають «розподіл відповідальності» — тобто один гравець закрий лінію, а інший — діагональ. Така довіра дозволяє команді максимально ефективно покривати майданчик і запобігає «подвійним» покриттям або провалам у зонах. Без цієї технічної довіри гравці починають дублювати дії один одного, що призводить до хаосу та зниження ефективності [1].

Психологічна довіра є вирішальною для психологічної стійкості команди. Волейбол є спортом, де помилки неминучі, особливо під тиском. У командах із низьким рівнем довіри невдалий напад або ейс суперника призводить до миттєвих негативних реакцій — сварок, звинувачень, «опускання рук». Це руйнує командний дух і дозволяє супернику розвинути успіх (ефект «серії ейсів»). Натомість, у командах із високим рівнем довіри помилки швидко «пробачаються». Партнери миттєво підходять, підбадьорюють, запевняючи, що «наступний м'яч буде наш». Така психологічна безпека дозволяє гравцям не боятися ризикувати — атакувати сильно, робити сильні подачі — оскільки вони знають, що команда їх підтримає, навіть якщо м'яч піде в аут чи сітку.

Роль капітана і тренера у формуванні цієї довіри є першочерговою. Вони створюють атмосферу, де критика є конструктивною, а підтримка — безумовною. Історія великих волейбольних збірних команд країни або успішні клубні команди, показує, що їхня незламність у тай-брейках і матчах на виїзд була забезпечена не лише технікою, а й непохитною вірою гравців один в одного.

Результати. Результати аналізу беззаперечно демонструють, що високий рівень комунікації та довіри має прямий і вимірний вплив на ключові показники ігрової ефективності:

1. Підвищення ефективності прийому та захисту: Якісна вербальна комунікація на прийомі подачі знижує кількість помилок на 10-15% (за спортивною статистикою) Довіра між ліберо та захисниками дозволяє їм чіткіше покривати зони, збільшуючи відсоток піднятих м'ячів.

2. Швидкість та варіативність атаки: Довіра між зв'язуючим і нападниками дозволяє їм використовувати швидкісні та складні комбінації, які команди з низькою комунікацією не можуть собі дозволити. Це ускладнює роботу блокуючих суперника і збільшує відсоток виграних атак.

3. Здатність до камбеку: Команди, об'єднані довірою, демонструють вищу стресостійкість. Вони здатні переламати хід матчу, навіть програючи з великим відривом, оскільки зберігають здатність до холонокровного виконання тактичних завдань і не піддаються паніці [2].

У сучасному волейболі, де завдяки науці та тренуванням технічні навички елітних команд є майже рівними, саме психологічний фактор – синергія, заснована на довірі та комунікації – стає тим вирішальним відсотком, який розділяє чемпіона від фіналіста.

Висновок. Командна синергія у волейболі є не метафорою, а необхідною умовою для досягнення найвищих результатів. Наше дослідження підтверджує, що цей феномен будується на двох взаємозалежних стовпах: комунікація та довіра. Комунікація слугує динамічним інструментом для швидкого вирішення ігрових завдань, забезпечуючи інтеграцію дій у реальному часі. Довіра ж виступає фундаментальною психологічною основою, що надає гравцям безпеку для ризику та стійкість перед обличчям неминучих помилок.

На завершення, волейбольна команда є живим організмом. Коли цей організм оснащений бездоганною нервовою системою (комунікацією) та міцним психологічним імунітетом (довірою), він функціонує як єдине ціле, максимізуючи потенціал кожного гравця. Успіх у волейболі – це історія про те, як шість людей навчилися довіряти одне одному настільки, щоб грати не просто поруч, а разом.

Список літератури

1. Борисов О. О. Основи теорії і методики викладання волейболу і футболу / Борисов О. О. К.: «Люксар», 2004. 664 с.
2. Ляшенко В. М., Корж Є. М., Подлесная Н. М., Розпутній О. П. Визначення психологічного клімату та його складових у спортивній команді з волейболу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 4(124). С. 51 – 54.
3. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник] / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. К.: «МП Леся», 2015. 396 с.
4. Радченко О. В., Смолук В. І., ШвайО. Д., Цюпак Ю. Ю. Методика навчання основ техніки з волейболу: методичні рекомендації. Луцьк : Волинськ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. 56 с.

СИСТЕМАТИЗАЦІЯ КООРДИНАЦІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ З УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ

Мальцев К. І., Абрамов К. В.

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв*

Вступ. Складність координаційної підготовки юних футболістів посилюється необхідністю забезпечення ефективного володіння технікою як провідною, так і неведучою стороною тіла через специфіку ігрової діяльності, де ситуації не завжди припускають своєчасну і швидку реакцію у відповідь і виконання дій провідною ногою. Багатьма дослідниками наголошується на важливості контролю цього чинника, з цією метою застосовується тестування рухових та координаційних здібностей з провідної та неведучої кінцівки футболістів. Відомості про специфіку координаційних проявів футболістів носять суперечливий характер, питання змісту «двосторонньої» координаційної підготовки у взаємозв'язку з успішністю освоєння техніко-тактичних дій залишаються відкритими.

Мета — теоретичне обґрунтування та розробка змісту методики координаційної підготовки, спрямованої на зниження вираженості рухової асиметрії футболістів 8-9 років.

Методи дослідження. В експерименті брали участь спортсмени (хлопчики) у кількості 47 осіб. Для проведення педагогічного експерименту було сформовано дві групи — контрольна (КГ, $n=23$ особи) та експериментальна (ЕГ, $n=24$ особи). Контрольні та експериментальні групи були сформовані з футболістів чотирьох груп початкової підготовки другого року навчання (8-9 років). Використовувались наступні методи дослідження: анкетне опитування, експертний аналіз (за відеоматеріалами), педагогічне спостереження, тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати. Аналіз результатів проведеного анкетування свідчить про виражений «розрив» теорії та практики з питань координаційної підготовки футболістів, а також у недостатньому обсязі інформації про зміст, місце та час застосування «двостороннього» підходу у координаційній підготовці футболістів. У ході дослідження для зручності проведено розрахунок середніх показників за 1 гру за результатами отриманих під час статистичного аналізу за 10 іграм показників. Виявлено та вивчено ступінь виразності рухової асиметрії при виконанні технічних дій футболістами 8-9 років у грі. Визначено, що вираженість рухової асиметрії при аналізі кількості застосованих технічних дій у грі провідною та неведучою кінцівкою без урахування результативності цих дій становить 71-91%. Аналізуючи складніші технічні дії виявили, що при їх виконанні рівень результативності різко знижується порівняно з більш простими технічними діями (при виконанні обведення (фінтів), відбору м'яча рівень результативності — 20-30% під час виконання провідною ногою). Знижений рівень результативності складних технічних дій у футболістів 8-9 років зумовлений малим стажем занять, недостатнім рівнем освоєння цих прийомів, недостатньо високим рівнем розвитку координаційних здібностей, які, як відомо, є основою якісного освоєння технічних елементів. Детальний аналіз ефектів проведеного експерименту свідчить, що розроблена у процесі дослідження методика дозволяє досягти як найбільш виражених приростів рівня розвитку різних компонентів координаційних

здібностей, а їй значно знизити вираженість рухової асиметрії. Про це свідчить значна величина приростів результатів тестування з неведучої кінцівки в ЕГ та вищі, ніж у КГ прирости результатів тестування з провідної кінцівки в ЕГ. Таким чином, в ЕГ виявлено наступне: показники тестування по неведучій кінцівці змінилися більш значуще, ніж по провідній (про що свідчать абсолютні значення показників до і після експерименту і величина приростів у відсотках, що відбулися). При цьому в контрольній групі за більш низьких приростів рівня показників, що характеризують координаційну підготовленість, позитивних зрушень за результатами проведення тестування неведучою кінцівкою не було виявлено. Таким чином, застосування розробленої методики виявило саме той ефект, який було заплановано.

Підтвердженням ефективності розробленої методики координаційної підготовки юних футболістів є зниження вираженості рухової асиметрії (в ЕГ у середньому на 20-30%), збільшення показників координаційної підготовленості як провідної (5-120% за різними тестами), так і неведучої сторони тіла (9-16 дій, у тому числі з неведучої сторони, а отже, дозволяє підвищити ефективність ігрової діяльності, знизити кількість технічних помилок, падінь, зіткнень, які можуть призвести до травмування. У групі спортсменів «шкульги», як до, так і після експерименту в ЕГ і КГ окремі показники координаційної підготовленості представлені на більш високому рівні (показники, пов'язані з точністю виконання рухів) у порівнянні з «правшами».

Список літератури

1. Gabbett T.J., Nassis G.P., Oetter E., Pretorius J., Johnston N., Medina D., Rodas G., Myslinski T., Howells D., Beard A., et al. The athlete monitoring cycle: A practical guide to interpreting and applying training monitoring data. *Br. J. Sports Med.* 2017;51:1451-1452. doi: 10.1136/bjsports-2016-097298.
2. Fessi M.S., Nouria S., Dellal A., Owen A., Elloumi M., Moalla W. Changes of the psychophysical state and feeling of wellness of professional soccer players during pre-season and in-season periods. *Res. Sports Med.* 2016;24:375-386. doi: 10.1080/15438627.2016.1222278.
3. Govus A.D., Coutts A., Duffield R., Murray A., Fullagar H. Relationship Between Pretraining Subjective Wellness Measures, Player Load, and Rating-of-Perceived-Exertion Training Load in American College Football. *Int. J. Sports Physiol. Perform.* 2018;13:95-101. doi: 10.1123/ijsp.2016-0714.
4. Govus A.D., Coutts A., Duffield R., Murray A., Fullagar H. Relationship Between Pretraining Subjective Wellness Measures, Player Load, and Rating-of-Perceived-Exertion Training Load in American College Football. *Int. J. Sports Physiol. Perform.* 2018;13:95-101. doi: 10.1123/ijsp.2016-0714.
5. Larsen M.N., Ermidis G., Brito J., Orner C., Martins C., Lemos L.F., Krstrup P., Rago V. Fitness and Performance Testing of Male and Female Beach Soccer Players-A Preliminary Investigation. *Front. Sports Act Living.* 2021;3:636308. doi: 10.3389/fspor.2021.636308.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ФУТБОЛУ В УКРАЇНІ

Масалов К. О., Соколова О. В.

Запорізький національний університет

Запоріжжя

Вступ. На сьогодні, в умовах повномасштабного вторгнення російської федерації до України, значення футболу у приверненні уваги світової спільноти до подій сьогодення, посилення міжнародного співробітництва, фінансової підтримки України суттєво зростає.

Однак, поряд з цим, розвиток українського футболу перебуває у досить складному стані.

Актуальність досліджуваного питання полягає у висвітленні актуальних тенденцій розвитку футболу в умовах реалій збройної агресії рф проти України.

Мета дослідження: шляхом аналізування методичної та наукової літератури дослідити актуальні проблеми розвитку футболу в Україні.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, узагальнення методичної та наукової літератури.

Результати. Загальновідомо, що футбол є одним із найпопулярніших видів спорту, зокрема і в Україні.

Одними з основних актуальних проблем розвитку футболу в Україні варто виділити наступні.

1) Загроза ракетних та інших обстрілів з боку рф, що впливає на організацію і якість проведення змагань. Через це більшість професійних футбольних клуб передислокувалися в західні області України, деякі клуби втратили свої бази внаслідок бойових дій на території України. На теперішній час матчі професійних команд в усіх турнірах проводяться виключно за відсутності загрози життю і здоров'ю учасників, глядачів, а у разі оголошення сигналу «Повітряна тривога» зупиняються або переносяться на визначену дату, залежно від фактичної обстановки.

2) Виїзд багатьох легіонерів та гравців молодіжних команд закордон. Через загрозу активних бойових дій, ракетних обстрілів з боку держави-агресора багато сімей виїхало закордон, серед яких є й гравці молодіжних команд. Багато іноземців, які становили немалу частину професійних футболістів, що грають у професійних лігах України, також перейшли до іноземних футбольних клубів, дехто розірвавши контракт зі своєю командою, дехто в оренду. Вказане явище вплинуло на рівень гри в чемпіонатах та системі підготовки гравців молодіжних команд в футбольних клубах.

3) Брак фінансування в умовах війни. Багато футбольних команд зіштовхнулися з браком коштів від своїх спонсорів, що впливає на рівень забезпечення гравців заробітною платою та можливість брати участь у професійних змаганнях і ставить під загрозу існування клубу та його структури, з урахуванням молодіжних команд, штатних працівників тощо.

4) Ще однією проблемою є арбітраж. Важлива роль в успішному прогресі футболу належить арбітрам з футболу. Складність і відповідальність сучасного арбітражу у футболі постійно підвищується у зв'язку зі зростанням жорсткості єдиноборств, випадками грубої гри, особливо у змаганнях професійних команд. Професійний футбол знає випадки абсолютно некомпетентного арбітражу, через який долі багатьох футбольних команд руйнувалися (доля збірної України у матчі

Україна – Англія на Євро-2012 року, через цю поразку українська збірна не вийшла у плей-офф, хоча мала всі шанси) [1].

Втім, проблема помилок арбітражу поступово вирішується впровадження на матчах систем відео-повторів (VAR), що дає змогу арбітрам приймати неупереджені та об'єктивні рішення по ігровим ситуаціям.

Враховуючи наявні сьогоденні проблеми розвитку футболу в умовах воєнного стану, Українська асоціація футболу затвердила Стратегію зі сталого розвитку [2], у якій виділяє основні принципи політики розвитку футболу на наступні роки аж до 2030 року, які в тому числі підкреслюють внесок футболу у сталий розвиток сьогоденного українського суспільства та держави, серед яких варто виділити наступні:

- мир, справедливість та сильні інститути;
- сталий розвиток міст і громад;
- рівність та інклюзія;
- чесна гра;
- підтримка біженців, внутрішньо-переміщених осіб та осіб, що постраждали від війни.

Висновки. Таким чином, на теперішній час український футбол перебуває у складному становищі. Втім, незважаючи на усі ризики та наявні проблеми, він неупинно розвивається, що дає надію на позитивні виступи українських клубів та збірних у міжнародних змаганнях.

Список літератури

1. Забіяко, Ю. (2023). Актуальні проблеми футболу в сучасних умовах. Scientific Collection «InterConf+», (31(147), 621 – 627. <https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.03.2023.065>.
2. Стратегія Української асоціації футболу зі сталого розвитку [Електронний ресурс] / Українська асоціація футболу. – 2024. – Режим доступу: <https://uaf.ua/files/2024/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D1%96%D1%8F-%D0%A3%D0%90%D0%A4-%D0%B7%D1%96-%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BA%D1%83.pdf> (дата звернення: 15.09.2025).

КОМПЛЕКСНА МЕТОДИКА СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З ГРЕКО-РИМСЬКОЇ БОРОТЬБИ ВІКОМ 14-16 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Матюшевський М. О., Адаменко О. О., Косенчук В. О.
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв

Вступ. У сучасному спорті питання підвищення спортивних результатів тісно пов'язане із вдосконаленням засобів і методів тренувального процесу. Особливу увагу в підготовці борців з греко-римської боротьби провідними науковцями та практиками приділено оптимальному співвідношенню методів та засобів фізичної підготовки. Серед пріоритетних завдань розвитку фізичної підготовки борців в

греко-римській боротьбі виділяються розвиток сили та швидко-силових якостей.

У цьому контексті основною проблемою тренувального процесу є підбір адекватних засобів і методів для забезпечення ефективної силових і швидко-силової підготовки борців.

Метою дослідження є науково-теоретичне обґрунтування комплексної методики силових підготовки борців з греко-римської боротьби віком 14-16 років на етапі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження. В процесі дослідження нами було використано наступні методи: аналіз науково методичної літератури та джерел мережі Інтернет; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; комплекс тестів на визначення силових якостей борців з греко-римської боротьби; методи математичної статистики.

Результати. Педагогічний експеримент, що проводився на базі МОК КДЮСШ був спрямований на вдосконалення силових якостей борців з греко-римської боротьби, а саме: підвищення вибухової сили у окремих фазах атакуючих дій; вдосконалення сили та швидкості при виконанні атакуючих дій загалом та вправи на розвиток силових витривалості. Для цього було розроблено комплексну методику силових підготовки спортсменів з греко-римської боротьби віком 14-16 років на етапі попередньої базової підготовки, що включала:

- вправи із зовнішнім опором;
- вправи з подоланням ваги власного тіла та маси тіла партнера;
- комплексні вправи;
- ігри для розвитку сили борців;
- вправи з чергуванням напруження і розслаблення м'язів.

В експерименті взяли участь юні борці, які мають II спортивний розряд із греко-римської боротьби. Тренувальні заняття проводилися по дві академічні години тричі на тиждень. На основі отриманих результатів попереднього тестування було сформовано і укомплектовано дві групи контрольну ($n=10$) та експериментальну ($n=10$), однорідні з фізичної та технічної підготовленості спортсменів.

За період дослідження було проведено аналіз значного об'єму матеріалу, відбір і аналіз якого дозволив нам об'єктивно підійти до оцінки ефективності використання комплексної методики силових підготовки спортсменів з греко-римської боротьби віком 14-16 років на етапі попередньої базової підготовки греко-римського стилю та провести тестування силових якостей спортсменів на початку та в кінці експерименту, що наведено в таблиці 1.

Таблиця 1.

Результати тестування силових якостей спортсменів на початку та в кінці експерименту

№	Тести	Групи	На початку експерименту	В кінці експерименту	P
1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі, разів	КГ	22±2	25 ±1,5	≤ 0,05
		ЕГ	23± 1,5	29±2	≤ 0,05
2	Підтягування на перекладині, разів	КГ	8±1,5	10±1,2	≤ 0,05
		ЕГ	9±1,4	12±1,2	≤ 0,05

№	Тести	Групи	На початку експерименту	В кінці експерименту	P
3	Стрибок у довжину з місця, см	КГ	224± 6,5	230±5,5	≤ 0,05
		ЕГ	226±3,5	240±2,5	≤ 0,05
4	Кидки манекена протягом 20 секунд, разів	КГ	5±0,5	7± 1,2	≤ 0,05
		ЕГ	6±1,5	9 ±1,4	≤ 0,05
5	Кидок набивного м'яча вперед, м	КГ	7,2±0,6	7,6±0,2	≤ 0,05
		ЕГ	7,3±0,4	8.0±0,4	≤ 0,05
6	Кидок набивного м'яча назад, м	КГ	7,8±0,5	8,3±0,2	≤ 0,05
		ЕГ	7,7± 0,6	8,8±0,4	≤ 0,05

Провівши аналіз достовірності відмінностей показників контрольних тестів борців контрольної та експериментальної груп на початку експерименту встановлено однорідність експериментальної та контрольної групи.

Для унаочнення результатів приросту силових якостей у контрольній та експериментальній групі наведемо результати в гістограмі 1.

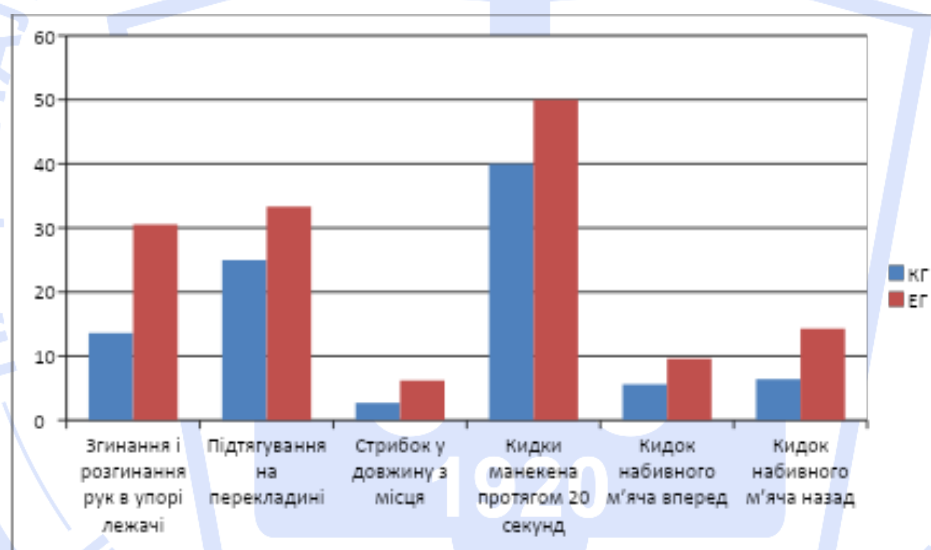


Рис 1. Приріст силових якостей у контрольній та експериментальній групі в кінці експерименту

При аналізі достовірності відмінностей показників контрольних тестів на виявлення розвитку силових якостей спортсменів контрольної та експериментальної груп після експерименту встановлено перевагу спортсменів експериментальної групи. Виявлено достовірні відмінності в шести тестах із шести.

Висновки. Виходячи з даних, отриманих під час експерименту, можна констатувати, що запропонована комплексна методика силової підготовки спортсменів з греко-римської боротьби віком 14-16 років на етапі попередньої базової підготовки є ефективною про що свідчать результати тестування контрольної та експериментальної групи.

Література

1. Загура Ф., Зубрицький С. Особливості застосування ігор та спеціалізованих ігрових комплексів з борцями початківцями греко-римського стилю. Молода спортивна наука України. Львів, 2012. — Том 1. С. 94—98.
2. Ключко В. М., Повіткін С. В. Греко-римська і вільна боротьба. Фізичне виховання і спорт. Базова навчальна програма і навчальні плани трирічної підготовки спортсменів, суддів та волонтерів (з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура», «Управління професійною працездатністю» відділення спортивного удосконалення для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей академії). 2011. 76 с.
3. Кузнецов А.С., Крикуха Ю.Ю. Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования. Монография, Рига: ФЛИНТА: Наука; 2020. 128 с.
4. Лукіна О., Вороний В. Особливості змагальної діяльності борців греко-римського стилю. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. С. 21—29.

ПРОБЛЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З ФУТБОЛУ В МИКОЛАЄВІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Мунч О. С., Деркач В. М., Адаменко О. О.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв

Вступ. Місто Миколаїв в період воєнного стану — є прифронтовим містом, що перебувало з лютого 2022 року під активними обстрілами ворога. В цих умовах розвиток усіх галузей, а особливо спорту, мав істотні проблеми, а саме: недостатнє фінансування, проблеми з організацією навчально-тренувальних занять, проведення змагань, безпека спортивних споруд. Війна також безпосередньо вплинула на спортивну спільноту: дехто з українських спортсменів приєднався до лав Збройних сил, тоді як інші опинилися в зонах окупації або активних бойових дій.

Мета. Здійснити науково-теоретичний аналіз стану та проблем організації навчально-тренувальних занять та проведення змагань з футболу в Миколаєві в умовах воєнного стану.

Методи. У процесі дослідження було використано наступні методи дослідження: аналіз літературних, документальних матеріалів та інформації з мережі Інтернет; контент-аналіз нормативно-правових документів; історичний метод дослідження.

Результати

На початок повномасштабного вторгнення і оголошення військового стану 24 лютого 2022 року в Миколаєві працювали наступні ДЮСШ, що мали відділення по підготовці футболістів:

1. ДЮСШ №5 м. Миколаїв. Вул Приозерна 2;
2. Комплексна Дитячо-юнацька спортивна школа «Перемога» вул. Погранична б. 45, Вул Світанкова б. 1В, вул. Театральна 41;
3. СДЮСШОР «Миколаїв» з футболу м. Миколаїв. вул Спортивна 1.

Миколаїв перебував під постійними обстрілами і було прийнято рішення про припинення навчально-тренувального процесу, або часткове переведення на онлайн навчання.

З 1 вересня 2022 року було прийнято рішення розпочати заняття 2022 – 2023 навчального року, виходячи з умов що склалися у зв'язку із введенням воєнного стану в Україні прийняти наступний режим роботи та форми організації навчально-тренувального процесу:

- онлайн — для усіх відділень,
- простий — для відділення футболу.

З метою проведення якісної підготовки спортсмени зі своїми тренерами виїздили на навчально-тренувальні збори на бази, що знаходилися в областях з більш безпечними умовами.

Протягом 2022 року футболісти разом зі своїми тренерами виїздили на наступні навчально-тренувальні збори:

1. Навчально-тренувальні збори з футболу, які проводились у м. Умані з 12.09.2022 р. по 11.10.2022 р.
2. Навчально-тренувальні збори з футболу, які проводились у м. Кам'янець-Подільський Хмельницької області з 01.10.2022 р. по 24.10.2022 р., з 26.10.2022 р. по 18.11.2022 р., з 20.11.2022 р. по 13.12.2022 р.

Отже, починаючи з вересня 2022 року футболісти відновили тренування на навчально-тренувальних базах інших областей, що мали більш безпечні умови.

Змагань з футболу протягом 2022 року в Миколаєві не проводилося. Але в області протягом 2022 року проводилися благодійні турніри на підтримку ЗСУ та ТРО.

Так 11 червня, в одному з населених пунктів Миколаївської області відбувся благодійний футбольний турнір серед дитячих команд на підтримку Збройних Сил України.

22 червня ще один населений пункт Миколаївщини провів футбольний турнір на підтримку Збройних Сил України та ТРО. У змаганнях взяли участь шість команд: «Веселинове», «Яструбинове», «Ставки», «Новосвітлівка», ДЮСШ Веселинове та «Широкий Лан».

25 червня, у Миколаївській області відбувся благодійний дитячий футбольний турнір на підтримку Збройних Сил України та ТРО. У турнірі взяли участь п'ять команд у двох вікових категоріях: старша – «Арбузинка» (11-12 рр. н.), «Братське» (11 р. н.), «Братське» (13-14 рр. н.) та молодша (14-16 рр. н.) – «Арбузинка» та «Братське».

26 червня, у Миколаївщині відбувся кубок з футболу серед дитячих команд, присвячений Дню Конституції України.

30 червня на Миколаївщині за підтримки Асоціації футболу Миколаївської області відбувся футбольний турнір серед дитячих команд 2005 – 2006 рр. н. У змаганні взяли участь три команди: «Веселинове», «Вознесенськ» та «Олімп» (Южноукраїнськ).

17 липня, в селі Покровка Веселинівської ТГ відбувся футбольний турнір на підтримку захисників України. У змаганні взяли участь чотири команди: «Веселинове», «Покровка», «Варюшине» та «Ставки».

Потягом трьох днів, з 22 по 24 липня, у Первомайську відбувався благодійний турнір серед дитячих команд на підтримку тренера місцевої ДЮСШ Костянтина Доценка.

3 вересня, на майданчику Первомайського навчально-наукового інституту НУК відбулися заключні матчі відкритої першості міста з футболу серед дитячих команд. Загалом в турнірі взяли участь 10 команд у віковій категорії 2011–2012 років народження. З гостьових колективів слід назвати ДЮСШ Арбузинки та ДЮСШ Побузького Кіровоградської області. Серед місцевих команд групи Первомайської міської ДЮСШ, «Все для даху», тренер Євген Доценко, футбольна академія Victory, тренер Анатолій Халковський, і ФК «Дербі». Деякі з команд представлені кількома складами. Тож турнірна таблиця містила 10 учасників.

6 вересня у Березанці відбувся масштабний футбольний захід до Дня Незалежності України. Організатором змагань виступив голова Федерації футболу Березанського району Ігор Чапчай, за підтримки Асоціації футболу Миколаївської області. Турнір складався з двох частин: змагання дитячих команд та ветеранів 45+. У дитячому турнірі взяли участь колективи з Березанки, Нового Бугу, Нечаяного та Коблевого.

Протягом двох днів, з 8 по 9 вересня, в с. Пелагіївка Софіївської ТГ за підтримки Асоціації футболу Миколаївської області проходив турнір з футболу серед юнаків 2008–2010 р. н. «З Україною в серці, з вірою в ЗСУ!». У змаганнях взяли участь п'ять команд: Софіївської ТГ, Вільнозапорізької ТГ, Новобузької ТГ, Баштанської ТГ та Казанківської ТГ.

10 вересня, на Первомайщині до Дня фізичної культури і спорту відбувся турнір з футболу за участі дітей 2010–2012 років народження. В змаганнях взяли участь чотири команди: «Вікторі», «Торпедо», «Первомайська ДЮСШ», «Все для даху»

3 жовтня, смт Братське відзначало своє 234-річчя. На честь цієї події відбувся великий дитячий турнір за участі чотирьох команд: FC Victory (2009–2011), FC Victory (2010–2012), ДЮСШ Братське та ДЮСШ Арбузинка.

8 жовтня, в Доманівці відбувся дитячий футбольний турнір на підтримку Збройних Сил України. У змаганні взяли участь команди «Все для даху» (м. Первомайськ), «Олімп» (м. Южноукраїнськ) та ФК «Доманівка».

18 жовтня відбувся футбольний турнір «Кубок поколінь» на підтримку Збройних Сил України зібрав на Миколаївщині дітей, юнаків і ветеранів, об'єднаних улюбленою грою. У заході взяли участь дитячі команди: FC Victory-1 та Victory-2 (м. Первомайськ), МДЮСШ Новий Буг, ДЮСШ Арбузинка.

28 та 29 жовтня, в місті Первомайськ відбувся благодійний турнір серед юнаків 2011–2012 рр. н. на підтримку ЗСУ.

6 листопада на майданчику зі штучним покриттям Первомайського навчального-наукового інституту НУК імені адмірала Макарова за підтримки компанії «Все для даху» відбувся традиційний турнір пам'яті заслуженого тренера України з футболу Леоніда Григоровича Кривицького. В змаганні взяли участь шість команд у віковій категорії 2012–2013 рр. н.: СК «Все для даху», ДЮСШ Первомайськ, ФК «Торпедо», ФК Victory, ФК «Доманівка», СК «Олімп» (Южноукраїнськ).

29 листопада в смт Веселиново відбувся турнір з футболу серед дитячих та дорослих команд, присвячений 114 річниці дня заснування футболу в Миколаївській області. Серед дитячих команд 2011–2013 рр. н. за головний трофей

турніру боролися п'ять колективів: ДЮСШ Березівка, ДЮСШ Братське, «Олімп» (Южноукраїнськ) та ЗОШ Раухівка.

Отже, обласні громади Миколаївщини не зважаючи на складні умови воєнного стану продовжували проводити благодійні турніри та змагання не лише для дітей, а й для ветеранів.

Важливою подією для відновлення навчально-тренувального процесу була онлайн нарада для директорів та тренерів ДЮСШ з футболу Миколаївської області, що відбулася 4 жовтня, на якій були присутні: заступник голови Асоціації футболу Миколаївської області Олександр Балакін, провідний спеціаліст Миколаївської обласної (філії) КФВС МОНУ Євген Фішман та керівник Комітету дитячо-юнацького футболу АФМО Людмила Діброва. Основним питанням, що обговорювали на нараді була реєстрація власних вихованців та про можливість проведення обласних кубків серед дітей в наступному 2023 році.

З 1 березня 2023 року спортивні школи Миколаєва відновлюють тренувальний процес.

1 квітня 2023 року в Академії спорту міста Буча розпочався «Кубок Незламності «Міста-герої України» футболу серед дитячих команд 2011–2012 років народження. Турнір присвячено річниці звільнення Півночі України від російських загарбників. Участь у спортивних змаганнях брали участь дитячі команди з міст-героїв України, а саме з Бучі, Ірпеня, Гостомеля, Миколаєва, Охтирки, Херсона, Чернігова та Харкова.

6 травня 2023 р. розпочалися змагання серед дитячо-юнацьких команд на кубок губернатора Віталія Кіма «Разом до перемоги».

24.06.2023. За організацією та під егідою Асоціації футболу Миколаївської області з метою популяризації та подальшого розвитку дитячого футболу на Миколаївщині стартував дитячий турнір «Кубок Нескорених». Змагання відбуваються в п'яти вікових категоріях: U-9 (2014–2015 рр. н.), U-11 (2012–2013 рр. н.), U-13 (2010–2011 рр. н.), U-15 (2008–2009 рр. н.), U-17 (2006–2007 рр. н. та три гравці 2005 р. н.).

9 вересня 2023, на Центральному стадіоні Миколаєва до 234-річчя заснування міста відбувся Кубок Миколаївського міського голови з футболу серед дитячих команд присвячений Збройним Силам України, який зібрав чотири команди з Миколаєва та команди з Пересадівки та Южного.

12 жовтня 2023 року за підтримки Асоціації футболу Миколаївської області, Управління молоді та спорту Миколаївської обласної державної адміністрації та Миколаївського обласного відділення (філії) Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України, ГО МТО ВФСТ «Колос» розпочався Чемпіонат Миколаївської області з футболу серед дитячо-юнацьких команд сезону 2023–2024 рр.

Змагання проходять в чотирьох вікових групах U-9, U-11, U-13, U-15.

У Чемпіонаті прийняло участь 54 команди Миколаївської області. Юні футболісти виклалися на повну та продемонстрували всі свої вміння. Маленькі переможці отримали кубки, медалі й безліч позитивних емоцій та приємних вражень.

За результатами матчів призові місця розподілились наступним чином:

1 місце – СДЮСШОР «Миколаїв»-2;

2 місце – ДЮСШ міста Южний (Одеська область);

3 місце — СДЮСШОР «Миколаїв»-1.

Відновлення навчально-тренувального процесу футболістів у 2023 році сприяло активній участі міських та обласних команд юних спортсменів в наступних змаганнях: кубок губернатора Віталія Кіма «Разом до перемоги», дитячий турнір «Кубок Нескорених», Кубок Миколаївського міського голови з футболу серед дитячих команд присвячений Збройним Силам України та Чемпіонат Миколаївської області з футболу серед дитячо-юнацьких команд.

З 1 лютого 2024 року відповідно до наказу Управління молоді та спорту Миколаївської обласної військової адміністрації від 11.01.2023 р. № 6 «Про часткове припинення дистанційної форми роботи та повного або часткового відновлення тренувального процесу в спортивних закладах Миколаївської області», рішення виконавчого комітету Миколаївської міської ради від 22 лютого 2023 № 79 «Про повне або часткове відновлення тренувального процесу на території м. Миколаєва в дитячо-юнацьких спортивних школах усіх типів, підпорядкованих управлінню у справах фізичної культури і спорту Миколаївської міської ради під час воєнного стану в Україні» від 13.09.2023 р. № 722. Вимагаю Вас приступити до своїх функціональних обов'язків з 01 лютого 2024 року. Тобто усі спортивні школи Миколаєва розпочинають навчально-тренувальний процес в повному обсязі.

І вже 22 лютого 2024 року на базі КДЮСШ «Перемога» відбувся весняний турнір з футболу «Кубок відкриття сезону», який був присвячений 80-річчю визволення міста Миколаєва від нацистів. На спортивному заході були присутні секретар Миколаївської міської ради Дмитро Фалько, голова Асоціації футболу м. Миколаєва Олександр Мунч.

4 березня 2024 року у Миколаєві відбувся дитячий турнір з футболу «Херсон нескорений».

15 березня 2024 року на базі КДЮСШ «Перемога» відбувалися змагання з футболу «Весняний кубок «Перемоги».

6 квітня 2024 року під егідою Асоціації Футболу Миколаївської області було організовано і проведено об'єднаний Відкритий чемпіонат Миколаєва з футболу.

20 квітня 2024 року у Первомайську на центральному стадіоні імені Леоніда Кривицького на підтримку наших захисників і захисниць відбувся міжобласний одноденний турнір з футболу «Підтримуємо Україну та ЗСУ спортом».

Але, нажаль, у зв'язку з військовою агресією проти України, а саме Одеська область та м. Ізмаїл знаходяться у зоні постійних обстрілів 3 травня 2024 року в м. Ізмаїл матч Чемпіонату України серед команд першої ліги: Чемпіон Ізмаїл — КДЮСШ «Перемога» не відбувся. Батьки спортсменів не надали дозволу.

27 травня 2024 року у Миколаєві розпочались змагання серед дитячо-юнацьких команд Миколаївської області на кубок Віталія Кіма «Разом до перемоги». Заявки на участь подали 64 дитячі команди з різних куточків Миколаївської області. Усього планувалася участь понад 1200 дітей у турнірі.

5 червня на стадіоні «Парк Перемоги» відбулися заключні ігри чемпіонату Миколаївської області, який проходив під егідою Асоціації футболу Миколаївської області.

18 червня, на стадіоні «Фортуна» у Березанці відбулась фінальна частина змагань Чемпіонату Миколаївської області серед дитячо-юнацьких команд. Участь у змаганнях брали вихованці у віковій категорії U-11: «Укр-нива» Березанка, СДЮСШОР «Миколаїв» 2012, СДЮСШОР «Миколаїв» 2014, «VICTORI» Первомайськ, Ольшанська ДЮСШ, «Все для даху» Первомайськ.

20 червня 2024 р., у місті Миколаїв відбувся четвертий фінал Кубку Віталія Кіма «Разом до перемоги», організований Асоціацією футболу Миколаївської області під патронатом Начальника Миколаївської обласної військової адміністрації. За звання найсильнішої команди змагалися колективи вікової категорії U-12.

26 червня 2024 р., у місті Миколаїв відбувся п'ятий фінал Кубку Віталія Кіма «Разом до перемоги», організований Асоціацією футболу Миколаївської області під патронатом Начальника Миколаївської обласної військової адміністрації. За звання найсильнішої команди змагалися колективи вікової категорії U-14.

У четвер, 27 червня 2024 р., у місті Миколаїв відбувся завершальний фінал Кубку Віталія Кіма «Разом до перемоги», організований Асоціацією футболу Миколаївської області під патронатом Начальника Миколаївської обласної військової адміністрації. За звання найсильнішої команди змагалися колективи вікової категорії U-16.

18 вересня 2024 року розпочався Чемпіонату України з футболу серед команд дитячо-юнацьких спортивних закладів Перша ліга. В рамках чемпіонату пройшли наступні зустрічі:

- 18 вересня – КДЮСШ «Перемога» – Дунай (Ізмаїл);
- 29 вересня – КДЮСШ «Перемога» – ДЮСШ-11 Одеса (Одеса);
- 6 жовтня – КДЮСШ «Перемога» – СК Таїрове (Таїрове);
- 13 жовтня КДЮСШ «Перемога» – ДЮФК Юніор-Спорт (Одеса);
- 27 жовтня КДЮСШ «Перемога» – Чорноморець – 2 (Одеса);
- 10 листопада КДЮСШ «Перемога» – ФШ Лідер (Миколаїв).

2024 рік стає початком відновлення повноцінного навчально-тренувального процесу в ДЮСШ з футболу. Розширюється межі змагань. Наші футболісти починають брати активну участь в міських, обласних і всеукраїнських змаганнях. Але військова агресія продовжує впливати, так двічі за рік були вимушені відмінити чемпіонати в м. Ізмаїл внаслідок масованих обстрілів Одеської області.

Іде четвертий рік війни та повномасштабної агресії. Але Миколаїв з його футбольними традиціями тримається. Спортсмени беруть активу участь у змаганнях, тренери плідно працюють над підготовкою спортсменів, а батьки стають опорою та підтримкою для юних футболістів.

15 березня 2025 р. завершився відкритий чемпіонат з футболу серед дитячих команд Миколаївщини (2011/12 р. н.)

26 березня 2025 року на базі ДЮСШ 5 за підтримки Управління у справах фізичної культури і спорту ММР та Асоціації футболу Миколаївської області відбувся відкритий чемпіонат м. Миколаєва з футболу серед дітей 2016–2017 р. н. У змаганнях прийняли участь 8 команд: ДЮСШ 5, «Тайфун» м. Баштанка, «Кристал» м. Херсон (х), «Кристал» м. Херсон (д), СДЮСШОР Миколаїв 1, СДЮСШОР Миколаїв 2, КДЮСШ «Олімп», ФК «Лідер».

17 квітня 2025 року стартувало друге коло чемпіонату міста серед учасників 2016–17 р. н. Команда ДЮСШ 5 перемогла КДЮСШ «Перемога».

14 травня 2025 року Розпочався Кубок міського голови з футболу. У змаганнях беруть участь 22 команди з усього Миколаєва. Найкращі гравці турніру отримають шанс поїхати до найбільшого футбольного табору України – Trendets Camp.

17 травня, на базі КДЮСШ «Перемога» пройшли фінальні матчі чемпіонату Миколаївської області з футболу серед гравців вікової категорії U-9. Змагання

проходили під егідою Асоціації футболу Миколаївської області, голова — Олександр Пасічний.

17 травня 2025 р., КДЮСШ «Перемога» стала майданчиком благодійного матчу для збору коштів на лікування Максима Шульгіна. Під час заходу вдалося зібрати близько 30 тисяч гривень, які вже передано на лікування хлопчика.

25 травня, на базі Центрального міського стадіону відбулися фінальні матчі Кубка з футболу «Разом до перемоги» Турнір проходив під патронатом начальника Миколаївської обласної військової адміністрації Віталія Кіма та за підтримки Асоціації футболу Миколаївської області.

26 травня 2025 р. футбольних полях Центрального міського стадіону відбувся Кубок Миколаївської області з футболу серед команд категорії U-9. У турнірі взяли участь юні футболісти з різних куточків області. Свої команди представили:

- СДЮСШОР «Миколаїв» (2016 р. н.);
- СДЮСШОР «Миколаїв» (2017 р. н.);
- «Олімп» (м. Південноукраїнськ);
- «Юніор» (м. Новий Буг);
- Кривоозерський ліцей № 1.

4 червня, на футбольних полях Центрального міського стадіону в Миколаєві пройшов фінальний етап чемпіонату Миколаївської області з футболу у віковій категорії U-11. У фінальній частині змагань взяли участь шість команд з Миколаєва та Миколаївської області.

За підсумками турніру призові місця розподілилися наступним чином:

- 1 місце — СДЮСШОР «Миколаїв» 2013;
- 2 місце — ДЮСШ «Первомайськ»;
- 3 місце — ФШ «Лідер» 2014.

7 червня 2025 р. на Центральному міському стадіоні (головному полі та полі зі штучним покриттям) пройшли матчі фінального етапу чемпіонату Миколаївської області з футболу серед юнаків вікової категорії U-13.

26 червня на стадіоні «Парк Перемоги» відбулися фінальні матчі Кубка «Разом до перемоги» у віковій категорії U-13.

29 червня 2025 на полі стадіону «Парк Перемоги» відбулися фінальні матчі за Кубок області «Разом до Перемоги», що проходив під патронатом начальника Миколаївської ОВА Віталія Кіма. У змаганнях взяли участь команди у двох вікових категоріях — U-15 та U-17.

30 червня нагородили переможців та призерів Кубку міського голови з футболу переможці та учасники турніру отримали свої нагороди. Кубок Миколаївського міського голови тривав близько двох місяців. Головним сюрпризом цього річних змагань став особливий подарунок для 22 кращих футболістів турніру. Вони отримали путівки до найбільшого дитячого спортивного табору Trendets Camp. П'ять путівок спортсменам подарував відомий блогер та журналіст Дмитро Поворознюк, ще 17 додала Миколаївська міська рада.

Отже, не звертаючи уваги на складні умови воєнного стану в яких миколаївський футбол перебуває вже чотири роки, ми можемо стверджувати, що футболісти Миколаєва демонструють високі результати і посідають призові місця у міських, обласних та всеукраїнських змаганнях. Збільшується кількість турнірів і кубків, проводяться благодійні турніри, розширюється географія і кількість учасників.

Висновки. Отже, аналіз організації навчально-тренувального процесу та проведення змагань з футболу у Миколаєві в умовах воєнного стану дає можливість зробити наступні висновки:

1. В перший рік війни не зважаючи на припинення навчально-тренувального процесу змагання з футболу в Миколаївській області проводилися, а спортсмени продовжили свою підготовку на навчально-тренувальних зборах з футболу, які проводились у м. Умань та м. Кам'янець-Подільський, де була на той час більш безпечні умови для тренування.

2. У 2023 році відновлюється тренування на базах ДЮСШ з футболу м. Миколаєва і відновлюються проведення чемпіонатів міста, області та всеукраїнських змагань.

3. 2024 рік продемонстрував високі досягнення наших спортсменів в різних за рівнем чемпіонатів, але військова агресія продовжує впливати на організацію змагань, відміна проведення фіналів в м. Ізмаїл.

4. 2025 рік демонструє участь наших футболістів в різних за рівнем чемпіонатів: міських, обласних та всеукраїнських. Але спостерігається зниження кількості спортсменів, що зумовлено виїздом їх за кордон, та кількості тренерів з яких було знято бронювання.

Література

1. Миколаїв: життя під обстрілами. Укрінформ : веб-сайт. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-regions/3581084-mikolaiv-zitta-pid-obstrilami.html> (дата звернення 11.12.2023).

2. Миколаївські спортсмени під час війни. СУСПІЛЬНЕ НОВИНИ : веб-сайт. URL: <https://suspilne.media/354254-vdoma-v-okupacii-ta-zakordonom-ak-trenuvalisa-ta-skilki-nagorod-zavouvali-mikolaivski-parasportsmeni-v-2022-mu/> (дата звернення 11.12.2023).

3. Наказ Міністерства молоді та спорту України від від 30.09.2022 № 3753 Про затвердження Порядку забезпечення навчально-тренувального процесу в закладах фізичної культури і спорту в умовах введення воєнного стану, надзвичайної ситуації або надзвичайного стану в Україні. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1322-22#Text>.

4. Українська Асоціація футболу. — [Режим доступу] — <https://uaf.ua/>.

5. Асоціація футболу Миколаївської області. — [Режим доступу] — <https://ffmo.com.ua/>.

6. Федерація футболу міста Миколаєва — [Режим доступу] — <https://ffgnikolaev.com/2020/09/startoval-turnir-kubok-mera-goroda-nikolaeva-prodolzhenie-sleduet/>.

ВПЛИВ СПОРТИВНОГО МАСАЖУ НА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ

Переяслов Р., Марцінковський І. Б.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв

Вступ. У процесі багаторічної підготовки спортсменів високої кваліфікації особливої актуальності набуває пошук засобів та методів відновлення після тренувальних навантажень. Тренер та спортсмени намагаються віднайти

найефективніші рішення задля виконання запланованого результату. У змагальному періоді навантаження стають значно інтенсивнішими, а відновлювальні заходи — критично необхідними для підтримки стабільного рівня фізичної працездатності та запобігання перевтоми, виснаження або травм. Одним із найпоширеніших і водночас найефективнішим засобом відновлення є масаж. Спортивний масаж — це комплекс певних прийомів, що спрямовані на активізацію кровообігу, покращення лімфовідтоку, зменшення загального м'язового напруження, стимуляцію обміну речовин і пришвидшення процесів відновлення, які підвищують спортивну працездатність, готують до тривалої діяльності.

У навчально-тренувальному процесі застосовують кілька форм і методів масажу залежно від етапу підготовки та функціонального стану спортсмена. Підготовчий (розігрівальний) спортивний масаж застосовують перед тренуванням або виступом на змаганнях для активізації нервово-м'язової системи, покращення загального кровопостачання та запобігання травмам. Тренувальний спортивний масаж виконується між тренуваннями або після них з метою профілактики перенапруження м'язів і підтримки загального тону [1; 3; 4]. Найбільше значення у змагальному періоді посідає відновний спортивний масаж. Його найчастіше застосовують після змагального старту/сезону для пришвидшення усіх відновних процесів, а також зменшення синдрому відтермінованого м'язового болю.

Обрання потрібного спортивного масажу та його тривалості залежать від завдання тренувального циклу, індивідуальних особливостей спортсмена та характеру тренувального навантаження, що і визначило актуальність нашого дослідження для обґрунтування його практичного застосування на різних етапах спортивної діяльності волейболістів.

Мета. Дослідити вплив спортивного масажу на показники працездатності волейболістів у змагальному періоді та обґрунтувати доцільність його використання як частини системи відновлення спортивної працездатності.

Методи. Застосовано теоретичний аналіз науково-методичної літератури, порівняльний аналіз результатів функціональних проб (Новаккі, Руф'є, проба Генча), педагогічне спостереження, анкетування спортсменів щодо суб'єктивної оцінки стану після масажу. Статистична обробка результатів здійснювалася з використанням t-критерію Стюдента.

Результати. Опрацьовані джерела свідчать, що у змагальному періоді найбільшу ефективність має відновний масаж, який застосовується після змагальних навантажень. Отримані результати й аналіз даних кваліфікованих волейболістів (чоловіків і жінок віком 18-25 років, I розряд — МС) показали:

- поліпшення загального самопочуття (87% спортсменів відзначили зменшення втоми після масажу);
- скорочення часу суб'єктивного відновлення після ігор на 30-40%;
- покращення результатів проби Руф'є (зниження індексу з 12,3 до 9,8);
- збільшення кількості ступенів у тесті Новаккі (на 20-25%, $p < 0,05$), що вказує на покращення витривалості;
- зменшення м'язового тону та болю в ділянці основного навантаження (спина, плечовий пояс, стегна).

Науковці підкреслюють, що позитивний ефект масажу зумовлений активацією парасимпатичної нервової системи, нормалізацією вегетативного балансу, покращенням мікроциркуляції та процесів тканинного дихання [1; 2; 3].

Аналіз літературних джерел свідчить, що відновний масаж у змагальному періоді забезпечує стабілізацію загального функціонального стану спортсменів, зменшує прояви м'язової втоми та сприяє підтриманню високого рівня спеціальної працездатності. Дослідження демонструють, що систематично організоване застосування масажу у волейболі дозволяє зменшити час відновлення ЧСС після навантажень, знизити суб'єктивні відчуття м'язового болю та покращити результати функціональних тестів [1; 5].

Окрім того, масаж позитивно впливає на психоемоційний стан спортсменів. У низці робіт підкреслюється його заспокійливий ефект, що досягається шляхом активації парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи. Це сприяє зниженню рівня стресу, покращенню сну, концентрації, уваги та настрою спортсменів у період високоінтенсивних тренувальних навантажень і змагань. Тобто, масаж виконує не лише фізіологічну, а й психофізіологічну відновлювальну функцію.

Окрім того, літературні джерела підтверджують, що регулярне застосування спортивного масажу у тренувальному процесі знижує ризик травм і перенавантаження на організм спортсмена. Найбільш ефективним вважається поєднання масажу з іншими відновлювальними заходами. Такий комплексний підхід забезпечує швидке виведення метаболітів, поліпшення мікроциркуляції в м'язах і підтримання загальної готовності організму до багаторазових високоінтенсивних змагальних навантажень.

Висновок. З'ясовано, що спортивний масаж є невід'ємним засобом відновлення у тренувальному процесі, а також дієвим засобом і методом загального відновлення, що дозволяє підвищити рівень спеціальної працездатності висококваліфікованих волейболістів у змагальному періоді. Сеанси масажу сприяють покращенню загального фізичного стану та оптимізації психоемоційного стану. Масаж має бути включеним у систему підготовки спортсменів як систематичний відновлювальний захід із обов'язковим урахуванням індивідуальних особливостей функціонального стану кожного спортсмена.

Список літератури

1. Козіна Ж. Л., Собко І. М., Назаренко Д. Д., Глядя С. О. Вплив відновного масажу після змагань на показники функціональних можливостей кваліфікованих волейболісток // *Здоров'я, спорт, реабілітація*. 2018. № 2(4). С. 64–72. DOI: 10.5281/zenodo.1342468
2. Руденко Р. Є. Вплив відновного масажу на спеціальну працездатність спортсменів у передзмагальному мезоциклі: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Львів, 2006. 20 с.
3. Лапутін А. М. Теоретико-методичні основи спортивного масажу. К.: Олімпійська література, 2000. 228 с.
4. Марцінковський І. Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичних рекомендацій до практичних занять і лабораторних робіт): навчальний посібник. Миколаїв: НУК, 2017. 320 с.
5. Nazarenko D., Kozina Z., Sobko I. The application of restorative massage in volleyball. // *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19(3). P. 1902-1907. DOI: 10.7752/jpes.2019.s3277

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ**Переяслов Р., Болотникова Т. Г.***Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв*

Вступ. Сучасний спорт вимагає від спортсмена не лише відмінної фізичної форми та технічної майстерності, а й високого рівня психологічної підготовленості. Психологічна підготовка спортсменів є важливою складовою успішної змагальної діяльності. У волейболі, як у грі з високою динамікою та командною взаємодією, важливість психологічних чинників особливо зростає. Від стійкості до стресу, здатності концентруватися, швидко приймати рішення та зберігати емоційну рівновагу залежить не лише індивідуальна ефективність гравця, але й результат усієї команди.

Мета — дослідити особливості психологічної підготовки волейболістів.

Методи, які були використані для дослідження особливостей фізичної підготовки в закладах освіти України у другій половині XX ст.:

- аналіз науково-методичної літератури;
- спостереження;
- бесіди з тренерами та спортсменами;

Результати. Психологічна підготовка волейболістів полягає у формуванні внутрішніх якостей, які дозволяють ефективно діяти у напружених ситуаціях, підтримувати мотивацію до тренувань і змагань, а також будувати здорову комунікацію в колективі. Гравець повинен не лише добре володіти технікою, але й мати психологічну стійкість, вміння контролювати емоції та швидко адаптуватися до змін у грі.

До основних якостей, які формуються у процесі підготовки, належать [4]:

- впевненість у власних силах;
- здатність концентрувати увагу;
- стресостійкість;
- емоційна рівноваженість;
- здатність до саморегуляції;
- командна взаємодія.

Вагому роль у психологічній підготовці волейболістів відіграють точно підібрані психологічні методи (рис. 1) [1].



Рис. 1. Психологічні методи впливу

У спорті вищих досягнень особлива увага спрямована на підготовку дітей та підлітків, адже в цьому віці формується мотиваційна сфера, самооцінка та відношення до спорту загалом. Важливим є створення для юного спортсмена атмосфери підтримки, справедливого оцінювання, уникання надмірного тиску, а також формування командного духу, допомога у подоланні страху невдачі та сором'язливості.

Не менш важливим під час психологічної підготовки волейболістів є дослідження передстартових станів. Передстартовий стан — це психофізіологічний стан спортсмена, який формується безпосередньо перед початком змагань і значною мірою впливає на результативність виступу. У волейболі, де події змінюються швидко, а результат залежить від колективної взаємодії та миттєвих рішень, важливість оптимального передстартового стану особливо висока. Саме тому одним із завдань психологічної підготовки є зробити цей стан оптимальним [2].

Залежно від характеру проявів, передстартові стани поділяють на:

- оптимальний бойовий стан;
- підвищене збудження (гіперзбудження);
- знижений стан (гіпозбудження);
- передстартова апатія.

Серед методів, які впливають на передстартові стани волейболістів визначимо:

- дотримання режиму відпочинку;
- заспокійливі дихальні вправи;
- групова підтримка (командні ритуали, гасла, злагоджена розминка);
- короткі настанови від тренера;
- візуалізація майбутньої гри [1].

Такі дії допомагають зменшити стрес, а також налаштувати гравця на результативну гру.

Висновки. Психологічна підготовка волейболістів має велике значення для досягнення високих спортивних результатів. Вона включає розвиток індивідуальних якостей (стресостійкості, концентрації, мотивації) та формування ефективної командної взаємодії. Застосування науково обґрунтованих методів — таких як психотренінги, візуалізація, робота з мотивацією — значно підвищує емоційно-вольову стійкість гравців та їхню готовність до змагань.

Успішна психологічна підготовка — це результат спільної роботи тренера, психолога та самого спортсмена, яка має тривати постійно і системно.

Список літератури

1. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту : навч. посіб. Для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Л. П. Сергієнко. Харків : Вид-во «ОВС», 2008. 256 с.
2. Степанов О. М., Фіцула М. М. Основи психології і педагогіки: навчальний посібник, Київ: Академвидав, 2015. — 520 с.
3. Цимбалюк І. М. Психологія. Київ: ВД «Професіонал», 2014. — 304 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, частина 1, 2010. — 272 с.

ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕКТРОННОЇ МІШЕНІ EFT-1 ДЛЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТА ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНИХ НАВИЧОК КАДЕТІВ-РАПІРИСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Полозюк А. Є., Адаменко О. О.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв



Рис. 1. Мішень для фехтування Favero EFT-1

Вступ. Основні завдання розвитку координаційних навичок фехтувальника, крім правильного пересування та адаптації до умов, створених суперником, це орієнтація в даній ситуації для вигідного нанесення уколу в частину суперника. Координація – одна із найбільш суттєвих складових елементів рухової підготовки фехтувальників, саме тому в нашому дослідженні ми здійснюємо пошуки нових засобів її розвитку. Високий рівень її розвитку є фундаментом успіху, у якому остаточний результат обумовлюється високим рівнем технічної підготовленості, сприяє оволодінню технікою руху. Тому розвиток координаційних здібностей слід інтегровано здійснювати під час технічної підготовки. Виховання та розвиток координаційних здібностей не зводиться до жодної зі сторін підготовки, а становить стрижневу основу всього її змісту. Місце координаційного тренування слід розглядати через призму розвитку технічних навичок здійснення основної змагальної вправи фехтувальників у системі фізичної підготовки.

Використання електронної мішені EFT-1 дозволить системно і всебічно підвищити рівень як фізичної так і технічної підготовки кадетів-рапіристів, що і зумовило вибір теми дослідження

Мета дослідження науково обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність методики розвитку координаційних здібностей та технічних навичок кадетів-рапіристів з використанням електронної мішені для фехтування EFT-1 на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Методи. У процесі дослідження було використано наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет; узагальнення передового досвіду тренерів щодо використання мішені для фехтування EFT-1 у навчально-тренувальному процесі підготовки фехтувальників; спостереження; педагогічний експеримент; тестування контрольної та експериментальної груп щодо визначення рівня розвитку координаційних здібностей та тактичних навичок кадетів рапіристів з використанням розробленої нами програми тестів; методи математичної статистики.

Результати. Мішень для фехтування Favero EFT-1 зображено на рис. 1.

Мішень повністю програмується на 9 різних вправ, задаючи різні параметри для кожного спортсмена. Завдання електронної мішені EFT-1 може бути запрограмоване на 9 різних типів вправ, кожен з яких можна встановити по-різному, використовуючи параметри типу атаки.

Дана мішень може використовуватися на щоденних тренуваннях не лише для покращення технічних навичок, а й для контролю за зростанням результативності кожного спортсмена.

Педагогічний експеримент проводився на базі Миколаївської спеціалізованої дитячої юнацької школи олімпійського резерву з фехтування тривав протягом 4-х місяців з жовтня 2024 року по лютий 2025 року. В експерименті взяло участь 20 спортсменів кадетів-рапіристів віком 12-14 років. Усі спортсмени були розділені на дві групи — контрольну та експериментальну, чисельністю по 10 осіб кожна. До кожної групи входили і хлопці і дівчата, а також спортсмени з провідною правою та лівою рукою. Отже можна стверджувати про однорідність обох груп на початку експерименту.

В таблиці 1. наведемо результати тестів контрольної та експериментальної груп на початку експерименту.

Таблиця 1.

Результати тестів на розвиток координаційних здібностей контрольної та експериментальної груп на початку експерименту

№	Тести	Контрольна група		Експериментальна група		Р
		Х	Д	Х	Д	
1	Біг з високого старту на відстань 14 метрів, с	3,09±0,06	3,33±0,07	3,11±0,08	3,4±0,04	≤0,05
2	Човниковий біг 4×5 метрів зі зміною стилів бігу, с	6,4±0,3	7,9±0,2	6,6±0,2	8,1± 0,1	≤0,05
3	Човниковий біг 4×5 по периметру зі зміною напрямку, с	5,8±0,1	6,4±0,3	5,9±0,3	6,3±0,2	≤0,05
4	Переміщення на дистанції 5 метрів в упорі лежачі, с	4,4±0, 2	4,6±0,3	4,3±0,1	4,7±0,2	≤0,05

Результати тестів на початку експерименту демонструють близькі за значенням результати як у дівчат так і у хлопців. Це свідчить про те, що обидві групи на початку експерименту мали рівні вихідні дані, що дає нам право вважати групи однорідними. Результати тестів в обох групах є достовірними.

Також на початку експерименту було проведено тестування технічних здібностей при використанні електронної мішені для фехтування EFT-1. Дані тестів на визначення технічних здібностей з використанням електронної мішені для фехтування EFT-1 контрольної та експериментальної групи на початку експерименту наведено в таблиці 2.

Таблиця 2.

Результати тестів на визначення технічних вмінь з використанням електронної мішені для фехтування EFT-1 контрольної та експериментальної груп на початку експерименту

№	Тести	Контрольна група		Експериментальна група		Р
		Х	Д	Х	Д	
1	Одна ціль, один укол, с	0,63±0,05	0,67±0,04	0,58±0,06	0,65±0,04	≤0,05
2	Дві цілі одна за одною, які уражаються у певній послідовності, с	1,22±0,03	1,36±0,02	1,26±0,03	1,33±0,02	≤0,05
3	Три цілі одна за одною, які уражаються у певній послідовності, с	1,82±0,03	1,95±0,02	1,87±0,03	1,92±0,02	≤0,05

Результати тестів на визначення технічних умінь контрольної та експериментальної груп перед початком експерименту також є достовірними і близькими за результатами.

В кінці експерименту, що тривав 4 місяці було проведено повторне тестування координаційних здібностей та технічних навичок контрольної та експериментальної груп. Отримані результати наведено в таблицях 3 та 4.

Таблиця 3.

Результати тестів на розвиток координаційних здібностей контрольної та експериментальної груп в кінці експерименту

№	Тести	Контрольна група		Експериментальна група		Р
		Х	Д	Х	Д	
1	Біг з високого старту на відстань 14 метрів, с	3,05±0,06	3,28±0,07	2,9±0,08	3,2±0,04	≤0,05
2	Човниковий біг 4×5 метрів зі зміною стилів бігу, с	6,2±0,3	7,7±0,2	6,0±0,2	7,5± 0,1	≤0,05
3	Човниковий біг 4×5 по периметру зі зміною напрямку, с	5,6±0,1	6,2±0,3	5,3±0,3	5,9±0,2	≤0,05
4	Переміщення на дистанції 5 метрів в упорі лежачі, с	4,2±0, 2	4,4±0,3	4,0±0,1	4,3±0,2	≤0,05

Результати тестів після експерименту засвідчують про зростання показників в усіх тестах як у контрольній так і у експериментальній групі. Але експериментальна група демонструє кращі результати розвитку координаційних здібностей в кінці експерименту.

Таблиця 4.

Результати тестів на визначення технічних навичок з використанням електронної мішені для фехтування EFT-1 контрольної та експериментальної груп в кінці експерименту

№	Тести	Контрольна група		Експериментальна група		Р
		Х	Д	Х	Д	
1	Одна ціль, один укол, с	0,61±0,05	0,65±0,04	0,48±0,06	0,56±0,04	≤0,05
2	Дві цілі одна за одною, які уражаються у певній послідовності, с	1,18±0,03	1,30±0,02	1,12±0,03	1,20±0,02	≤0,05
3	Три цілі одна за одною, які уражаються у певній послідовності, с	1,78±0,03	1,89±0,02	1,63±0,03	1,82±0,02	≤0,05

Результати тестів на визначення технічних навичок після експерименту також демонструють зростання як в контрольній так і експериментальній групі, але експериментальна група показує кращі результати, причому у хлопців спостерігається вищий приріст ніж у дівчат.

Висновки. Таким чином, аналіз результатів проведеного дослідження показав, що використання у тренувальному процесі кадетів-рапіристів експериментальної методики розвитку координаційних здібностей та технічних навичок кадетів-рапіристів з використанням електронної мішені для фехтування EFT-1 статистично достовірно та значно збільшує показники експериментальної групи, порівняно з контрольною групою, що говорить про ефективність даної методики.

Література

1. Мадяр-Фазекаш Е. Аналіз змагальної діяльності фехтувальників-рапіристів. Індивідуальні підходи до підготовки дітей, молоді, кваліфікованих спортсменів у різних видах спорту. Вісник НАЛІЗ — №152. — Том 1. Серія: Педагогічні науки. — С. 189 — 193.
2. Рихаль В. І., Мадяр-Фазекаш Е.О., Гук Г.І., Кашевко В.Ф. Аналіз основних підходів до спеціальної фізичної підготовки фехтувальників-рапіристів в тренувальному процесі. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. — 2022. — № 12 (158). — С. 117 — 121

АНАЛІЗ ДОСВІДУ ВІРМЕНІЇ У ВПРОВАДЖЕННІ ШАХІВ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

Полуліх Богдан, Шукатка О. В.

Львівський національний університет імені Івана Франка
Львів

Вступ. Вірменія з 2011 року реалізує унікальний державний освітній проект — обов'язкове вивчення шахів учнями 2-4 класів. Такий досвід впровадження шахової гри заслуговує на детальний аналіз, оскільки тривалість та системність підходу дає змогу оцінити потенційний вплив шахів на розвиток пізнавальних, логічних і математичних компетентностей учнів, а також виявити переваги й труднощі

інтеграції інтелектуальних ігор у структуру базової освіти. Врахування досвіду Вірменії є актуальним для української освітньої практики, яка перебуває в пошуку ефективних методів формування ключових компетентностей, зокрема в умовах Нової української школи.

Мета. Здійснити аналіз досвіду Вірменії у впровадженні шахів у початковій школі.

Методи. Теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел, порівняння.

Результати. Рішення про обов'язкове викладання шахів у початковій школі стало результатом переконання у тому, що шахи — це не лише гра чи спорт, а потужний освітній інструмент, що здатний формувати важливі навички учнів. Це рішення опиралось на глибокі історичні шахові традиції вірменського народу та спортивні успіхи національної команди на міжнародних змаганнях.

Згідно з нормативними документами Міністерства освіти і науки Вірменії, шахи були введені як предмет, що сприяє стимулюванню когнітивного розвитку, покращенню пам'яті, концентрації уваги та формуванню навичок стратегічного мислення і планування, що є критично важливими для успішного засвоєння математичних та природничих наук [1].

Для підготовки педагогічних кадрів і дослідження результатів, у 2012 році включено предмет «Теорія і практика викладання шахів» в професійну освітню програму бакалаврату «Педагогіка і методика початкового навчання» Вірменського державного педагогічного університету ім. Хачатура Абовяна (ВДПУ) і вивчається два семестри (240 академічних годин, 8 кредитів).

В 2018 році створено науково-дослідний інститут шахів (НДІШ ВДПУ), метою якого є використання потенціалу шахової освіти для покращення освітніх досягнень учнів. Інститут співпрацює з міжнародною федерацією шахів (ФІДЕ), зокрема у 2022 році ФІДЕ погодила міжнародну програму підготовки/кваліфікації вчителів, яку розробив НДІШ.

Результати дослідження «Experimental Studies of the Attention Characteristics of Elementary School Students Studying Chess» продемонстрували, що учні, які вивчають шахи як обов'язковий предмет значно покращують уважність — особливо стійкості уваги, концентрації та швидкості реагування [2].

Експериментальна робота «The Effectiveness of Teaching Chess and Attitudes Toward the Subject in Educational Groups Using a Game-Based Approach to Learning» (2021 — 2022) показала, що застосування ігрового підходу (змагання, практичні ігри, інтерактивні завдання) значно підвищує інтерес учнів. В експериментальній групі, для якої проводився урок шахів — 96% дітей хотіли більше уроків з шаховим змістом, а в контрольній групі, що мала традиційні уроки математики — 69,4% дітей хотіли відвідувати уроки шахів.

У цьогорічній роботі «Evaluating the Impact of Chess Learning on Children with Autism Spectrum Disorders», проведеному спільно з проектом ФІДЕ «Infinite Chess», автори виявили важливі мотиваційно-комунікативні результати: шахові уроки значно покращили здатність дітей запитувати і відповідати, підтримувати зоровий контакт, брати участь у вербальному спілкуванні та розвивати позитивні стосунки з однолітками [3]. Успіхи проілюстрували трансформаційний потенціал шахів, коли вони включені в систематичний освітній процес.

Втім, дослідники підкреслюють важливість правильного підбору рівня складності завдань. Наприклад, автори «The Influence of Attitude Towards the Subject of Chess on the Success of Solving Chess Problems» вказують, що учні, які сприймають

шахи як надто складний предмет, демонструють нижчий рівень мотивації та впевненості у власних силах.

Висновок. Дослідження в області шахової освіти показали, що шахи як загальноосвітній предмет володіють великим потенціалом для розвитку дітей, зокрема їхнього когнітивного, соціального розвитку, креативності, дивергентного і алгоритмічного мислення, прийняття рішень, математичних навичок та ін. Водночас одним із головних викликів є перенесення (трансфер) знань в інші галузі, тому для ефективної міжпредметної інтеграції шахів важливо чітко і зрозуміло окреслити цілі і методи навчання, а також адаптувати процес викладання під цю ціль.

Інноваційний досвід Вірменії може слугувати цінним орієнтиром для української освітньої системи. Впровадження шахів у початковій школі не є самоціллю, а інструментом розвитку ключових компетентностей. Саме тому вивчення вірменської моделі та її осмислена адаптація до українських реалій відкривають нові можливості для формування компетентностей молодших школярів у рамках Нової української школи. та може стати підґрунтям для подальших наукових досліджень.

Список літератури

1. Chess Federation of Armenia. Educational programs and manuals [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://chessfed.am/en/static-page/detail/2> (дата звернення: 14.10.2025).
2. Khachatryan, A., & Sargsyan, A. Experimental studies of the attention characteristics of elementary school students studying chess // Armenian Journal of Special Education, 2022. Т. 6, № 2, С. 28–40. DOI: 10.24234/se.v6i2.295
3. Sargsyan, V., Sargsyan, T., Nersisyan, S., & Gevorgyan, N. Evaluating the Impact of Chess Learning on Children with Autism Spectrum Disorders // Armenian Journal of Special Education, 2025. 9 (1), 122-140. DOI: 10.24234/se.v9i1.50

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В САМБО З УРАХУВАННЯМ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОТАЦІЙНИХ ВПЛИВІВ НА ОПОРНО- РУХОВИЙ АПАРАТ

Сафронов Є. О., Абрамов К. В.

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв*

Вступ. У видах спорту, пов'язаних із ротаційними рухами, вирішальну роль відіграє величина Х-фактору. Серед них можна виділити і самбо, де застосування спортсменами різновидів кидків з поворотом «Коронних прийомів» у процесі змагальної діяльності є значним. Навчання кидкам із поворотом у самбо вимагає наявності якісних та кількісних критеріїв оцінки технічної підготовленості. Водночас неухильне зростання рівня травматизму в єдиноборствах зумовлює пошук, розробку та вдосконалення ефективних превентивних програм ушкоджень опорно-рухового апарату. За всіх очевидних переваг системи самбо питання зниження рівня травматизму, зокрема, пошкодження хребта, плечового, ліктьового та колінного суглобів при виконанні технічних дій, на сьогоднішній день залишається актуальним для спортсменів на всіх етапах підготовки.

Мета — розробити та обґрунтувати методику навчання кидкам з поворотом у самбо на основі оцінки та обліку ротаційних впливів на опорно-руховий апарат спортсмена.

Методи дослідження. В опитуванні взяли участь 60 самбістів та дзюдоїстів різної кваліфікації з травмами верхніх та нижніх кінцівок. Серед опитаних були як чинні спортсмени (57%), так і ті, хто вже припинив змагальну діяльність (43%). У першому дослідженні взяли участь 15 самбістів віком 21-22 роки з проблемами ОРА. У другому дослідженні 23 самбісти віком 21-24 роки, які не мали хірургічного втручання у функціонування верхніх кінцівок в анамнезі. Використовувались наступні методи дослідження: опитування, гоніометрія, педагогічний експеримент, біомеханічний аналіз, методи математичної статистики.

Результати. Результати опитування показали, що існує статистично значущий взаємозв'язок факторів травматизму спортсменів у самбо та дзюдо, таких як основна стійка спортсмена та пошкоджена кінцівка ($p=0,005$), швидка втрата маси тіла та отримання пошкодження під час змагального процесу ($p<0,001$). Виявлено, що найбільш значущим предиктором травматизму при виконанні ротаційних рухів є показник Х-фактору. Підвищений Х-фактор призводить до надмірного навантаження на хребет і може бути пов'язаний з асиметричними патернами дегенеративних змін хребта. Виконання кидків з поворотом супроводжується високими сегментарними кутовими швидкостями, що провокує біль та інтенсифікує пошкодження нижньої частини спини. Встановлено, що перевищення допустимого діапазону руху викликає больові відчуття, підвищує ризик пошкодження структур опорно-рухового апарату спортсмена. При збільшенні кута відведення плеча у фронтальній площині оптимальні межі безпечного руху знаходилися в діапазоні від $76,5^\circ$ до 17° для домінантної кінцівки і від 80° до 18° для недомінантної. Залежно від розташування передпліччя при зовнішній ротації плеча межі безпечного руху знаходилися в діапазоні від $101,04^\circ$ до $113,39^\circ$ для домінантної кінцівки, від $104,13^\circ$ до $111,04^\circ$ — для недомінантної; при внутрішній ротації плеча межі безпечного руху знаходилися в діапазоні від $79,57^\circ$ до $88,39^\circ$ для домінантної кінцівки, від $82,48^\circ$ до $89,52^\circ$ — для недомінантної. Ефективність розробленої методики навчання кидкам з поворотом була доведена, а також підтверджена статистично значущими змінами показника Х-фактору в експериментальній групі при виконанні наступних технічних дій: передньої підніжки ($p<0,001$), кидка через стегно ($p<0,001$), кидка через спину ($p<0,001$), підхоплення зовні ($p<0,001$). Показники Х-фактору в експериментальній групі статистично значимо змінювалися в залежності від зміни захоплення при виконанні передньої підніжки ($p<0,001$), кидка через стегно ($p<0,001$), кидка через спину ($p<0,001$), підхоплення зовні ($p<0,001$). Оптимальна послідовність використання захватів і вправ, представлена в операційних картах методики навчання кидкам з поворотом, дозволила коректно розподілити навантаження на опорно-руховий апарат спортсменів з урахуванням дидактичних принципів, що підтверджується результатами проведених вимірювань Х-фактору. Отже, розроблену методику навчання кидкам з поворотом можна вважати експериментально обґрунтованою.

Висновки. В процесі досліджень виявлено передумови, фактори та механізми пошкоджень опорно-рухового апарату спортсменів у єдиноборствах у процесі технічної підготовки. Розроблено та обґрунтовано методику визначення Х-фактору, яка дозволяє кількісно оцінити ступінь ризику пошкоджень опорно-

рухового апарату самбістів при виконанні кидків з поворотом. Доведено вплив ротаційних рухів на опорно-руховий апарат спортсмена. Доведено ефективність методики навчання кидкам із поворотом у самбо з мінімізацією ризику виникнення травм опорно-рухового апарату.

Список літератури

1. Singh A. K. Real-time human pose detection and recognition using MediaPipe / A.K. Singh, V.A. Kumbhare, K. Arthi // International Conference on Soft Computing and Signal Processing. Singapore: Springer Nature Singapore. 2021. P. 145- 154.
2. Smith J.A. Risk Factors Associated With Low Back Pain in Golfers: A Systematic Review and Meta-analysis / J.A. Smith, A. Hawkins, M. Grant-Beuttler, R. Beuttler, S.P. Lee // Sports health. 2018. Vol.10(6). P. 538-546.
3. Taylor J. B. Real-time optimized biofeedback utilizing sport techniques (ROBUST): a study protocol for a randomized controlled trial / J.B. Taylor, A.D. Nguyen, M.V. Paterno, B. Huang, K.R. Ford // BMC musculoskeletal disorders. 2017. Vol. 18(1). P. 71.
4. Tomazin K. Neuromuscular adaptations after an altitude training camp in elite judo athletes / K. Tomazin, F. Almeida, I. Stirn, P. Padial, J. Bonitch-Góngora, A.J. Morales-Artacho, V. Strojnik, B. Feriche // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021. Vol. 18(13). P. 67-77.
5. Von Gerhardt A.L. Systematic development of an injury prevention programme for judo athletes: the IPPON intervention / A.L. Von Gerhardt, I. Vriend, E. Verhagen, J.L. Tol, G.M.M.J. Kerkhoffs, G. Reurink // BMJ open sport and exercise medicine. 2020. Vol. 6. No 1. P. 791.

ОЗДОРОВЧЕ, ОСВІТНЄ І ПЕДАГОГІЧНЕ ЗНАЧЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР

Сиволдаєв В. А., Таранець Л. С.

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
Умань*

Історично склалося суспільне явище, що гра це самостійний вид діяльності, властивий людині. Гра може бути засобом самопізнання, розваги, відпочинку, засобом фізичного та загального соціального виховання, засобом спорту. Ігри є скарбницею людської культури. Вони відображають усі галузі матеріального і духовного у творчості людей. Природно, що вивченням ігор займалися і займаються багато галузей знань: історія, етнографія, антропологія, педагогіка, теорія і методика фізичного виховання та ін.

Ігри, що використовуються для фізичного виховання, дуже різноманітні. Їх можна розділити на 2 великі групи: рухливі та спортивні. Спортивні ігри – це найвищий ступінь розвитку рухливих ігор. Вони відрізняються від рухомих єдиними правилами, що визначають склад учасників, розміри і розмітку майданчика, тривалість гри, обладнання та інвентар та ін., що дозволяє проводити змагання різного масштабу. Змагання зі спортивних ігор носять характер спортивної боротьби і вимагають від учасників великого фізичного напруження і вольових зусиль.

Гра розглядається як осмислена діяльність, спрямована на досягнення конкретних рухових завдань у швидкоплинних умовах. У ній проявляється творча

ініціатива грає, що виражається в різноманітності дій, узгоджена з колективними діями.

В ігровій діяльності дітей об'єктивно поєднуються два дуже важливих фактори: з одного боку, діти включаються в практичну діяльність, розвиваються фізично, звикають самостійно діяти, з іншого боку — отримують моральне і естетичне задоволення від цієї діяльності, поглиблюють пізнання навколишнього їхнього середовища. Все це в кінцевому підсумку сприяє вихованню особистості в цілому. Таким чином, гра — один з комплексних засобів виховання: вона спрямована на всебічну фізичну підготовленість (через безпосереднє оволодіння основами руху і складних дій в умовах, що змінюються колективної діяльності), вдосконалення функцій організму, рис характеру, що грають [1].

В умовах сучасної цивілізації у зв'язку з різким зниженням рухової активності людини зростає роль систематичних занять фізичними вправами, рухливими іграми.

Особливе значення рухливих ігор полягає в тому, що вони широко доступні людям різного віку. Рухливі ігри, незважаючи на величезну різноманітність, пов'язане з етнічними та іншими особливостями, так чи інакше відображають такі загальні характерні риси, притаманні цій формі діяльності, як взаємини грають з навколишнім середовищем і пізнання реальної дійсності. Цілеспрямованість і доцільність поведінки при досягненні наміченої мети, пов'язаного з раптово виникають і постійно мінливих умов, потребою широкого вибору дій, вимагають прояву творчих здібностей, активності, ініціативи. Така широта використання можливостей, що виражається у самостійності і відносній свободі дій, поєднаних з виконанням добровільно прийнятих або встановлених умовностей при підпорядкування особистих інтересів загальним, пов'язана з яскравим проявом емоцій. Все це з методичної точки зору характеризує рухливу гру як багатопланове, комплексне по впливу, педагогічний засіб виховання. Комплексність виражається у формуванні рухових навичок, розвитку і вдосконаленні життєво важливих фізичних, розумових і морально-вольових якостей. Однак таке різностороннє дію не перешкоджає виборчої спрямованості у використанні народних рухливих ігор.

Наявність змагального елемента в природних видах рухів дозволяє використовувати народні рухливі ігри для підготовки до занять спортивними іграми. Правильний відбір і керівництво іграми набувають вирішального значення у вихованні у займаються почуття колективізму, активності, ініціативи, свідомої дисциплінованості; наполегливості у досягненні поставленої мети, сміливості [3].

Рухливі ігри мають оздоровче, виховне та педагогічне значення і легко доступні для сімейної фізкультури. Доведено. Що вони покращують фізичний розвиток дітей, благотворно впливають на нервову систему і зміцнюють здоров'я. Крім цього це дуже емоційний спортивне заняття, яке може створювати дуже велике фізичне навантаження на дитину, що необхідно обов'язково враховувати при організації занять та ігор.

Майже в кожній грі присутня біг, стрибки, метання, вправи на рівновагу та ін. В іграх виховуються основні фізичні якості дитини, такі як сила, швидкість, витривалість і удосконалюються найрізноманітніші рухові вміння і навички.

Гра є одним з найважливіших засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку. Вона сприяє фізичному, розумовому, моральному й естетичному розвитку дитини. Різноманітні рухи і дії дітей під час гри при вмілому керівництві ними ефективно впливають на діяльність серцево-судинної і дихальної систем, сприяють

зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню загального обміну речовин, підвищенню діяльності всіх органів і систем організму людини, збуджують апетит і сприяють міцному сну. За допомогою рухливих ігор забезпечується всебічний фізичний розвиток дитини.

Під час ігор у дошкільнят формуються і вдосконалюються різноманітні навички в основних рухах (бігу, стрибках, метанні, лазанні та ін.) Швидка зміна обстановки в процесі гри привчає дитину використовувати відомі йому рухи відповідно до тієї чи іншої ситуацією. Все це позитивно позначається на вдосконаленні рухових навичок.

Велике також значення рухливих ігор у вихованні фізичних якостей: швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості. Ігри виховують у дітей почуття солідарності, товариства і відповідальності за дію один одного. Правила гри сприяють вихованню свідомої дисципліни, чесності, витримки, вміння «взяти себе в руки» після сильного порушення, стримувати свої егоїстичні пориви [2].

У зв'язку з цим важливо творчо підходити до проведення фізкультурних занять дітей і при необхідності самостійно складати ігрові завдання, що містять такі види рухів, в яких дитина особливо потребує на даний момент.

Список використаної літератури

1. Билеева Л.В., Коротков І.М. - Рухливі ігри, М: 2016 р.
2. Коротков І.М. - Рухливі ігри в школі, М: 2007 р.
3. Яковлев В.Г., Ратніков В.П. -Рухливі ігри, Пр.: 2021р.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МАСАЖУ У ШАХІСТІВ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ

Сидорика В. І., Марцінковський І. Б.

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв*

Вступ. Масаж, як оздоровчий засіб, відомий з глибокої давнини серед усіх народів світу від первісного суспільства. Узагальнення історичного досвіду та результатів наукових досліджень впродовж століть дозволили створити класичний масаж — комплекс науково обґрунтованої системи спеціально організованих і дозованих механічних і рефлекторних дій спрямованих на певні оголені ділянки людського тіла із методично правильним виконанням визначених прийомів для оздоровлення, підвищення фізичної і розумової працездатності та відновлення порушених функцій [3]. До видів класичного масажу відноситься спортивний масаж. Частіше у літературі описані, а на практиці застосовують масаж для видів спорту, де задіяна опорно-рухова система, але вкрай рідкісними є публікації з використанням масажу в інтелектуальних видах спорту, що й визначило актуальність нашого дослідження.

Метою роботи стало висвітлення анатомо-фізіологічного обґрунтування та розробка практичних рекомендацій застосування масажу в спортсменів-шахістів.

Методи. Досліджена література фондів Миколаївської обласної універсальної наукової бібліотеки та Наукової бібліотеки Національного університету кораблебудування для з'ясування особливостей застосування масажу в шаховому

спорті з використанням методів — бібліографічного, абстрагування, аналізу й синтезу.

Результат. Спортивний масаж у шахістів — це спеціалізований вид масажу, який адаптований до потреб спортсменів, що займаються інтелектуальними видами спорту. Попри те, що шахи не є фізично виснажливими, вони створюють значне статичне та емоційне навантаження, яке потребує корекції та профілактики. Навантаження під час шахових партій створюють фізіологічну втоми, схожу до марафону через виснаження запасів глікогену в мозку і м'язах.

Вплив на організм людини при заняттях шаховим спортом спричинений: тривалим сидінням в одній позі з напруженням м'язів ший, плечового поясу й спини, що порушує кровообіг у шийно-комірцевій ділянці й призводить до їх втоми; розумовим навантаженням та психоемоційною втомою. У таких випадках застосування масажу сприятиме зняттю м'язового напруження, у першу чергу в ділянці ший, спини й плечей, поліпшенню кровообігу та току лімфи, підвищенню пам'яті, концентрації уваги та зменшенню тривожності, запобігатиме дегенеративно-дистрофічним змінам в кістках хребта, головному болю, напруженню очей та забезпечуватиме швидке відновлення після тривалих турнірів або підготовки до них. Масаж шийно-комірцевої ділянки сприяє збільшенню кровонаповнення головного мозку, покращує обмінні процеси в ньому. Після фізичного і розумового навантаження масаж викликає відчуття легкості, сприяє відновленню працездатності [1; 2].

Масаж пришвидшує відновлення та полегшує стрес. Після сеансу масажу відбувається активація парасимпатичної системи, знижується рівень стресу, тривоги, покращується настрій, концентрація та розслаблення. Психофізіологічне відновлення масажем сприяє релаксації нервової системи через парасимпатичні механізми й гормональний баланс, позитивно впливає на психоемоційний стан [3].

План застосування масажу в шахістів базується на наукових доказах щодо його фізіологічного і психічного впливу з корекцією на індивідуальні особливості спортсмена (спортсменки), рівня спортивної кваліфікації та графіків тренувань і турнірів [1]. Застосування масажу сприяє релаксації, покращення кровообігу та відтоку лімфи в шийно-комірцевій ділянці, зниженню стресу, оптимізації психофізіологічного стану, що є надзвичайно релевантним для шахістів, котрі переживають статичне сидіння, напругу і високі розумові навантаження. Спортивний масаж у шаховому спорті є одним із засобів підвищення спортивної майстерності, який застосовують як попередній — спрямований на якомога кращий виступ, тренувальний — для підвищення спортивної майстерності й збільшення ефекту працездатності та відновний — для швидкого відновлення і зняття відчуття втоми, нервового збудження. Розрізняють дві форми спортивного масажу: загальний і локальний [2; 3].

Рекомендовані сеанси масажу розроблялися для спортсменів-шахістів віком від 16 до 45 років з щоденним режимом тренувань по 3-6 год. та участі у турнірах 1-2 рази на місяць. У тренувальний період рекомендується застосовувати самомасаж тривалістю 2-3 хв із прийомами гладження і легким розминанням м'язів ший, м'яким постукуванням подушечками пальців по потилиці. У передтурнірній підготовці масаж застосовують за 2-3 дні до змагань тривалістю до 40-45 хв. Масажують спину, плечі, шию, обличчя та волосисту частину голови для покращення кровообігу, зняття напруги і стабілізації функціонування нервової

системи. Застосовують прийоми гладження, розтирання, розминання з уникненням глибокого тиску [2; 3].

Під час турніру застосовують короткий масаж тривалістю 5-10 хв на шию та плечі, або самомасаж скроневої ділянки для покращення концентрації уваги у поєднанні з дихальними вправами. Після завершення турніру в перші 1-2 дні рекомендують проводити відновний масаж тривалістю 45-60 хв, де застосовують прийоми гладження, розтирання, розминання усієї спини, шиї, ніг із-за порушення кровообігу через тривале сидіння для повного м'язового відновлення, виведення продуктів метаболізму з тканин, стабілізації сну. Важливо проводити й самомасаж тривалістю 1-2 хв щодня з легким розминанням м'язів шиї, м'яким постукуванням подушечками пальців по потилиці, розминанням пальців рук. Для покращення ефекту, масаж варто поєднувати з гімнастичними вправами (нахили голови і тулуба, оберти шиї, розтяжка плечей) тривалістю 5-10 хв, тепловими процедурами або ваннами з морською сіллю. У цей період проводиться гідратація — вживання мінеральної води для пришвидшення обміну речовин.

Висновки:

1. Встановлено, що сеанси масажу й самомасажу дозволяють покращити спортивну працездатність шахістів і підвищують їхню результативності. У спортивному масажі в шаховому спорті, як і в інших видах спорту, застосовують попередній, тренувальний та відновний масажі з врахуванням індивідуальних особливостей спортсменів, рівня кваліфікації, режиму тренувань та графіку турнірів.

2. Звернена увага, що основними ділянками масажування є шия, спина, скроні, потилиця, обличчя і волосиста частина голови та нижні кінцівки. Окрім виконання масажистом процедурних сеансів, спортсмен-шахіст може активно використовувати прийоми самомасажу. Для покращення ефекту масажу рекомендують його поєднувати з гімнастичними вправами, водними і тепловими процедурами.

Список літератури

1. Долбишева Н. Г. Основи загальної теорії та методики підготовки спортсменів в інтелектуальних видах спорту: [методичні рекомендації]. — Дніпро: ПДАФКіС. 2020. — 72 с.
2. Корольчук А. П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту / А. П. Корольчук, А. С. Сулима. — Вінниця: 2018. — 124 с.
3. Марцінковський І. Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичних рекомендацій до практичних занять і лабораторних робіт): навчальний посібник. — Миколаїв: НУК, 2017. — 320 с.

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ СПРОЩЕНОЇ ГРИ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Слюнков В. С., Адаменко О. О., Веселова І. М.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Миколаїв

Вступ. На сучасному етапі на зміну «стихійному» прийшов «організований» футбол – дітей почали відбирати, а частіше набирати із шестирічного віку. Основним став, і дотепер зберігається, підхід до змісту тренувального процесу, заснований на застосуванні вправ з акцентом на фізичну та тактичну підготовку, форсування тренувального процесу та зростання навантажень.

Звідси з'явилася необхідність у пошуку нових підходів, що передбачають скорочення обсягу роботи з технічної підготовки в стандартних умовах, за рахунок включення в заняття спрощених ігор та ігрових вправ, що моделюють елементи ігри.

У зв'язку з цим, виникає потреба у розробці ефективної методики, що включає комплекс спрощених ігор та ігрових вправ, спрямованих на підвищення рівня фізичної та техніко-тактичної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки.

Мета – науково-теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності методики, що включає комплекс спрощених ігор та ігрових вправ, спрямованих на підвищення рівня фізичної та техніко-тактичної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження. В процесі дослідження нами було використано наступні методи: аналіз науково методичної літератури та джерел мережі Інтернет; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; комплекс тестів на визначення фізичних якостей та технічних здібностей футболістів; методи математичної статистики.

Результати. До нашого комплексу входять як ігрові вправи так і спрощені ігри. Але більшу частину комплексу займають спрощені ігри 60% і 40% ігрових вправ.

Переваги даного комплексу:

1. В процесі виконання комплексу гравці розвивають провідні якості футболістів швидкість та спритність.

2. Опановують основні технічні дії, а саме: ведення м'яча ногою; ведення м'яча внутрішньою стороною ноги; обманні рухи; обманний замах на удар; обманна зупинка; показ корпусом, випад в сторону, залиш м'яч супернику; переступання через м'яч.

3. Сприяє розвитку тактичного мислення в найпростіших умовах один на один.

4. Гра завжди має емоційне забарвлення. У гравців формується спортивний азарт і тренування проходить легко, хоча і має високе фізичне навантаження.

Експеримент проводився на базі Комплексної дитячо-юнацької спортивної школи «Перемога» і тривав три місяці з квітня по червень 2025 року. Було створено дві групи контрольну ($n=10$) та експериментальну ($n=10$). У групи увійшли спортсмени віком 8-10 років 2-го та 3-го року етапу початкової підготовки.

Для визначення рівня розвитку фізичних якостей ми провели наступні тести: біг на 15 метрів з місця, високий старт; човниковий біг 3×10 метрів; стрибок у довжину з місця. В таблиці 1 наведено динаміку результатів розвитку фізичних якостей контрольної та експериментальної груп до та після експерименту.

Таблиця 1.

Динаміка результатів розвитку фізичних якостей контрольної та експериментальної груп до та після експерименту

№	Тести	До експерименту		Після експерименту		Р
		КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	
1	Біг на 15 метрів з місця, с	3,28±0,06	3,30±0,04	3,05±0,05	2,9±0,06	≤0,05
2	Човниковий біг 3×10 метрів, с	9,6±0,2	9,5±0,3	9,2±0,3	8,8±0,4	≤0,05
3	Стрибок у довжину з місця, см	170±6	167±8	162±4	153±5	≤0,05

Результати тестів на виявлення розвитку фізичних якостей продемонстрували зростання показників як в контрольній так і в експериментальній групі, але в експериментальній групі показники вищі порівняно з контрольною. В усіх тестах результати достовірні $P \leq 0,05$.

Для перевірки технічної підготовленості юних футболістів нами було використано наступну батарею тестів: удари на точність, ведення м'яча, жонглювання м'ячем. Динаміка результатів розвитку технічної підготовленості контрольної та експериментальної груп до та після експерименту наведено у таблиці 2.

Таблиця 2.

Динаміка результатів розвитку технічної підготовленості контрольної та експериментальної груп до та після експерименту

№	Тести	До експерименту		Після експерименту		Р
		КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	
1	Удари на точність, разів	2,7±0,3	2,8±0,2	3,2±0,3	3,6±0,2	≤0,05
2	Ведення м'яча, с	8,53±0,06	8,65±0,04	8,15±0,05	7,65±0,04	≤0,05
3	Жонглювання м'ячем, разів	8,2±0,2	8,5±0,3	9,5±0,3	10,8±0,3	≤0,05

Отже, за результатами тестів на виявлення рівня технічної підготовленості ми спостерігаємо зростання результатів як контрольної так і експериментальної групи. Але результати експериментальної групи набагато вищі за контрольну у всіх тестах. В усіх тестах результати достовірні $P \leq 0,05$.

Висновки. За результатами експерименту ми можемо стверджувати, що методика, що включала комплекс ігрових вправ та спрощених ігор є ефективною і може бути запропонована для впровадження в навчально-тренувальний юних футболістів на початковому етапі підготовки.

Література

1. Коваль С. С. Комплексне формування рухових якостей і освоєння техніко-тактичних дій юних футболістів 8-12 років: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Коваль Святослав Святославович; ХДАФК: – 2010. – 21 с.
2. Колобич О. Особливості техніко-тактичної підготовки юних футболістів на полях зменшених розмірів. *Актуальні проблеми здоров'язберігаючих технологій у навчальних закладах : матеріали III Міжнар. наук.-пр. конф. – Чернівці, 2014. – С. 460 – 464.*
3. Овчаренко С. В. Методика розвитку координаційних здібностей юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції. – Харків, 2015. – С. 70 – 72.*

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 6-7 РОКІВ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ В УКРАЇНІ

Спину М. О., Бірюк С. В.

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв*

Вступ. Заняття спортом є потужним інструментом для допомоги дітям, пережившим стрес, пов'язаний з війною. Фізична активність допомагає впоратися з травматичним досвідом, поліпшити психічний стан і розвинути механізми управління стресом.

З точки зору нейронауки, стресостійкість – це здатність відчувати емоції (чи то гнів, смуток, розчарування тощо), керувати цими почуттями та використовувати стратегії подолання, щоб знову прийти в стан спокою. Стрес і тривога відкладаються в організмі дитини у вигляді так званих м'язових зажимів. Спорт допомагає дітям звільнитися від накопиченої негативної енергії та напруги. Це служить у своєму роді емоційної розрядкою, допомагаючи запобігти або знизити симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Стресостійкість включає позитивну адаптацію до складних обставин [3, 2].

Війна порушує звичний уклад життя дитини, викликаючи відчуття хаосу та втрати контролю. Спорт допомагає відновити це відчуття через структуровані правила та рутину. Заняття спортом – це важливий інструмент для підтримки психічного здоров'я дітей, які пережили стрес, пов'язаний із війною в Україні.

Як відомо з багатьох досліджень, фізична активність допомагає дітям впоратися з травматичним досвідом, покращити емоційний стан та розвинути механізми подолання стресу. Спорт допомагає знизити рівень кортизолу (гормону стресу) та стимулює вироблення ендорфінів і серотоніну, які відповідають за поліпшення настрою та зниження тривоги. Це допомагає зменшити фізичні прояви стресу, такі як м'язова напруга та проблеми зі сном, що є поширеними симптомами ПТСР у дітей [1, 3].

Футбол командний вид спорту, сприяє формуванню соціальних зв'язків і відчуттю належності до групи, знижує почуття ізоляції та самотності в періоди стресових обставин війни. Загалом, спорт дає дітям можливість відволіктися від травматичних спогадів, повернутися до «нормального» дитинства та отримати позитивні емоції, які є необхідними для їхнього повного психологічного

відновлення. Але процесом формуванням стійких наслідків стресостійкості у дитини 6-7 років потрібно управляти. Передбачалося, що систематичне використання спеціально розробленого комплексу вправ та заходів буде сприяти зниженню рівня стресу у юних футболістів 6-7 років під час військових дій в Україні.

Отже нами ставилася задача розробити програму, яка покращить здатність дітей переносити стрес та керувати ним, зберігати відносний спокій в ситуації військових дій в Україні. Ми виходили з того, що стрес не обов'язково має бути негативним фактором. У разі, якщо діти використовують його на свою користь і це збільшує їхнє задоволення від змагань та тренувань, то він скоріше діє позитивно.

Аналіз науково-методичної літератури та мережі інтернет показав незначну кількість робіт по темі формування стресостійкості у дітей дошкільників засобами спорту в період війни.

Мета. Дослідити вплив різних фізичних засобів на формування стресостійкості юних футболістів 6-7 років під час військових дій в Україні та розробити програму, що буде сприяти зниженню рівня стресу.

Методи. Теоретичний аналіз наукової та методичної літератури, опитування, педагогічне спостереження, тестування фізичних якостей та психологічного стану, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати. Рухливі ігри є потужним інструментом для допомоги дітям, що переживають стрес. Гра служить природним механізмом обробки складних емоцій і зняття напруги. Через гру діти можуть програвати лякаючі чи неприємні ситуації, що допомагає їм впоратися із тривогою та страхом, поліпшити психічний стан і розвинути механізми управління стресом [4].

Науковці відмічають, що так само, як покращення фізичної форми, розвиток психічної та емоційної стійкості вимагає практики. Стійкість до стресу — це навичка. Чим більше тренер практикує таку стійкість у своїх спортсменів, тим більше зростає рівень стійкості. І зі зростанням загальної психологічної стійкості зростає і здатність спортсмена позитивно реагувати на складні ситуації. Таким досвід особливо безцінний для дітей, що починають свій шлях в спорті в період війни.

На початку формуючого експерименту було визначено методи оцінки рівня стресу (спостереження за поведінкою дітей, опитування батьків і тренерів, використання психологічних тестів). Для контролю рівня стресу запроваджено методику «Паровозик» (Велієвої С. В.) що спрямована на вивчення психічного стану дитини і є модифікованим варіантом тесту Люшера.

Було розроблено програму, що складалася з рухливих ігор, вправ на дихання та розслаблення, направлених на зниження стресу у дітей як на тренуванні, так і поза ним. Комплекс рухливих ігор був спрямований не лише на розвиток футбольних навичок, а й на емоційну розрядку, соціальну інтеграцію та відчуття безпеки.

Проведено констатуючий експеримент, під час якого одна група футболістів 6-7 років займалася за запропонованою програмою з використанням розробленого комплексу вправ, а інша (контрольна) — за звичайною програмою ДЮСШ.

Серед засобів програми виокремлюються:

- рухливі ігри з елементами психологічного тренінгу «Передача м'яча без рук» (емоційна розрядка), «Рухлива стрічка» (соціальна взаємодія), «Лови м'яч-

утікач» (розвантаження від негативу), «Повернення додому» (відчуття безпеки) та ін.;

рухливі ігри з елементами футболу для розвитку фізичних якостей та спортивної техніки «М'яч у стінку», «Точний удар», «Футбольний слалом», «Футбольні салки» та ін.;

- дихальна гімнастика та спеціальні вправи на зняття стресу на тренуванні і поза ним [2];

- обговорення емоцій з тренером, або батьками.

При використанні засобів враховувалися вікові та індивідуальні особливості (темперамент, тип нервової системи, стиль поведінки), а також характер та можливості дитини в процесі формування її стресостійкості.

Висновки. Запропонована програма мала позитивний вплив на формування стресостійкості, особливо що стосується емоційної сфери. Вдалося також досягти суттєвих, достовірних зрушень фізичного і психічного стану юних спортсменів. Сформульовано рекомендації щодо зміцнення стресостійкості дітей 6-7 років, що займаються футболом під час військових дій в Україні. Вони мали позитивний вплив на зниження рівня стресу у дітей контрольної групи.

Список літератури

1. Укріплення нервово-психічної стійкості у юних спортсменів. URL: https://www.researchgate.net/publication/343444377_UKRIPLNNA_NERVOVO-O-PSIHICNOI_STIJKOSTI_U_UNIH_SPORTSMENIV
2. Ройз С. Ігри, які допоможуть проявити злість (агресію) і зняти стрес у дітей різного віку. URL: <https://learning.ua/blog/202204/ihry-dlia-proiavu-zlosti-i-zniattia-stresu-vid-svitlany-roiz/>
3. Шикиринська О. Особливості формування стресостійкості дітей дошкільного віку. (2024). *Інновації в дошкільній і початковій освіті*, 1, 33-42. <https://doi.org/10.31652/3041-2439-2024-1-4>
4. Рухливі ігри : з методикою викладання : навч. посібник / уклад.: Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В. — Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. — 104 с.

КОМПЛЕКСНА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ БАЗОВИМ ЕЛЕМЕНТАМ ФІГУРИСТОК НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Стрюченко К. О., Абрамов К. В., Адаменко О. О.

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв*

Вступ. Сучасне фігурне катання висуває найвищі вимоги до технічної підготовленості юних фігуристок. Юні спортсменки повинні вміти виконувати складні стрибки з обертами, обертання на високій швидкості та в різних позицій, доріжки та комбінації кроків, що включають різні повороти та переходи.

Засвоєння базових елементів фігурного катання на початковому етапі стає необхідною передумовою подальшого технічного удосконалення. Виконання базових елементів у фігурному катанні вимагає від фігуристок наступних навичок: точне виконання заданого малюнку, вміння намалювати фігуру заданого малюнку, виконання базових фігур від початку до кінця на чистому ребрі.

Розуміння значущості процесу навчання юних фігуристок базовим елементам фігурного катання змушує фахівців постійно шукати найефективніші засоби, методи, методичні прийоми їхнього засвоєння.

Мета дослідження науково обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність комплексної методики навчання базовим елементам фігуристок віком 6-7 років на етапі початкової підготовки.

Методи. У процесі дослідження було використано наступні *методи*: аналіз науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; комплекс тестів на визначення техніки виконання базових елементів; метод експертних оцінок для визначення рівня засвоєння основних базових елементів юних фігуристок.

Результати. На початкових етапах багаторічної підготовки фігуристів, коли у змаганнях беруть участь спортсмени невисокої кваліфікації, рівень технічної майстерності та спортивний результат багато в чому визначається освоєнням базових елементів фігурного катання.

До базових елементів фігурного катання належать: дуга, перетяжка, трійка, дужка, гак, викрук та петля.

Аналіз методичних особливостей процесу навчання базовим елементам фігурного катання, як у ході вивчення обов'язкових фігур, так і на сучасному етапі вказує на доцільність поділу цього процесу на кілька етапів.

Перший етап – це етап підготовчий. Виходячи із сьогоденних вимог до ступеня оволодіння базовими елементами, очевидно, що для більш швидкого та якісного оволодіння необхідна певна попередня підготовка, під час якої юні фігуристки набувають готовності до оволодіння базовими елементами.

Другий етап має бути спрямований на навчання простим базовим елементам фігурного катання таким, як реберні поштовхи, ковзання по дугах вперед назовні та всередину, трійки вперед назовні та всередину, перетяжки вперед, дуги назад назовні та всередину, перетяжки назад, трійки назад назовні та всередину, дворазові трійки, триразові трійки, багаторазові трійки.

Третій етап навчання має бути спрямований на оволодіння найскладнішими базовими елементами.

Четвертий етап навчання повинен являти собою процес удосконалення вивчених базових елементів.

Юні спортсмени повинні впевнено виконувати як самі базові елементи, і різні комбінації кроків, які включають дані базові елементи.

Після закінчення експериментального дослідження було проведено експертне оцінювання ефективності занять, що були спрямовані на розвиток базових елементів фігуристок.

Першою проводилася експертна оцінка виконання простих базових елементів: дуги, перетяжки, трійки і дужки;

Результати експертної оцінки простих базових елементів контрольної та експериментальної групи наведено у таблиці 1 та 2.

Таблиця 1.

Результати експертної оцінки простих базових елементів контрольної групи

№	Прості базові елементи											
	Дуга			Перетяжка			Трійка			Дужка		
	Σ	x^-	$V, \%$	Σ	x^-	$V, \%$	Σ	x^-	$V, \%$	Σ	x^-	$V, \%$
1	20	2,5	14,6	18	2,25	14,3	21	2,62	14,3	19	2,37	14,5
2	21	2,62	14,9	22	2,75	14,8	20	2,5	14,3	20	2,5	14,6
3	23	2,87	14,2	24	3	14,6	18	2,25	14,1	23	2,87	14,4
4	26	3,25	14,4	23	2,87	14,9	16	2	14,3	24	3	14,3
5	24	3	14,6	26	3,25	14,2	24	3	14,5	26	3,25	14,5
6	23	2,87	15,0	22	2,75	14,4	23	2,87	15,0	27	3,37	14,9
7	25	3,12	14,9	24	3	14,6	26	3,25	14,8	23	2,87	14,9
8	26	3,25	14,2	25	3,12	15,0	24	3	14,3	25	3,12	14,2
9	27	3,37	14,6	26	3,25	14,9	28	3,5	14,5	24	3	14,6
10	24	3	14,9	23	2,87	14,2	25	3,12	14,7	26	3,25	14,9
СГЗ	23,9	2,98	14,6	23,3	2,91	14,6	22,5	2,81	14,5	23,7	2,96	14,6

де Σ — сума балів експертів,

x^- — середнє значення фігуристики

V — коефіцієнт варіації

СГЗ — середнє групове значення.

Ці результати свідчать про те, що фігуристики контрольної групи опанували прості рухи, але ще допускають значні і незначні помилки. В оцінці усіх простих базових елементів думки експертів узгоджені, Отже експертиза проведена.

Таблиця 2.

Результати експертної оцінки простих базових елементів експериментальної групи

№	Прості базові елементи											
	Дуга			Перетяжка			Трійка			Дужка		
	Σ	x^-	$V, \%$	Σ	x^-	$V, \%$	Σ	x^-	$V, \%$	Σ	x^-	$V, \%$
1	18	2,25	14,3	16	2	14,4	20	2,5	14,4	19	2,37	14,5
2	20	2,5	14,5	20	2,5	14,3	18	2,25	14,2	21	2,62	14,6
3	21	2,62	14,2	22	2,75	14,3	16	2	14,1	22	2,75	14,4
4	23	2,87	14,3	22	2,75	14,3	14	1,75	14,2	22	2,75	14,3
5	22	2,75	14,6	24	4	14,7	23	2,87	14,7	24	3	14,5
6	24	3	14,8	21	2,62	14,8	22	2,75	14,8	23	2,87	14,9
7	26	3,25	14,7	23	2,87	14,7	24	3	14,8	21	2,62	14,9
8	23	2,87	14,3	22	2,75	14,1	22	2,75	14,9	23	2,87	14,2
9	25	3,12	14,5	24	3	14,3	23	2,87	14,3	22	2,75	14,6
10	22	2,75	14,6	21	2,62	14,6	22	2,75	14,5	23	2,87	14,9
СГЗ	22,4	2,8	14,5	21,5	2,68	14,4	20,4	2,55	14,5	22	2,75	14,6

Для унаочнення результатів експертизи наведемо на гістограмі 1 порівняння кінцевих результатів виконання простих базових елементів контрольної та експериментальної групи.



Рис. 1. Результати виконання простих базових елементів контрольної та експериментальної групи

Висновки. Отже, результати експерименту підтвердили ефективність комплексної методики навчання базовим елементам фігуристок віком 6-7 років. Дану методику навчання базовим елементам можна рекомендувати тренерам ДЮСШ для використання в навчально-тренувальному процесі початкової підготовки фігуристок.

Література

1. Гулякін С.В. Спеціальна фізична підготовка фігуристів у підготовчому періоді на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Вип. 7 (152). 2022. С. 48–52.
2. Іванова Л.В. Особливості побудови тренувального процесу навчання фігурному катанню на ковзанах для масового спорту. *Гуманітарний вісник НУК: збірник наук. праць*. – Г 94, вип. 7. – Миколаїв: Іліон, 2014. – С. 73–75.
3. Іванова Л.В. Мухін Е.А. Періодизація у фігурному катанні на ковзанах і особливості початкової підготовки юних спортсменів. *Гуманітарний вісник НУК: збірник наукових праць*. Випуск 10. – Миколаїв: Іліон, 2017. – С. 76–78.
4. Харченко Т. П. Формування засвоєння елементів техніки юними фігуристами 7-9 років у процесі розвитку рухових якостей: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Харків, 2010. 20 с.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Таранець І. С., Таранець Л. С.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
Умань

Важливу роль у розвитку духовної культури людини відіграє здоровий спосіб життя. Тільки дотримуючись здорового способу життя, людина може повністю реалізувати вольові якості та легко переносити труднощі, стресові ситуації, формувати сприятливий психологічний клімат у колективі [2]. Актуальність формування фізичної культури як невід'ємної частини життя цивілізованої

спільноти в сучасному українському суспільстві задекларована у багатьох законодавчих та нормативних документах останнього періоду [3].

Разом з професійними вимогами до молодого фахівця висувуються конкретні вимоги щодо його фізичної підготовки. На сьогодні на території України проходить повномасштабна війна. Це складне суспільно-політичне явище, пов'язане з розв'язанням суперечностей між державами, яке має негативні наслідки, окрім того, впливає на психіку людей. З'являються такі проблеми як тривожний розлад, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, дисоціативні розлади (добровільна соціальна ізоляція, деперсоналізація, дереалізація, небажання розмовляти, кататонічний синдром), поведінкові розлади (зокрема агресія, асоціальна і злочинна поведінка, схильність до насильства), а також більш схильні до зловживання алкоголем і наркотичними засобами [8].

Серед чинників, що істотно впливають на рівень здоров'я і тривалість життя людини, особлива роль належить руховій активності. Розглядаючи проблему здоров'я людини в умовах правового режиму воєнного стану з позицій ролі фізичної культури в реалізації генетично запрограмованої тривалості життя індивіда, логічним є формулювання терміну «здоров'я» як психофізичного стану людини з великим обсягом функціональних резервів — основи її повноцінного біосоціального існування, високої фізичної і інтелектуальної працездатності, високої імунної і фізіологічної реактивності щодо впливу чинників довкілля та відсутності патологічних відхилень в організмі [1].

Спосіб життя — біосоціальна категорія, що інтегрує уявлення про визначений тип життєдіяльності людини. Спосіб життя значною мірою обумовлений соціально-економічними умовами, але багато в чому залежить від мотивів діяльності, особливостей психіки, стану здоров'я конкретної людини. Цим, зокрема, спричинене різноманіття варіантів способу життя різних людей. Це поняття включає три категорії: рівень життя, якість і стиль життя. Найбільш повно взаємозв'язок між способом життя і здоров'ям виражається в понятті «здоровий спосіб життя» (М. Амосов [4], І. Брехман [6]).

Кожна фізична вправа є стимулятором життєдіяльності організму. Найбільш яскраво виявляється стимулюючий вплив фізичних вправ на даний момент при суттєвому обмеженні рухової активності у студентів, які знаходяться на території країни, де впроваджено воєнний стан. Внаслідок послаблення впливу м'язової діяльності на організм спостерігаються глибокі порушення обміну речовин та енергії, діяльності серцево-судинної та інших систем організму, що різко знижує життєздатність тканин, веде до швидкого розвитку передчасного старіння задовго до вичерпання потенціальних можливостей організму [5]. Рухова і фізична активність є винятково важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини [7].

В умовах правового режиму воєнного стану у студентів вищих навчальних закладів виникають проблеми з низьким рівнем здоров'я, незадовільного фізичного розвитку. На фоні дистанційного навчання в сьогочасному становищі у вищих навчальних закладах України у студентів спостерігається тенденція зниження рухової активності, що негативно відображається на їх фізичному розвитку, фізичній підготовці, функціональному стані. Особливе місце та відповідальність в оздоровчій діяльності належить освітній системі, яка має всі можливості для того, щоб зробити освітній процес здоров'язберігаючим. І в цьому випадку мова йде не просто про стан здоров'я сучасної молоді, а про майбутнє

України. У зв'язку з цим особливої соціальної значущості набувають питання збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді. Розвиток рухових і вегетативних функцій організму у підлітків, подальше їх вдосконалення і підтримка на високому рівні у дорослих і людей похилого віку потребують оптимальної фізичної активності. Недостатня фізична активність викликає істотні зміни психофізіологічних функцій людини.

Здоров'я та навчання студентів взаємозалежні та взаємообумовлені. Щоб міцнішим було здоров'я студентів і відповідно продуктивнішим навчання, необхідно вести здоровий спосіб життя. В умовах правового режиму воєнного стану вирішення проблеми збереження здоров'я потребує уваги. Заняття фізичними вправами є важливим фактором зміцнення здоров'я людини. Кожна фізична вправа є стимулятором життєдіяльності організму. Стан здоров'я молоді сьогодні – це суспільне здоров'я, здоров'я нації через 10, 20, 30 років.

Тож головною метою є формування фізичного здоров'я та духовних цінностей майбутніх поколінь.

Література

1. Аршавський І. А. Фізіологічні механізми та закономірності індивідуального розвитку / І. А. Аршавський. – М.: Наука, 2018. – 282 с.
2. Барно О. М. Формування фахівців нового покоління. Кіровоград, 2006. С. 8–98.
3. Бондаренко Т.С. Ефективність застосування комплексу «bodyflex» у самостійних заняттях з фізичного виховання студентів студентської молоді. Матеріали Регіональної наукової інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах»: збірник наукових праць. ДНУ ім. О. Гончара. Дніпро, 2020, с. 5–8.
4. Брехман І.І. Введення у валеологію – науку про здоров'я. 2-ге вид., перероблене та доповнене. – М., 2019. – С. 3–88
5. Горбунов Р. Д. Психологія фізичної культури та спорту / Р. Д. Горбунов, Є. М. Гогунів. – М.: Academia, 2021. – 256 с.
6. Капіца П.Л. Експеримент, теорія, практика / Статті, виступи. 3-тє видання, доповнене. – М.: Наука, 1981 – 495 с.
7. Фізична культура студента: Підручник/За ред. В. І. Іллінича. – К.: «Гардаріки». – 2011. – 147 с
8. De Jong, J et al 2002 Trauma, War and Violence: Public mental health in socioeconomic context. New York, Boston, Dordrecht, London, Moscow: Kluwer Academic Press. 2003, с. 187

ПОНЯТТЯ «ФІТНЕС», ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

Таранець Л. С.

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
Умань*

Сучасні умови розвитку суспільства потребують зміни кадрового забезпечення сфери фізичної культури шляхом удосконалення номенклатури галузевих професій і напрямків підготовки фахівців у вищих навчальних закладах з урахуванням переорієнтації галузі на проблеми, що пов'язані з укріпленням

здоров'я населення України за допомогою використання зарубіжного досвіду оздоровлення людей.

Однією з найпривабливіших форм рухової активності внаслідок своєї ефективності, доступності та самостійності є оздоровчий фітнес. Його основними пріоритетами є зміцнення здоров'я, покращення фізичного стану організму, корекція складу тіла, психологічна регуляція, збалансоване харчування, відмова від шкідливих звичок [2]. Існуючі протиріччя між потребою у вчителів фізичної культури які володіють усіма новими знаннями, в тому числі з оздоровчого фітнесу, та їх наявністю, між потребою в таких фахівцях і відсутністю системи їх підготовки обумовлюють важливість дисципліни «Оздоровчий фітнес» для підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання. Вчитель фізичної культури повинен бути всебічно підготовленим до творчої професійно-педагогічної діяльності, фізкультурно-оздоровчої роботи, володіти основами знань з соціальних, гуманітарних, психолого-педагогічних, медико-біологічних наук, тобто професійна діяльність майбутнього фахівця виявляється у досягненні та збереженні високого рівня фізичного стану школярів шляхом організації та проведення заходів з формування здорового способу життя [1].

В останні роки з'явився цілий ряд нових термінів у галузі оздоровчої фізичної культури: аеробіка, слайд-аеробіка, спінбайк аеробіка, фітбол, стретчинг тощо. Найбільш широкого розповсюдження набув термін «фітнес», що увійшов до популярної, публіцистичної та методичної літератури. Термін «фітнес» має досить широкий спектр застосування.

Поняття «фітнес» у вітчизняній сфері оздоровчої фізичної культури використовується порівняно недавно, однак твердження і популяризація цього терміну відбивають ситуацію її принципового реформування в період росту пріоритетного значення загальнолюдських цінностей, гуманістичних зачатків у розвитку особистості, орієнтації суспільного розвитку на інтереси людей. Предметна визначеність поняття «фітнес» дозволяє розглядати його як систему за принципом ефективності основних компонентів, а не тільки їхнього взаємного зв'язку. На відміну від узагальненого розуміння фізичної культури як умови здорового способу життя, фітнес має досить чіткі критерії оцінки рівня фізичного стану, такі критерії можна визначати лише під час постійних тренувань. Звідси ми і розпочинаємо розглядати таке питання. А що ж таке «Фітнес»?

Поняття «фітнес» вміщує широкий спектр ознак і охоплює цілу низку неоднозначних визначень «оптимальна якість життя», що становить здоров'я, рівень фізичного стану, спеціалізовані оздоровчі програми, вид спорту тощо [3].

Оздоровчий фітнес складається з тих компонентів фізичного фітнесу, що мають взаємозв'язок з міцним здоров'ям. Він спрямований на досягнення та підтримання фізичного благополуччя та зниження ризику захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин тощо). Поліпшення рівня оздоровчого фітнесу співвідноситься з низьким ризиком хвороб та поліпшенням якості життя. Оздоровчий фітнес складається з таких компонентів фізичного фітнесу:

- кардіореспіраторна витривалість;
- склад тіла;
- сила та силова витривалість;
- гнучкість.

Таким чином оздоровчий фітнес визначається рівнем функціональних показників серцево-судинної та дихальної систем, кількістю жирової тканини в

організмі та її локалізацією, показниками м'язової сили та витривалості, а також рівнем розвитку гнучкості. З перелічених понять ми можемо твердо говорити, що «Фітнес» це не просто вдосконалення свого тіла, а це вдосконалення особистості у всіх його аспектах.

Література

1. Хоули Эдвард Т. Оздоровительный фитнес / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френке. — К.: Олимпийская литература. — 2000.
2. Батіщева М.Р. Актуальні проблеми підготовки майбутніх вчителів фізкультури до проведення шкільних та позашкільних занять з оздоровчого фітнесу / М.Р. Батіщева // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — 2020.
3. Беляк Ю. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу / Ю. Беляк, А. Майструк, Н. Зінченко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — 2006. — N 4.

ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З СПЕЦІАЛЬНОЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ КАРАТИСТІВ

Тен В. Т., Абрамов К. В.

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв*

Вступ. Різноманітність різних рухових дій у карате дозволяє спортсменам досягти високого рівня різнобічної підготовленості, тим самим наближаючи даний вид бойових мистецтв до ефективного засобу тренування різних категорій. Спеціалізована підготовка в бойових мистецтвах передбачає застосування ефективних методів, форм і підходів, які дозволяють досягти суттєвого прогресу в питаннях розвитку фізичних якостей та рухових здібностей, що визначають успішність оволодіння та вдосконалення техніко-тактичних прийомів з урахуванням віку, статі, спортивної спеціалізації та вагових категорій спортсменів. Ряд фахівців виділяють кругову тренування як одну з найбільш ефективних форм організації спеціалізованої підготовки завдяки своїй універсальності, високій інтенсивності та здатності одночасно розвивати силові, швидкісні та координаційні здібності.

Мета — розробити та обґрунтувати структуру та зміст спеціалізованої підготовки юнаків 12-13 років у карате на основі застосування методу кругового тренування.

Методи дослідження. У констатуючій частині дослідження взяли участь 48 юнаків (I-III спортивний розряд) віком 12-13 років — етап спортивної спеціалізації. У частині дослідження взяли участь дві групи спортсменів масових розрядів 12-13 років — контрольна (КГ) та експериментальна (ЕГ) у кількості 48 осіб з числа юнаків 12-13 років. Використовувались наступні методи: педагогічний експеримент; антропометрія; кистьова динамометрія; пульсометрія; тестування функціональної підготовленості із застосуванням субмаксимального тесту PWC170; контрольно-педагогічні випробування (тести); педагогічний нагляд; психофізіологічна діагностика; методи математичної статистики.

Результати. Оцінка функціонального стану дозволила встановити, що показники субмаксимального тесту PWC170 у юнаків 12-13 років легкої вагової категорії у карате достовірно вищі, ніж у бійців важкої вагової категорії ($p < 0,05$). Показники МВК у спортсменів важкої вагової категорії, що займаються карате, на початку (вересень) та наприкінці (травень) змагального періоду річного тренувального циклу недостовірно перевищують результати спортсменів легкої вагової категорії на $3,9 \pm 0,5$ та $2,9 \pm 0,2$ мл/хв/кг відповідно ($p > 0,05$). У спортсменів легкої вагової категорії, що займаються карате, показники Гарвардського степ-тесту не мали суттєвих відмінностей із показаннями бійців важкої вагової категорії ($p > 0,05$). Психофізіологічні дослідження встановили, що швидкість простої зорово-моторної реакції на початку підготовчого та змагального періодів річного тренувального циклу у юнаків 12-13 років важкої вагової категорії на $10,0 \pm 0,8$ і $21,2 \pm 1,2$ м/с нижче, ніж результати, що демонструються спортсменами легко. Відсутні відмінності між юнаками 12 та 13 років легкої та важкої вагових категорій за такими психомоторними показниками, як реакція розрізнення та вибору, увага та завадостійкість. У юнаків 12-13 років легкої та важкої вагових категорій у процесі річного тренувального циклу відбувається незначне поліпшення показників сумарного відхилення емоційного стану від аутогенної норми та емоційно-вольової працездатності протягом усього річного тренувального циклу ($p > 0,05$), що підтверджує необхідність. Провідними факторами, що визначають ефективність спеціалізованої підготовки юнаків 12-13 років різних вагових категорій у карате на основі застосування методу кругового тренування, є такі компоненти: фізичний (26,4%); функціональний (24,2%); психомоторний (22,7%); техніко-тактичний (20,6%). Застосування методу кругового тренування в процесі спеціалізованої підготовки юнаків 12-13 років легкої та важкої вагових категорій у карате дозволило за час формуючого педагогічного експерименту домогтися сприятливих змін складу тіла: зниження жирової маси (4,3%) у юнаків ЕГ легкої вагової категорії, а у спортсменів важкої ваги; темпи приросту м'язової маси до кінця формуючого педагогічного експерименту у юнаків 12-13 років легкої та важкої вагових категорій мають високі значення — 16,1 та 16,5% відповідно. Застосування у навчально-тренувальному процесі бійців ЕГ спеціалізованої підготовки дозволило значно покращити показники фізичної працездатності, що оцінюється за допомогою субмаксимального тесту PWC170 у юнаків важкої вагової категорії ($t = 2,21$; $p < 0,05$). Темпи приросту становили 10,32%.

Висновки. Визначено, що в рамках спеціалізованої підготовки у карате юнаків 12-13 років легкої та важкої вагових категорій необхідно застосовувати метод кругового тренування, що дозволить досягти позитивної динаміки розвитку рухових здібностей у річному тренувальному циклі та досягти високого спортивного результату у процесі змагальної діяльності. Встановлено, що включені до навчально-тренувальних занять вправи на координацію повинні становити 50-60%, на розвиток сили — 20-30%, на розвиток швидкості — 35-45%, при цьому оптимізація величини тренувального навантаження для юнаків 12-13 років легкої та важкої вагових категорій загалом підвищити ефективність підготовки на етапі спортивної спеціалізації. Доведено, що досягнення позитивної динаміки фізичного розвитку, рухової та функціональної підготовленості, а також психомоторних здібностей та змагальних показників юнаків 12-13 років легкої та важкої вагових категорій у карате обумовлюється застосуванням у процесі кругового тренування вправ для різних м'язових груп переважно.

Список літератури

1. Robinson P.G. Systematic review of musculoskeletal injuries in professional golfers / P.G. Robinson, I.R. Murray, A.D. Duckworth, R. Hawkes, D. Glover, N.R. Tilley, R. Hillman, C.W. Oliver, A.D. Murray // Br J Sports Med. 2019. Vol. 53(1). P. 13-18.
2. Rosen M. Shoulder range of motion deficits in youth throwers presenting with elbow pain / M. Rosen, K. Meijer, S. Tucker, C.L. Wilcox, H.A. Plummer, J.R. Andrews, R.V. Ostrander // Sports Health. 2022. Vol. 14(4). P. 478-482.
3. Ruddy J.D. Modeling the risk of team sport injuries: a narrative review of different statistical approaches / J.D. Ruddy, S.J. Cormack, R. Whiteley, M.D. Williams, R.G. Timmins, D.A. Opar // Frontiers in Physiology. 2019. Vol. 10. P. 338.
4. Sacras D. Injury prevalence in portuguese and french judo athletes / D. Sacras, A. Ribeiro, M. Conceição Manso // Journal of Community Medicine and Health Education. 2020. Vol. 10(6). P. 1-6.
5. Sakata J. Throwing Injuries in Youth Baseball Players: Can a Prevention Program Help? A Randomized Controlled Trial / J. Sakata, E. Nakamura, T. Suzuki, M. Suzukawa, M. Akeda, T. Yamazaki, T.S. Ellenbecker // Am J Sports Med. 2019. Vol. 47(11). P. 2709-2716.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ЇЇ ОЗДОРОВЧІ ФУНКЦІЇ

Філюк Д. В., Таранець Л. С.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
Умань

Відповідно до Конституції Україна є правовою, демократичною державою, в якій на першому місці людина з її правами та обов'язками. Провідне місце у вихованні всебічно розвиненої особистості відіграє освіта. Державна національна програма «Освіта», Національна програма «Діти України», Закон України «Про охорону дитинства» визначають пріоритетним завданням повноцінний фізичний розвиток дітей і молоді, що є необхідною складовою формування особистості людини.

Однак, статистичні дані останніх років в умовах війни засвідчують суттєве зниження рівня фізичного здоров'я населення України, особливо дітей. Результати досліджень засвідчують, що 15% школярів страждають хронічними захворюваннями і вже до четвертого класу 32% практично нездорові, до восьмого — 47%, а серед старшокласників їх уже більше 60%.

На даний час навчання в школі, виконання домашньої роботи збільшують навантаження на організм дитини, діти зовсім мало бувають на повітрі, а вихідні дні та вільний час проводять біля телевізора або за телефоном, або грають у малорухливі «сидячі» і комп'ютерні ігри. Діти менше рухаються, більше сидять, внаслідок чого виникає дефіцит м'язової діяльності, і збільшуються статичні напруги.

Діти, що додатково займаються музикою, живописом, вільний час яких скорочено, а статичний компонент збільшений, мають більш низький рівень рухової активності. Крім того, виникає необхідність засвоєння і переробки інформації, а отже, і напруга зорового апарата (читання, лист, малювання). Недостатня рухова активність школярів у повсякденному житті несприятливо позначаються на стані їхнього здоров'я [2, с. 59–64.]

Великі рухові і статистичні навантаження в школі, відсутність додаткової рухової активності, малорухомий спосіб життя, нераціональне харчування, приводять до того, що в більшості школярів погіршується зір, діяльність серцево-судинної і дихальної системи, порушується обмін речовин, зменшується опірність організму до різних захворювань, що приводить до погіршення стану їхнього здоров'я.

У сучасних умовах важливим завданням родини і школи в роботі зміцнення здоров'я дітей є прищеплювання учням стійкого інтересу до занять фізичними вправами в школі і дома. У зв'язку з цим необхідно використовувати усі форми фізичного виховання в школі, а також самостійні заняття фізичними вправами вдома з метою підвищення рухової активності, зміцнення здоров'я, поліпшення фізичної підготовленості підлітків [1, с. 50].

У законі України «Про фізичну культуру і спорт» зазначається, що фізична культура — складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості.

Фізична культура і спорт є органічною частиною фізичної культури, особливою сферою виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності.

Основними завданнями фізичної культури і спорту є постійне підвищення рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку населення, сприяння економічному і соціальному прогресу суспільства, а також утвердження міжнародного авторитету України у світовому співтоваристві.

Основними показниками стану фізичної культури і спорту є рівень здоров'я і фізичного розвитку різних верств населення; ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності, рівень розвитку системи фізичного виховання, самодіяльного масового спорту; високі досягнення спортсменів України в окремих видах спорту; рівень забезпеченості кваліфікованими кадрами, спортивними спорудами та майном [3, с. 22].

Отже, у навчально-виховній сфері (дошкільних виховних закладах, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних, вищих навчальних закладах) фізкультурно-оздоровча робота здійснюється в поєднанні з фізичним вихованням дітей та молоді, з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку.

Література

1. Безверхня Г.В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту //Метод. рекомендації. — Умань., 20213. — 50 с.
2. Мицкан Б., Презлять Г. Оздоровча функція фізичної культури: шляхи реалізації в умовах сучасної школи // Матеріали науково-практичної конференції «Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні» Ч.ІІ. — Рівне, 2007. — С. 59—64.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». — К., 1993. — 22 с.

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТОК

Хандусенко О. А., Бірюк С. В.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв

Вступ. Зниженням спортивних результатів українських футболісток на міжнародній арені ставить проблему вдосконалення тренувального процесу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей дуже гостро. Одним з ключових питань вирішення цієї проблеми є розробка і впровадження інноваційних програм підготовки професійних футболісток на основі оригінальних фітнес-технологій. У сучасних умовах підготовки спортсменів у різних видах спорту, у тому числі і у футболі, застосовуються такі нетрадиційні засоби, як степ-, аква-, памп-, фітбол-аеробіка, пілатес, елементи йоги та ін. Аналіз літературних джерел виявив, що впровадження сучасних фітнес-технологій у тренувальний процес спортсменів є перспективним і сучасним напрямом для покращення фізичної підготовки футболісток [3].

Проте теоретична розробленість цього напрямку, методика застосування різних фітнес-технологій у фізичній та спеціальній підготовці футболісток високого рівня є недостатньою і для футбольних тренерів Української Прем'єр-Ліги (УПЛ) ці методики є малознайомими [1].

Отже, актуальним є наукове обґрунтування та практичне впровадження в тренувальний процес висококваліфікованих футболісток експериментальної програми з фізичної підготовки з використанням засобів фітнес-тренінгу.

Мета. Виявити та обґрунтувати ефективність використання сучасних фітнес-технологій у тренувальному процесі висококваліфікованих футболісток для підвищення їхньої фізичної підготовленості.

Методи. Теоретичний аналіз наукової літератури, методичні та наукові матеріали з мережі Інтернет, узагальнення інформації, інтерв'ювання, тестування, експеримент, методи математичної статистики.

Результати Сьогодні жіночий футбол стає важливою платформою для боротьби за гендерну рівність та подолання стереотипів, що формує позитивне ставлення до жінок у спорті. Але так було не завжди. Більшу частину 20 століття жіночий футбол вважався невідповідним для жінок через стереотипи щодо їхньої фізичної форми, що призвело до його заборони в деяких країнах, наприклад, у Великій Британії в 1921 році. У 1970-х роках жіночий футбол почав повертатися, з'явилися перші національні та міжнародні змагання. Поступово жіночий футбол здобув все більшу популярність і визнання, що підтверджується створенням професійних ліг та збільшенням кількості трансляцій матчів.

Проект ФІФА «Здоров'я, благополуччя та результативність жінок» був націлений на усунення бар'єрів, які раніше перешкоджали повній реалізації потенціалу жінок у спорті. Занадто довго дослідження, що проводилися на чоловіках-спортсменах — використовували отримані дані для підготовки жінок, відмічають експерти ФІФА. Але жіночий організм відрізняється від чоловічого: будовою тіла, особливостями функціонування окремих органів та систем, переносимістю м'язових навантажень, своєрідністю роботи з розвитком рухових

якостей тощо. У нинішній ситуації із жіночим здоров'ям у спорті очевидна необхідність розвитку цього напрямку [4].

У підготовці спортсменок провідних жіночих футбольних клубів Німеччини («Баварія», «Боруссія», «Гамбург»), Англії («Ліверпуль», «Манчестер Сіті») та Іспанії («Реал», «Барселона») активно застосовуються сучасні методики високоінтенсивного функціонального фітнес-тренінгу, серед яких TRX-Rip, і М.А.Х. та ін. [2].

У формуючому експерименті однією із задач роботи було з'ясувати, чи використовують тренери жіночих футбольних команд України фітнес-технології в фізичній підготовці і які саме це технології. Цей етап педагогічного експерименту за своїми часовими рамками відповідав підготовчому етапу (вересень-жовтень 2024 р.). Аналіз інтернет ресурсів, опитування тренерів і спортсменок показав, що тренери жіночих команд чітко планують тижневі навантаження, чергуючи дні високої інтенсивності (швидкість, прискорення) з днями низької інтенсивності або відновлення.

Для підвищення рівня фізичної підготовленості футболісток (18-22 років, з кваліфікацією I-КМС розряду) була розроблена методика тренувань в підготовчому періоді (8 тижнів, вересень-жовтень) з використанням сучасних фітнес-технологій. Проводилося два тренувальних заняття на тиждень тривалістю 60 хв. Одне з занять присвячувалося розвитку силових та швидко-силових якостей, друге — загальній, спеціальній витривалості та координації рухів. Відновлювальні технології примінялися в кінці кожного з занять, а також в кінці мікроциклів або після учбової гри. Вони, такі як йога та стретчинг, стимулювали відновлювальні процеси і сприяли формуванню відставлених тренувальних ефектів.

В загальній фізичній підготовці використовувалися:

- кардіонавантаження: біг на свіжому повітрі/доріжці, велосипед
- силові тренування: вправи на нижню частину тіла (присідання, випади, місток)
- вправи на кор (прес, планка, скручування) — для стабілізації та балансу
- вправи на верхню частину тіла (тяги, жими) — для загальної сили та протидії у єдиноборствах.

Також застосовувалися методики інтервального тренінгу (табата, кросфіт, боди-памп) та окремі програми на зміцнення м'язів стегна, сідниць та гомілкостопу з використанням гумових петель. Це пов'язано з тим, що жінки мають вищий ризик певних травм, ніж чоловіки.

Результати тестувань фізичної підготовленості, проведених у рамках експерименту, показали приріст та достовірні відмінності майже у всіх тестових показниках від 2 до 5%. На нашу думку, спеціально розроблені програми сучасних фітнес-технологій можуть застосовуватись не тільки на підготовчому етапі, але й у різні періоди річного циклу підготовки, при умові правильного їх поєднання в мікроциклах між собою та вправами на техніку.

В кінці експерименту було запропоновано методичні рекомендації щодо варіативного використання у тренувальному процесі кваліфікованих футболісток різних фітнес-технологій протягом підготовчого етапу річного циклу підготовки.

Висновки. Проведене дослідження показало важливість використання фітнес технологій для оптимізації тренувального процесу у жіночому футболі високого рівня, що пов'язано із зростаючою роллю фізичної підготовки у жіночому

футболі. Оптимальна підготовка жінок має забезпечувати здоров'я, благополуччя та високі спортивні результати, а це можливо лише при використанні методик і засобів, що відповідають особливостям жіночого організму. Саме такими засобами, на наш погляд, є фітнес-технології, що урізноманітнюють тренування, враховують фази менструального циклу та можуть коригуватися для оптимізації результатів і зниження ризику травм у різні фази циклу.

Список літератури

1. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич — Вінниця: Планер, 2014 — 616 с.
2. Лісенчук Г. А., Хмельницька І.В. та ін. Фітнес-тренінг як засіб підвищення фізичної підготовленості висококваліфікованих футболістів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова : Випуск 7 (138) 2021. С. 77—82.
3. Bangsbo J. Fitness training in football: a scientific approach. Br J Sports Med. 2004. P. 191-196.
4. FIFA Launches the Women's Health, Wellbeing, and Performance Project: Empowering Women in Sports [URL:https://inside.fifa.com/womens-football/news/fifa-launches-the-womens-health-wellbeing-and-performance-project-empowering](https://inside.fifa.com/womens-football/news/fifa-launches-the-womens-health-wellbeing-and-performance-project-empowering).

ДИДАКТИКО-ВИХОВНИЙ ПІДХІД В СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Шалар О. Г., Стрикаленко Є. А.

*Херсонський державний аграрно-економічний університет
Херсон*

Вступ. Теперішня система спортивного тренування розкривається прогресивними принципами, широким колом взаємозалежних завдань, науково-обґрунтованим підбором засобів та методів, перспективним багаторічним плануванням, високою організацією контролю, забезпеченням гігієнічних умов тощо.

Результатом процесу тренування, на думу В. Костюкевича, її прямим наслідком, є зміна рівня тренуваності, яка в загальних рисах являє собою готовність організму до прояву фізичних, фізіологічних, біохімічних і психологічних передумов, за певних умов реалізованих в спортивний результат [2].

Основною характеристикою спортивного тренування є тренувальне навантаження. Тренувальне навантаження — це загальний, сумарний вплив на організм спортсмена і виконаних вправ, і відпочинку між ними, і різних засобів, прискорює процес відновлення.

Виконана тренувальна робота викликає відповідну реакцію організму, тобто створює певний тренувальний ефект, який може бути збільшений або зменшений іншими факторами, що входять в поняття тренувального навантаження.

Правильно підібрані навантаження викликають позитивні зрушення в тренуваності, супроводжуються поліпшенням спортивних результатів. І навпаки, неправильно підібрані навантаження призводять до зниження тренуваності, погіршення результатів.

Спортивне тренування вирішує кілька взаємопов'язаних завдань:

- виховання фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості;
- підвищення функціональних можливостей організму;
- систематичне і послідовне вдосконалення спортивної техніки;
- цілеспрямоване виховання психічних і морально-вольових якостей, які забезпечують максимальну концентрацію зусиль спортсмена в необхідні моменти тренувань та змагань;
- придбання теоретичних знань, тренувального та змагального досвіду, що дозволяють найбільш раціонально будувати тренування і обирати правильну тактику під час змагань [2].

У сучасних наукових дослідженнях певна роль надається фізичній підготовці спортсменів з настільного тенісу. Відмічається оздоровчий вплив занять настільним тенісом на фізичний стан підлітків 13-14 років (Mykola Baidiuk, Andrii Koshura, Yurii Kurnyshev, Ivan Vaskan, Sevil Chubatenko, Sergii Gorodynskyi, Olena Yarmak, 2019) [5]. Раціонально побудована спеціальна фізична підготовка позитивно впливає на фізичний розвиток дівчат тенісисток (Шевченко О. О., Паєвський В. В., 2019) [4]. Доведено, що спортивно-орієнтоване фізичне виховання студентів-дівчат які займалися настільним тенісом, суттєво вплинуло на покращення рівня фізичної підготовленості (Темченко В. А., Ковтун Е. В., Тимченко А. Н., 2020) [3]. На думку Асєєва Я. Ф., Шевченко О. О. (2019), щодо шляхів формування стилю гри в техніко-тактичній підготовці спортсменів на етапі попередньої базової підготовки в тенісі настільному, варто враховувати індивідуальні особливості юних спортсменів. Саме така побудова тренувального процесу дозволить скоротити період навчання та підвищити ефективність змагальної діяльності тенісистів на етапі попередньої базової підготовки в тенісі настільному [1].

Планування і побудова тренувальних занять з урахуванням індивідуальних психологічних особливостей спортсмена дає можливість максимально використовувати потенційні можливості для підвищення ефективності та надійності його змагальної діяльності.

Наприклад, під час гри у настільний теніс слід враховувати до якого типу належить гравець. Якщо він сангвінік, то слід дотримуватися наступальної манери, розширювати арсенал технічних прийомів, намагатися урізноманітнити свою гру, прагнути швидкого розіграшу очка і відрізняються найбільш стабільною грою. Вони дуже працездатні, особливо в екстремальних умовах. Виснажливі тренування і напружені змагання їх не лякають. Але досить розвинені процеси гальмування заважають їм успішно підніматися до вершин майстерності [1, 5].

Також у настільному тенісі важливу роль грає психологічна характеристика особистості. Характеристика особистості має два поняття такі як інтроверсія та екстраверсія. До кожного з цих двох типів існує особистісно-орієнтований підхід.

Мета. Обґрунтувати методіку особистісно орієнтованого підходу до спортсменів з настільного тенісу.

Методи. Аналіз і узагальнення літературних джерел, зіставлення, узагальнення і синтезування здобутої інформації, методика визначення технічної підготовки, методика оцінки властивостей особистості, методи математичної статистики.

Результати. Дослідження проводилося на базі Херсонського фахового спортивного коледжу Херсонської обласної ради протягом 2018–2021 років.

Матеріальна база даного учбового закладу в достатній мірі відповідає тим вимогам, які були необхідні для вирішення поставлених у дослідженні завдань.

У процесі дослідження брали участь вихованці коледжу спортивної кваліфікації КМС та 1-го спортивного розряду. Всього в дослідженні приймало участь вісім гравців різного стилю гри та статі.

У тренувальному мезоциклі для екстравертів були застосовані спеціальні тренажери для настільного тенісу. Стосовно тренажера «Робот» можна сказати, що він дозволяє автоматизувати тренувальний процес, вирішити проблему з пошуком відповідного спаринг-партнера і ефективно тренуватися, відточуючи удари і виробляючи свою техніку, швидкість відбивання. Так як екстраверти найчастіше грають у швидко атакуючому стилі то для них був застосований саме тренажер «Робот».

У тренувальному мезоциклі для інтровертів. У цьому застосовували, переважно таку вправу, як ВКМ (робота з великою кількістю м'ячів). Найважливішою перевагою цієї вправи є те, що тренер має великий діапазон різноманітності в швидкості, точності і ситуативності при накиданні м'ячів. Інакше кажучи спортсмен-інтроверт який виконує цю вправу повинен зробити акцент на концентрації технічних прийомів, а не на швидкості виконанні самих цих технічних прийомів.

За результатами кореляційного аналізу нами встановлено статистично значущий взаємозв'язок між технічною підготовленістю та властивостями особистості спортсменів з настільного тенісу. Отже ми бачимо (таблиця 1), що між тестом № 1 (технічна підготовленість) і особистісною тривожністю існує тісний взаємозв'язок (0,920). Також виявлений тісний зв'язок між мотивацією до успіху і темпераментом тенісистів (0,752). Іншими слова кажучи технічна підготовленість тісно пов'язана з психологічною особливістю спортсменів з настільного тенісу.

Таблиця 1.

Матриця коефіцієнтів кореляції (за Пірсоном) між технічною підготовленістю та властивостями особистості спортсменів з настільного тенісу

№	Ознаки	Тест № 1 (технічна підготовленість)	Тест № 2 (технічна підготовленість)	Екстраверсія-Інтроверсія	Нейротизм	Мотивація до успіху	Особистісна тривожність
1	Тест № 1 (технічна підготовленість)	1,0	0,986	—	—	—	0,920
2	Тест № 2 (технічна підготовленість)	0,986	1,0	—	—	—	—
3	Екстраверсія-Інтроверсія	—	—	1,0	0,865	0,752	—
4	Нейротизм	—	—	0,865	1,0	—	—
5	Мотивація до успіху	—	—	0,752	—	1,0	0,975
6	Особистісна тривожність	0,920	—	—	—	0,975	1,0

Примітка: * $p < 0.01$

Отже, при побудові спортивного тренування тренер повинен враховувати також і властивості особистості спортсмена, так як тенісист може мати ефективну технічну підготовленість, але не завжди зможе її реалізувати у спортивній

змагальній діяльності. Таким чином, психологічна підготовка сприяє ефективному проведенню інших видів підготовки.

Висновки.

Результатом процесу тренування, її прямим наслідком, є зміна рівня тренуваності, яка в загальних рисах являє собою готовність організму до прояву фізичних, фізіологічних, біохімічних і психологічних передумов, за певних умов реалізованих в спортивний результат. В настільному тенісі всі завдання спортивної підготовки вирішуються у комплексі протягом усього процесу тренування.

Окрім цього слід зазначити, що психічні властивості особистості спортсменів з настільного тенісу відіграють важливу роль у досягненні спортивних результатів. Отже, провідними властивостями особистості в спортивній діяльності тенісистів є істотне поліпшення функціонування сенсорних систем у міру зростання тренуваності спортсмена, формування специфічних почуттів, висока емоційна стійкість, мотивація до успіху, властивості нервової системи та темпераменту, особистісна тривожність.

Список літератури

1. Асєєва Я.Ф., Шевченко О.О. (2019). Аналіз результатів анкетування тренерів щодо удосконалення техніко-тактичної підготовленості на етапі попередньої базової підготовки в тенісі настільному. *Спортивні ігри*, № 3 (13). С. 4–11.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч.посіб. Вінниця: Планер, 2007. 273 с.
3. Темченко В.А., Ковтун Е.В., Тимченко А.Н. (2020). Дослідження фізичної підготовленості дівчат, що займаються настільним тенісом в процесі спортивно-орієнтованого фізичного виховання. *Спортивні ігри*, №2(16) с. 69–75.
4. Шевченко О.О., Паєвський В.В. (2019). Зміна показників спеціальної фізичної підготовленості та фізичного розвитку дівчат 11-12 років в тенісі настільному. *Спортивні ігри*, 2(12). С. 71–78.
5. Mykola Baidiuk, Andrii Koshura, Yurii Kurnyshev, Ivan Vaskan, Sevil Chubatenko, Sergii Gorodynskyi, Olena Yarmak (2019). The influence of table tennis training on the physical condition of schoolchildren aged 13-14 years. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), Vol 19 (Supplement issue 2), Art 72, pp 495-499.

СЕКЦІЯ 3

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ТА ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ НАСЕЛЕННЯ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП

КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Андрюк Х. С., Шукатка О. В.

Львівський національний університет імені Івана Франка
Львів

Вступ. Проблема порушення постави у дітей шкільного віку набула особливої уваги в сучасному світі. За даними досліджень, «кожна четверта дитина в Україні має порушення постави, переважно це сколіоз» [1]. У вік технологій та інновацій значно змінився спосіб життя школярів, зокрема можливість дистанційного навчання, віртуального спілкування та розваг призвела до збільшення кількості часу, проведеного в сидячому, практично незмінному положенні. У результаті, цей тривалий статичний режим прямо впливає на опорно-руховий апарат.

Найпоширенішими проблемами є деформації опорно-рухового апарату, а саме: сколіоз, плоскостопість, кіфоз та інші [2]. Викривлення постави спричиняють погану рухливість грудної клітини та діафрагми. Ці порушення мають негативні наслідки для серця, судин, дихання, а також травлення. У результаті стає важче пристосовуватися до навантажень, знижується здатність працювати, і починаються сильні головні болі.

Мета. Теоретично обґрунтувати та перевірити ефективність методики корекції порушень постави у школярів засобами фізичного виховання, що включає спеціалізовані вправи.

Методи. Теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел.

Результати. Теоретичне дослідження продемонструвало важливість фізичної культури у процесі корекції порушень постави у школярів. Головною причиною масових порушень постави є ослаблений м'язовий корсет. Виходячи з цього, основними засобами для профілактики та усунення викривлень є спеціально розроблені фізичні вправи, спрямовані на створення міцного м'язового корсету та локальну корекцію конкретних дефектів.

Загалом, вправи поділяють на загальнозміцнювальні та спеціальні коригувальні, мета яких — виправити дефекти постави та закріпити звичку тримати спину у правильному положенні. Серед загальнозміцнювальних вправ, які є основними для корекційного комплексу, застосовувалися вправи на формування м'язового корсету, зокрема динамічні скручування для зміцнення м'язів черевного преса, та вправа «човник», спрямована на зміцнення м'язів розгиначів спини. Саме ці вправи можна легко інтегрувати у навчальний курс уроків фізичної культури, адже вони є легкі у виконанні та не потребують додаткового забезпечення.

До спеціальних вправ відносять тренування біля вертикальної опори, вправи на рівновагу, носіння вантажу на голові та балансування. Для забезпечення максимального ефекту такі вправи мають бути включені в навчальний процес уроків фізичної культури, а також можуть виконуватися вдома самостійно. До прикладу, з метою формування здорового типу постави у 2019 році у 30-ти школах

міста Львова запровадили інноваційну програму «Здорова постава», тобто один урок на тиждень замість класичного уроку фізичної культури присвячений профілактиці захворювань хребта. Щороку такі заняття впроваджують все більше закладів освіти міста [3].

Висновок. Результати дослідження підтверджують, що фізичне виховання є комплексним і незамінним засобом у боротьбі з деформаціями опорно-рухового апарату [4]. Таким чином, інтеграція спеціальних корекційних вправ у навчальну програму та їх регулярне виконання забезпечує не просто фізіологічну корекцію постави, а слугує потужним інструментом для поліпшення функціональних можливостей організму.

Список літератури

1. Коцур Н.І., Товкун Л.П. порушення постави в учнів середнього шкільного віку та її корекція засобами фізичної реабілітації. *Молодий вчений*. 2019. № 4.1. (68.1). С. 47 – 52.
2. Профілактика порушень постави у дітей. Схема тренування та приклади фізичних вправ. URL: <https://amnu.gov.ua/profilaktyka-porushen-postavy-u-ditej-shema-trenuvannya-ta-prykklady-fizychnyh-vprav/> (дата звернення 5 жовтня 2025 р.).
3. Шукатка О.В., Банера О.В. Формування правильної постави молодших школярів на уроках фізичної культури. *Наукові дослідження та інновації в галузі суспільно-гуманітарних наук: зб. матеріалів I Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф.* (Мелітополь, 24 лист. 2021 р.). Мелітополь: ТДАТУ, 2021. Част. 1. С. 38 – 40.
4. Щирба В.А. Причини, профілактика та корекція порушень постави у дітей молодшого шкільного віку. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2016. № 3. С. 28 – 35.

РОЛЬ СІМ'Ї У ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ

Антоняк С. Б., Шукатка О. В.

Львівський національний університет імені Івана Франка
Львів

Вступ. Формування культури рухової активності є важливим чинником гармонійного розвитку особистості дитини. В умовах сучасного способу життя, що характеризується зниженням рівня фізичної активності під впливом цифрових технологій, питання виховання потреби у русі набуває особливої актуальності. Саме сім'я виступає первинним соціальним середовищем, у якому закладаються основи здорового способу життя, формується ставлення до фізичної культури та спорту.

Мета. Проаналізувати роль сім'ї у формуванні культури рухової активності дітей та визначити основні чинники, які впливають на мотивацію дитини до занять фізичною культурою.

Методи. Теоретичний аналіз науково-педагогічної літератури, порівняння та узагальнення.

Результати. Встановлено, що сімейне середовище є одним із ключових чинників у процесі формування культури рухової активності дитини. Саме в сім'ї закладаються базові установки щодо ставлення до фізичної активності, здоров'я та власного тіла. Як зазначає Т. Бойко, мотиваційна сфера дітей щодо занять

фізичними вправами формується насамперед під впливом найближчого соціального оточення – батьків, які виступають головними зразками поведінки [1]. Активна життєва позиція батьків, їхня участь у спільних формах фізичної діяльності (прогулянках, спортивних іграх, походах, сімейних змаганнях) сприяють не лише фізичному розвитку дитини, а й зміцненню емоційного контакту між членами родини. За результатами досліджень І. Підгорної, діти, які беруть участь у спільних з батьками формах рухової активності, демонструють вищий рівень соціальної адаптації та самооцінки [3].

Звісно, що на кожному етапі розвитку дитини на перший план будуть виступати різні групи чинників мотивації. Проте, безсумнівно, що основи здорового способу життя та рухової активності закладаються саме в сім'ї [2], відтак, особистий приклад дорослих є визначальним чинником формування в дітей стійких здоров'язбережувальних звичок. Як стверджує О. Тимошенко, саме моделювання поведінки дорослими (виконання ранкової гімнастики, участь у спортивних заходах, активне дозвілля) ефективніше за будь-яке словесне переконання [4]. Родинні традиції, пов'язані з фізичною культурою (сімейні походи, велосипедні прогулянки, спортивні свята) створюють позитивний емоційний фон, підвищують рівень задоволення дитини від рухової активності та стимулюють її подальший гармонійний розвиток. Важливу роль відіграє також підтримка й заохочення з боку батьків, що формує у дітей внутрішню мотивацію до активного способу життя. Сприятлива психологічна атмосфера в родині дає дитині відчуття безпеки, дозволяє вільно виявляти інтерес до руху, долати невпевненість і страх помилитися.

Не менш важливою є взаємодія сім'ї та школи, що забезпечує єдність виховних впливів. Спільна участь батьків і дітей у спортивних святах, фізкультурно-оздоровчих заходах і тематичних проєктах сприяє формуванню у дитини усвідомлення цінності здоров'я як життєвої потреби. Така взаємодія сприяє створенню цілісної системи виховання рухової культури, у якій родина й школа виступають рівноправними партнерами у процесі розвитку особистості дитини.

Висновок. Формування культури рухової активності дитини є результатом цілеспрямованої діяльності батьків, педагогів і суспільства. Ефективність цього процесу значно підвищується за умови створення сприятливого сімейного мікроклімату, підтримки фізичної активності у щоденному житті та розвитку традицій здорового способу життя у родині.

Список літератури

1. Бойко Т.В. Формування мотивації до занять фізичною культурою у дітей молодшого шкільного віку // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я*. 2020. № 2. С. 35 – 39.
2. Лампіка Ю., Шукатка О. Механізми формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою учнів початкових класів. *Education. Innovation. Practice*. Vol.11. № 6, 2023. С. 38 – 43.
3. Підгорна І.М. Роль сім'ї у становленні ціннісних орієнтацій дітей молодшого шкільного віку // *Педагогічні науки*. 2019. № 4. С. 22 – 26.
4. Тимошенко О.В. Виховання здорового способу життя у сім'ї як соціально-педагогічна проблема // *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школі*. 2021. № 76. С. 183 – 188.

ПРОГРАМИ АКТИВНОСТЕЙ ДЛЯ ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ

Бандура Н. П., Шукатка О. В.

Львівський національний університет імені Івана Франка
Львів

Вступ. Літні люди (60+ років) становлять швидкозростаючу частку населення і мають підвищений ризик функціональних обмежень, падінь та хронічних захворювань. Регулярна фізична активність знижує ризик функціональної втрати, покращує якість життя та сприяє соціальній інтеграції. Однак багато програм не враховують вікові фізіологічні зміни, супутні патології та соціально-культурні бар'єри для участі літніх людей. За даними огляду Taylor та ін., більшість успішних програм поєднують силові, аеробні та балансні вправи з поведінковими стратегіями підтримки активності. Інше дослідження наголошує на важливості забезпечення доступності програм у громадах та наявності тривалого супроводу для збереження результатів. Отже, актуальним є створення структурованих програм активностей для літніх людей, які б забезпечували не лише фізичну, а й соціальну та психологічну підтримку.

Мета. Здійснити аналіз мультикомпонентної програми фізичної активності для літніх людей, спрямовану на покращення сили, витривалості, рівноваги та мобільності, а також зниження ризику падінь і підвищення суб'єктивної якості життя шляхом впровадження адаптованих багатокомпонентних занять.

Методи. Теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел.

Результати. Нами було проаналізовано 12-тижневу програму, що включала три блоки:

- аеробний: ритмічна ходьба, легкі танцювальні рухи, вправи на витривалість помірної інтенсивності (50-70% від максимальної ЧСС);
- силовий: вправи з еластичними стрічками, гантелями малої ваги та власною масою тіла;
- балансно-координаційний: вправи для розвитку рівноваги, гнучкості та профілактики падінь. А також додатково елементи поведінкової підтримки – групові бесіди, ведення щоденників активності, самозвіти учасників, обговорення бар'єрів і мотиваційних факторів.

Педагогічним експериментом було охоплено 30 осіб віком 60-75 років (19 жінок, 11 чоловіків), які не мали тяжких хронічних захворювань. Дослідження тривало 3 місяці. Було проведено початкове, проміжне та підсумкове тестування за наступними показниками:

- Short Physical Performance Battery – для оцінки функціональної мобільності;
- Timed Up and Go – для визначення координації та швидкості пересування;
- 30-секундний тест підйому на стілець – для визначення сили нижніх кінцівок;
- опитувальник SF-12 – для вимірювання якості життя;
- самозвіт активності – оцінка рівня задоволеності, мотивації та регулярності занять.

Перед початком занять проводилося медичне обстеження. Усі тренування проходили під контролем інструктора з фізичної реабілітації. Інтенсивність

поступово збільшувалася за принципом «від простого до складного». Безпека занять контролювалася через спостереження, анкетування та самозвіти учасників.

Оцінювання здійснювалося до і після програми за тестами Short Physical Performance Battery, «Timed Up and Go», тестом 30-секундного підйому на стілець та анкетуванням учасників щодо якості життя (SF-12) і задоволеності участю у програмі.

У результаті проведення програми серед 30 учасників віком 60-75 років спостерігалось статистично значуще покращення функціональних показників. Час виконання тесту «Timed Up and Go» скоротився на 1,3 с, кількість підйомів у тесті «30-секундний стілець» збільшилася на 2-3 повторення. Рівень суб'єктивного самопочуття та показники якості життя за шкалою SF-12 зросли в середньому на 10%. 87% учасників відзначили покращення сну, настрою й мотивації до подальших занять. Побічних ефектів чи травм не виявлено. Отримані дані узгоджуються з результатами міжнародних досліджень, які доводять позитивний вплив структурованої активності на здоров'я людей похилого віку.

Висновки. Регулярна участь у програмах фізичної активності, що поєднують силові, аеробні, вправи на гнучкість та баланс, сприяє підвищенню функціональної рухливості, зниженню ризику падінь і покращенню психоемоційного стану літніх людей. Для досягнення сталого ефекту доцільно включати соціальні та поведінкові елементи підтримки, що стимулюють мотивацію до занять.

Список літератури

1. Всесвітня організація охорони здоров'я. Настанови ВООЗ щодо фізичної активності та малорухомої поведінки. Женева: ВООЗ, 2020. 64 с.
2. Вплив програм і сервісів фізичної активності для літніх людей: швидкий огляд // *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2022. Т. 19. Стаття 133. URL: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-022-01318-9>.
3. Nelson M. E., Rejeski W. J., Blair S. N. та ін. Рекомендації з фізичної активності для людей похилого віку від Американського коледжу спортивної медицини та Американської асоціації серця // *Circulation*. 2007. Т. 116, № 9. С. 1094 – 1105.
4. Pahor M., Guralnik J.M., Ambrosius W.T. та ін. Вплив структурованої фізичної активності на профілактику втрати мобільності в осіб похилого віку: дослідження LIFE // *JAMA*. 2014. Т. 311, № 23. С. 2387 – 2396.
5. Taylor J., Walsh S., Kwok W. та ін. Огляд інтервенцій фізичної активності для людей похилого віку // *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2021. Т. 18. Стаття 82. URL: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-021-01140-9>.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ 15-16 РОКІВ ПРИ ВИКОНАННІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ

Бойчук М. М., Ганчар І. Л.

*Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького
Мелітополь-Запоріжжя*

Вступ. Техніко-тактична підготовленість юних футболістів завжди була у полі зору вчених і тренерів. Разом з тим не повністю розкриті питання залежності рівня техніко-тактичної підготовленості юних футболістів від рівня спеціальної фізичної підготовленості, а також не приведені модельні характеристики рівнів техніко-тактичної підготовленості юних футболістів різних ігрових амплуа. У ряді наукових робіт приводяться вікові обсяги виконання різних за характером і умовами техніко-тактичних дій футболістів, а також комплекси техніко-тактичних дій з подальшим аналізом їх ефективності реалізації.

Гра у футбол характеризується високою руховою активністю спортсменів, яка виявляється в різних формах переміщень на полі (стрибки, ходьба, біг: прискорення, ривки із зміною напрямку). Специфіку футболу визначають техніко-тактичні дії з м'ячем, до яких відносяться: удари, зупинки, ведення м'яча, обведення, вкидання м'яча із-за бокової лінії, техніка гри воротаря.

Мета: теоретичне обґрунтування методики вдосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів 15-16 років на основі виконання комплексів тренувальних завдань.

Методи: аналіз і узагальнення наукової літератури; опитування; педагогічні спостереження.

Результати. Основу тактичних взаємодій гравців у футболі складають різні способи передачі м'яча партнерам. Вони визначають стиль команди і темп ведення гри. Одним з основних елементів гри є удари у ворота, які обумовлюють результат кожного конкретного матчу.

Таким чином, різні форми переміщень і техніко-тактичні дії з м'ячем є певною мірою підготовчими і направлені для вирішення основного завдання гри — завдати прицільного удару у ворота команди суперника (забити гол), при цьому прагнучи залишити свої ворота в недоторканності.

Всі ці дії футболістів під час гри носять переважно динамічний характер, де інтенсивність роботи, яка виконується коливається від помірної до максимальної, що ставить дуже високі вимоги до фізичної підготовленості спортсменів.

Діяльність футболістів у процесі ведення гри багато в чому залежить від індивідуальних психофізіологічних особливостей кожного гравця, від здатності спортсменів виконувати високоінтенсивні тренувальні і змагальні навантаження. Характер, напруженість змагальної діяльності у футболі ставлять до гравців різносторонні і високі вимоги, які виражаються у фізіологічних змінах і психологічних особливостях їх протікання в організмі спортсменів. Лише в змагальній діяльності спостерігається максимальна швидкість техніки рухів при виконанні тактичних дій, проявляється максимальна сила і витривалість, координаційна складність [1].

Змагання пов'язані з великими нервово-емоційними діями (статус і престижність змагань, відповідальність за результат тощо). Змагальна діяльність ставить високі вимоги до вміння ухвалювати рішення футболістами для

ефективного проведення техніко-тактичних дій, які дозволяють досягти ефективних результатів у командній грі.

Основними діями на процес прийняття рішення футболістом у різних ситуаціях є:

- сприйняття інформації в умовах протидії суперника;
- необхідність дії в умовах жорсткого ліміту часу і дефіциту простору;
- реалізація ухваленого рішення в умовах протидії з боку суперника, факторів зовнішнього середовища, діяльності партнерів, суддів тощо.

Впливаючи на організм футболістів, змагальна діяльність дозволяє прогнозувати цей процес шляхом створення модельних характеристик, увага до яких з боку тренерів-практиків і вчених різко зросла за останні роки [3, 2, 4].

У першу чергу, це пов'язано з визначенням загальної стратегії підготовки, вибору засобів і методів тренування, параметрів тренувальних навантажень та ін.

Висновки. Таким чином, отримані в ході дослідження дані дають можливість стверджувати, що цілеспрямована навчально-тренувальна робота з футболістами експериментальної групи дала можливість достовірно ($p < 0,001$) підвищити точнісно-цільові результати попадання м'яча у ворота після пробігання різних дистанцій і подальшого виконання ударів м'яча по воротах.

Список літератури

1. Костюкевич В. М. Структура і зміст тренувального процесу в реабілітаційно-підготовчому періоді річного циклу підготовки футболістів високої кваліфікації. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2006. №1. С. 9–12.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки: у запитаннях і відповідях. Навчально-методичний посібник. 2016. С. 138–139.
3. Красюк Я., Максименко Л. Цифрові технології для техніко-тактичної підготовки футболістів. *Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції «Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання»*. Суми. 2021. С. 31–33.
4. Лісенчук Г., Тищенко В., Комплексна оцінка спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовленості як запорука формування основного складу у футболі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вип. 8 (27). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 175–183.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ УКРАЇНИ (ДРУГА ПОЛОВИНА XX СТ.)

Болотникова Т. Г.

*Комунальний вищий навчальний заклад «Херсонська академія неперервної освіти»
Херсонської обласної ради
Херсон*

Вступ. У другій половині XX століття в Україні, як частині СРСР, фізична підготовка підлітків була важливою складовою системи освіти. Основна увага приділялася гармонійному розвитку особистості, підвищенню працездатності молоді та підготовці до військової служби. Зміст та організація фізичного виховання визначалися державними нормативами, впливом ідеології та науковими підходами до розвитку дитячого організму.

Мета — дослідити особливості організації фізичної підготовки підлітків у закладах освіти України у другій половині ХХ століття, визначити її основні напрями, методи та значення для формування здорового способу життя.

Методи, які були використані для дослідження особливостей фізичної підготовки в закладах освіти України у другій половині ХХ ст.:

- історико-педагогічний аналіз літературних джерел, нормативних документів та архівних матеріалів;

- порівняльний метод для виявлення змін у підходах до фізичного виховання;

- описовий метод — для висвітлення організаційних форм та змісту занять;

- узагальнення передового досвіду.

Результати. Друга половина ХХ століття була періодом активного розвитку системи освіти в Україні. Особливе місце в освітньому процесі займала фізична підготовка, що розглядалася не лише як засіб зміцнення здоров'я, а й як важливий інструмент соціалізації, військово-патріотичного виховання та формування трудових навичок. Підлітковий вік є критичним етапом у розвитку людини, тому саме в цей період фізичне виховання мало особливу педагогічну цінність [3].

Фізична підготовка дітей підліткового віку в навчальних закладах мала чітко регламентовану структуру. Основною формою занять були уроки фізичної культури, що проводилися згідно з єдиною державною програмою. Зміст цих програм передбачав розвиток загальної фізичної підготовленості, оволодіння базовими спортивними навичками та дотримання норм комплексу «Готовий до праці та оборони» (ГПО).

У програмах основна увага приділялася гімнастиці, легкоатлетичним вправам, іграм, а також сезонним видам спорту, зокрема лижній підготовці взимку. Враховувалася вікова специфіка підлітків — уроки організовувалися з урахуванням особливостей зростаючого організму, навантаження дозувалися поступово, акцент робився на розвиток сили, витривалості, координації та швидкісних якостей [5].

У другій половині ХХ століття в освітньому процесі активно застосовувалися традиційні методи: фронтальний, груповий та індивідуальний підхід. Значна увага приділялася стройовій підготовці, елементам військово-спортивного тренування. Педагоги часто використовували елементи ігрової діяльності для залучення учнів до активної участі у фізичних вправах.

Позакласна робота мала вагоме значення — активно діяли спортивні секції, гуртки, проводилися змагання, спартакіади, туристичні походи. Це не лише підвищувало рівень фізичної підготовленості учнів, а й сприяло формуванню колективізму, лідерських якостей, відповідальності [4].

Фізичне виховання в умовах радянської школи поєднувалося з ідеологічною підготовкою. Важливим завданням вважалася підготовка молоді до служби в армії та до праці, які реалізовувалися через участь у військово-спортивних іграх, здачу нормативів комплексу ГПО, участь у заходах Добровільного товариства сприяння армії, авіації та флоту, в котрих школярі набували важливих прикладних навичок.

Вчителі фізичної культури часто були центральними фігурами у формуванні здорового способу життя серед молоді. Вони виконували не лише навчальну, а й виховну функцію, особистим прикладом демонструючи важливість фізичної активності [5].

Проте, система фізичної підготовки мала певні проблеми, які призводили до негативних наслідків, а саме:

1. Надмірна ідеологізація фізичного виховання. Фізична підготовка часто мала другорядну роль порівняно з політичним вихованням, акценти зміщувалися з оздоровлення та розвитку індивідуальних здібностей на підготовку до служби в армії та ідеологічну лояльність.
2. Уніфікованість програм і відсутність індивідуального підходу.
3. Низька якість матеріально-технічної бази. Багато шкіл, особливо в сільській місцевості, мали обмежений доступ до спортивного інвентарю, облаштованих залів або майданчиків. У зимовий період заняття часто проводилися в непристосованих умовах або взагалі скасовувалися.
4. Формалізм і бюрократизація процесу.
5. Недостатня увага до інклюзивності та оздоровлення. Система була орієнтована на «середньостатистичного здорового школяра», а діти з хронічними хворобами, з порушеннями розвитку або зниженою фізичною підготовкою отримували мінімум підтримки або були відсторонені від повноцінної участі.
6. Обмежена педагогічна свобода вчителів. Вчителі фізичної культури мали суворо дотримуватися державної програми, не маючи змоги творчо її адаптувати під конкретний клас або учня.
7. Нерівний доступ до позакласного спорту.
8. Вплив стресових і травмонебезпечних методів, які не відповідали віковим та фізіологічним можливостям дітей та орієнтувалися на надмірні фізичні навантаження [1; 3; 5].

Висновки. Фізична підготовка дітей підліткового віку у навчальних закладах України в другій половині XX століття мала системний, методично-обґрунтований та ідеологічно навантажений характер. Вона поєднувала навчально-виховну функцію з соціальною, медичною та політичною. Попри недоліки, пов'язані з надмірною уніфікацією та політизацією, ця система забезпечувала широке залучення підлітків до спорту, формувала в них стійкі навички здорового способу життя, зміцнювала фізичне та психічне здоров'я.

Досвід того періоду є важливим для сучасної педагогіки — зокрема в аспектах організації масової фізичної культури, системності роботи та інтеграції фізичного виховання в загальну стратегію освітнього процесу.

Список літератури

1. Берека В. Є. Соціально-педагогічні основи розвитку позашкільної освіти в Україні (1957 – 2000 роки) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Київ. 2001. 21 с.
2. Биковська О. В. Історико-теоретичні основи позашкільної освіти. Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки : зб. наук. пр. Запоріжжя. 2006. Вип. 42. С. 39 – 48.
3. Історія фізичної культури та спорту в Україні : [навчальний посібник] / В. А. Вербицький, І. Г. Бондаренко. – Миколаїв : ЧДУ ім. Петра Могили, 2014. – 340 с.
4. Пустовіт Г.П. Позашкільна освіта і виховання: дидактичні основи методів навчально-виховної роботи: монографія. Кн. 2. Суми: Університет. книга, 2008. 272 с.
5. Рошнін, І. Г. Теорія і практика загальної фізичної підготовки старшокласників загальноосвітніх шкіл України (1932 – 2011 рр.) : дис. на здоб. наук. ступ. д-ра. пед. наук : 13.00.01 – загальна педагогіка та історія педагогіки / Рошнін Ігор Геннадійович; Тернопільський нац. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. – Тернопіль, 2016. – 468 с.

РОЗВИТОК СИЛИ У ФУТБОЛІСТІВ 14-15 РОКІВ РІЗНИХ СОМАТИЧНИХ ТИПІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Бортник С. В., Юхимчук Д. М.
Луцький національний технічний університет
Луцьк

Вступ. Для розвитку швидкісно-силових здібностей юних футболістів фахівцями рекомендується комплекс засобів підготовки, до яких відносяться вправи специфічного та неспецифічного характеру [2]. Однак довготривале застосування обмеженого спектру засобів викликає адаптаційні процеси у фізіологічних системах організму, і позитивний вплив тренувальних впливів знижується, що викликає уповільнення темпів розвитку швидкісно-силових здібностей спортсменів.

Мета: проаналізувати процес розвитку сили у футболістів різних соматотипів засобами фізичних вправ.

Методи: аналіз та узагальнення літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування.

Результати. Базовим компонентом силових здібностей є максимальна сила м'язів. Її розвиток відбувається шляхом застосування максимальних обтяжень. Величина опору становила відповідно 80, 75 та 70% для осіб макро-, мезо- та мікросоматичних типів, які відповідали наступним ігровим функціям, які виконуються на ігровому полі: захисник, півзахисник та нападаючий. У міру підвищення функціональних можливостей відбувалося збільшення опору, який для всіх типологічних підгруп був максимальним (табл. 1).

Таблиця 1

Алгоритм виконання вправ, спрямованих на розвиток максимальної сили у футболістів 14-15 років різних соматичних типів

Мікроцикл	Соматичні типи					
	MaC (зах.)		MeC (напівзах.)		MiC (напад.)	
	Супр. % від max	К-ть викон. та серій	Супр. % від max	К-ть викон. та серій	Супр. % від max	К-ть викон. та серій
1	80	2x4-6	75	2x4-6	70	3x4-5
2	90	3x4-6	85	3x4-6	80	2x6-8
3	85	2x6-8	80	2x6-8	75	3x6-8

Під час тренування спрямованого на підвищення максимальної сили тяги, спортсмени виконували від 2 до 4 підходів по 4-8 вправ у кожному. Регулюючи навантаження в пропонованих вправах дотримувалися наступного правила: якщо спортсмен, виконуючи підхід, успішно справляється з навантаженням і зберігає заданий темп, підвищення навантаження здійснювалося за допомогою підвищення опору. Інтервал відпочинку між підходами — до 2-3 хвилин. У разі розвитку вибухової сили вправи виконувались з максимальною швидкістю — 20-30, кількість підходів становила 3-5, відпочинок між підходами — 2-3 хвилини (табл. 2).

Таблиця 2

Алгоритм виконання вправ, спрямованих на розвиток швидкісно-силових здібностей у футболістів 14-15 років різних соматичних типів

Мікроцикл	Соматичні типи					
	MaC (захисн.)		MeC (напівзах.)		MiC (напад.)	
	Супр. % від max	Час викон. і кількість серій	Супр. % від max	Час викон. і кількість серій	Супр. % від max	Час викон. і кількість серій
1	30	3x10	20	3x15	20	4x10
2	40	4x12-15	30	4x15-18	30	5x12-15
3	30	4x10-12	30	4x10-15	30	5x10-12

Збільшення навантаження у тренувальних заняттях, спрямованих на підвищення швидкісно-силових можливостей (вибухової сили), здійснювалося шляхом підвищення темпу виконання вправ за умови збереження заданої амплітуди руху або підвищення часу виконання вправи [1; 3]. Виконуючи швидкісно-силові вправи на тренажерах для підвищення рівня розвитку швидкісно-силової витривалості футболістів, дотримувалися таких методичних положень: вправи виконувались у швидкому темпі; при максимальному темпі прагнули зберігати постійну амплітуду рухів до кінця роботи; опір не перевищували 40% максимального зусилля. Опір підбирався відповідно до соматичного типу індивідуально для кожного спортсмена і збільшувався в третьому мікроциклі на 10%.

Висновки. Таким чином, основними складовими, які визначають зміст диференційованої методики швидкісно-силової підготовки футболістів на етапі поглибленої спортивної спеціалізації, були комплекси тренувальних занять, які виконуються на силових тренажерах з навантаженням, яке визначається на підставі соматичного типу тих, хто займається.

Список літератури

1. Бойченко Б.Ф. Формування рухових здібностей та технічної підготовленості юних футболістів 11-14 років. Scientific Journal «ScienceRise». № 1 (4). 2014. С. 61 – 66.
2. Карпа І.Я. Характерні особливості процесу підготовки юних футболістів різних вікових груп: лекція. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського. 2020. 41 с.
3. Ріпак І., Карпа І. Структура виконання техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів в окремих зонах ігрового поля. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. Київ, 2017. Вип. 5 (86). С. 275 – 279.

ІНТЕГРАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Вівдіч В. Є., Труш Ю. М., Шукатка О. В.

Львівський національний університет імені Івана Франка
Львів

Вступ. У сучасному суспільстві темп життя постійно зростає, тому питання формування в учнів свідомого ставлення до фізичного вдосконалення, а також дотримання здорового способу життя та розвитку рухової активності набуває

особливої актуальності та вимагає комплексного підходу у процесі навчання. Саме тому інтеграція фізичної активності в освітній процес є невід'ємною складовою гармонійного та всебічного розвитку особистості та важливим чинником формування фізичного, психічного та духовного здоров'я здобувача початкової освіти. Фізична активність у сучасній початковій освіті передбачає цілісний розвиток дитини, формування здорової, соціально-активної, розумово підготовленої, фізично досконалої та адаптованої до суспільних змін особистості. Фізичне виховання виступає не лише компонентом уроків фізичної культури, а й важливим елементом усіх складових освітнього процесу. Відтак, вчитель початкових класів повинен інтегрувати фізичну активність в освітній процес через інноваційні рішення, що поєднують досягнення класичної методики з сучасними освітніми технологіями.

Мета. Обґрунтувати ефективні форми і методи інтеграції фізичної активності в освітній процес початкової школи з метою підвищення рівня рухової активності, зміцнення та збереження здоров'я учнів, формування навичок здорового способу життя.

Методи. Теоретичний аналіз, порівняння та узагальнення педагогічного досвіду.

Результати. На даний момент проблема зниження рухової активності є серйозною та актуальною. Кількість фізично здорових дітей постійно зменшується. Це пов'язано із тривалим перебуванням у статичному положенні, недостатньою кількістю годин, відведених на заняття фізичною культурою, а також із зростанням часу, проведеного за гаджетами [1]. Школа повинна створювати таке середовище, де фізична культура буде не лише окремим шкільним предметом, а повністю інтегрується в освітній процес. Рух є ключовим чинником всебічного розвитку дітей, адже, фізичні вправи активують створення нових нейронів, що безпосередньо покращують пам'ять, навички та когнітивні здібності, а фізичні навантаження сприяють покращенню пластичності мозку і ефективно знижують рівень напруги. Таким чином, фізична культура не просто забезпечує задоволення природної потреби учнів у русі, а й відіграє ключову роль у підвищенні якості засвоєння навчального матеріалу [2; 5].

Одним із способів інтеграції фізичної активності на уроках є руханка. Руханка є одним з ефективних засобів підтримання активності та працездатності упродовж навчального дня. До прикладу, Creative Teacher — YouTube-канал для творчих вчителів, де можна знайти цікаві, динамічні і сучасні руханки, які легко інтегрувати у різні етапи уроку.

Огляд літератури свідчить, що сучасне фізичне виховання учнів початкової школи потребує пошуку ефективних форм та технологій, які забезпечують оптимальний рівень рухової активності. О. Пантелов, О. Красов, А. Хакало та ін. пропонують рухливі ігри, систематизовані за тематикою та емоційним впливом: «природа», «спорт», «гарний настрій» та інші. Автори вказують на позитивний вплив скандинавської ходьби, пропонують використовувати елементи йога-аеробіки, програму танцювально-ігрової гімнастики «Са-Фі-Дансе», підкреслюють ефективність спортивних танців, народної фізичної культури та українських народних ігор, як засобу подолання дефіциту рухової активності. Танці та ігри можуть бути частиною гімнастики перед уроками, фізкультхвилинок та активних ігор на перервах, а також сприяють розвитку рухових й особистісних якостей учнів.

Попри наявність багатьох розробок, такі технології застосовуються недостатньо активно. Саме це й вказує на потребу в ширшому впровадженні інновацій у фізичне виховання дітей [4].

Одним із напрямів удосконалення фізичного виховання є впровадження інтерактивних ігор, спортивних квестів, занять на свіжому повітрі та рухових інтегрованих завдань. Дані форми роботи підвищують інтерес школярів молодшого шкільного віку до фізичної активності, сприяють формуванню позитивної мотивації, а також розвивають такі соціальні навички, як командну взаємодію та лідерство [4].

С. Переверзева, М. Терехова, Ю. Гевко зазначають, що фізична активність має не лише оздоровчий, а й виховний ефект, адже під час занять фізичною культурою учні навчаються наполегливості, цілеспрямованості та вмінню працювати в колективі. Також зазначено, що фізичні вправи позитивно впливають на психоемоційний стан, знижують рівень тривожності, покращують когнітивну функцію, пам'ять, увагу, що в свою чергу, впливає на загальну успішність учнів [5; 1].

Для формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою необхідна активна співпраця школи та родини, що ґрунтується на принципах педагогіки партнерства. Батьки повинні підтримувати інтерес та заохочувати дитину до рухової активності, забезпечувати сприятливі умови для самостійних занять удома з метою продовження шкільної фізкультурної діяльності. В результаті створюється єдиний простір, де всі учасники освітнього процесу взаємодіють та сприяють розвитку фізичної активності та культури здоров'я здобувачів початкової освіти [3; 1].

Висновки. Фізична активність — ефективний інструмент розвитку гармонійної та всебічно розвиненої особистості. Відтак, інтеграція фізичної активності в освітній процес початкової школи є важливою умовою збереження та зміцнення здоров'я дітей.

Список літератури

1. Гевко Ю.О. Фізична активність учнів початкової школи в умовах нової української школи. Херсон, 2020. 60 с.
2. Костюкович О.О. Навчально-методичний посібник: Організація фізичного виховання молодших школярів у НУШ. Зарічне. 2022. С. 62.
3. Лампіка Ю., Шукатка О. Механізми формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою учнів початкових класів. *Education. Innovation. Practice*. Vol.11. No 6, 2023. С. 38—43.
4. Пангелов Б., Красов О., Хакало А. Інноваційні підходи до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів в контексті вимог нової української школи. *Theory and practice of physical culture and sports*. №1(2). 2022. С. 76—83.
5. Переверзева С.В., Терехова М.В. Фізична культура в початковій школі: сучасні виклики, перспективи розвитку та взаємодії з батьками. Stockholm, Sweden: *Future of science: innovations and perspectives*. 2025. С. 160—166.

АНАЛІЗ ФАКТОРІВ ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТОК

Дорожкіна Г. В., Цибульська В. В.

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького
Мелітополь-Запоріжжя

Вступ. Підготовка баскетболісток вимагає ефективного зростання спортивної майстерності та покращення дій на майданчику на фоні великих фізичних навантажень. У зв'язку з цим необхідний був пошук нових засобів і методів тренувань, які дозволяють сформувати високий рівень загальної фізичної підготовки баскетболісток, особливо на підготовчому етапі річного тренувального циклу.

Мета: науково-обґрунтувати можливість покращення загальної фізичної підготовки баскетболісток з використанням сучасних фітнес-технологій.

Методи: аналіз літератури з вивчення проблеми; аналіз програм з загальної фізичної підготовки баскетболісток; загальноприйняті методи (анкетування, спостереження).

Результати. Практика показала, що таким ефективним засобом тренування може бути застосування фітнес-технологій для підвищення рівня загальної фізичної підготовки баскетболісток. Дослідження, проведені останніми роками з оптимізації підготовки баскетболісток до змагань показали високу значущість виявлення факторів, які визначають необхідність використання фітнес-технологій у процесі загальної фізичної підготовки баскетболісток, для поліпшення якості тренувального процесу [1]. Для вирішення цього завдання проводилося опитування тренерів жіночих студентських баскетбольних команд (табл. 1).

Таблиця 1.

Структура факторів, які визначають необхідність використання фітнес-технологій у процесі загальної фізичної підготовки баскетболісток (n=39)

Рангове місце (значущість)	Чинники	Ранговий показник (%)
1	Недостатній рівень фізичної підготовки баскетболісток до змагань	27,3
2	Висока ефективність фітнес-технологій для забезпечення фізичної підготовки баскетболісток до змагань	22,7
3	Об'єктивна необхідність розширення засобів і методів загальної фізичної підготовки баскетболісток	17,9
4	Необхідність «точкового» впливу на м'язові групи баскетболісток	12,1
5	Цільова спрямованість загальної фізичної підготовки баскетболісток	11,7
6	Необхідність підтримки інтересу до занять у процесі загальної фізичної підготовки баскетболісток	8,3

Проведеним дослідженням встановлені фактори, які визначають необхідність використання фітнес-технологій в процесі загальної фізичної підготовки баскетболісток. До них відносяться: недостатній рівень фізичної підготовки баскетболісток до змагань; висока ефективність фітнес-технологій для забезпечення фізичної підготовки баскетболісток до змагань; об'єктивна необхідність розширення засобів і методів загальної фізичної підготовки баскетболісток; необхідність «цільового» впливу на окремі м'язові групи баскетболісток. Значущими факторами є цільова спрямованість загальної фізичної підготовки баскетболісток, а також необхідність підтримки інтересу до занять у процесі загальної фізичної підготовки баскетболісток [2; 3].

Висновки. Найважливішим фактором, який визначає необхідність використання фітнес-технологій у процесі загальної фізичної підготовки баскетболісток респонденти відзначили недостатній рівень фізичної підготовки баскетболісток до змагань. Практика показує, що недостатній рівень фізичної підготовки баскетболісток до змагань не дозволяє якісно вирішувати тактичні завдання, які вимагають синхронізації дій всіх гравців на майданчику. У грі баскетболісток респонденти звернули увагу на ефективні колективні дії спортсменок, які можливі лише на фоні високого рівня їх загальної фізичної підготовки.

Список літератури

1. Івченко О.М. Взаємозв'язок фізичного розвитку баскетболістів 13-14 років з показниками змагальної діяльності. *Фізична культура спорт та здоров'я нації: зб.наукових*. Вінниця: тов «Планер», Вип. №1. 2017. (605 с.). С. 353—359.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія та методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання. [Підручник]. К.: Олімпійська література, 2017. — 392 с.
3. Маліков М.В., Дорошенко Е.Ю., Кириченко Р.О., Хабарова М.О. Спосіб оцінювання техніко-тактичної майстерності в баскетболі: Деклараційний патент на корисну модель. № 9345. Бюл. № 9 від 15.09.2005.

РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЇ ТА СПРИТНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Калитовська Т. В., Шукатка О. В.

*Львівський національний університет імені Івана Франка
Львів*

Вступ. Рухливі ігри є важливим засобом фізичного виховання молодших школярів, оскільки поєднують активність з елементами гри та мотивують дітей до руху. Вони сприяють розвитку координації, спритності, уваги та витривалості, а також формують уміння працювати в команді. У рухливих іграх розвиваються здібності правильно оцінювати просторові і тимчасові відносини, швидко і правильно реагувати на ситуацію, яка складається в часто мінливих обставинах гри [4]. Використання таких ігор у навчальному процесі допомагає забезпечити гармонійний фізичний і емоційний розвиток дітей.

Педагоги всіх часів відзначали, що рухлива гра добродійно впливає на формування дитячої душі, розвиток фізичних сил і духовних здібностей. Зокрема, К. Ушинський, В. Сухомлинський вказували на важливу роль гри у всебічному

розвитку дитини, розглядаючи її як основний вид фізичної та розумової діяльності [2].

Мета. Здійснити аналіз впливу рухливих ігор на розвиток координації та спритності у молодших школярів.

Методи. Теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел, спостереження, порівняння.

Результати. У дослідженні було застосовано комплекс методів, що дозволили всебічно оцінити розвиток координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку. Перш за все проведено аналіз науково-методичної літератури, що дало змогу вивчити теоретичні та практичні аспекти розвитку фізичних якостей і координації. Для визначення рівня розвитку координації та спритності використовувалося спостереження за учнями під час виконання різноманітних фізичних вправ та рухливих ігор. Додатково проводилося тестування фізичних якостей із використанням спеціально розроблених завдань, що дозволяло оцінити швидкість реакції, спритність і загальний рівень координації [3].

Основним етапом дослідження став педагогічний експеримент, під час якого розроблені методичні рекомендації щодо застосування рухливих ігор у навчальному процесі. Ефективність їх використання оцінювалася на основі спостережень та результатів тестування. Отримані дані піддавалися статистичному аналізу, що дозволило виявити закономірності, порівняти показники до і після експерименту та сформулювати обґрунтовані висновки щодо впливу рухливих ігор на розвиток координаційних здібностей молодших школярів.

У результаті дослідження було встановлено, що використання рухливих ігор сприяє помітному розвитку координаційних здібностей та спритності у дітей молодшого шкільного віку. Спостереження та тестування показали підвищення рівня швидкості реакції, точності рухів та загальної рухової активності. Впровадження системи рухливих ігор у навчальний процес позитивно вплинуло на мотивацію дітей до занять фізичною культурою та сприяло формуванню умінь працювати в команді, підтримувати взаємодію з однокласниками та проявляти організованість у виконанні завдань [1; 3].

Висновок. Молодший шкільний вік — дуже важливий період у розвитку життєво важливих навичок. Кожній дитині в молодшому шкільному віці потрібно оволодіти базовим руховими навичками, які допомагатимуть оволодінню більш складними руховими діями у майбутньому.

Список літератури

1. Андріанов В.Є. Рухливі ігри як засіб виховання у молодших школярів фізичних якостей. *Проблеми оновлення змісту початкової освіти на сучасному етапі реформування школи: зб. наук. та наук.-метод. праць виклад. каф. пед. і психол.* / за ред. О.О. Лябах. Кривий Ріг: КДПУ. 2002. Вип. 1. С. 205 – 214.

2. Рухливі ігри як засіб фізичного виховання молодших школярів : посібник / [Електрон. ресурс] // НАУРОК. URL: <https://naurok.com.ua/posibnik-ruhlivi-igri-yak-zasib-fizichnogo-vihovannya-molodshih-shkolyariv-164086.html> (дата звернення 11.10.2025)

3. Нестерчук Н.Є., Сидорук І.О., Зарічнюк І.Р., Чоповський Д.П. Розвиток координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку. *Rehabilitation and Recreation*. 2022. №13. С. 121 – 125.

4. Шукатка Оксана, Бурко Мар'на. Особливості організації проведення рухливих ігор в системі шкільної освіти. *Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді: матеріали XIV Всеукр. наук.-практ. конф. (Львів, 11-12 трав. 2023 р.)*. Львів: видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2023. С. 39 – 40.

ВИКОРИСТАННЯ МУЗИЧНО-РУХОВИХ ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЇ ТА РИТМІЧНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Камінська В. В., Шукатка О. В.

Львівський національний університет імені Івана Франка
Львів

Вступ. Молодший шкільний вік є важливим періодом формування ключових психофізичних якостей дитини. Саме у цей час активно розвиваються моторика, слухове сприймання, координація рухів і ритмічність – основи як загального фізичного, так і музичного розвитку. В умовах Нової української школи актуальним є впровадження інтегрованих підходів до навчання, де поєднуються різні види діяльності. Одним із таких ефективних засобів є музично-рухові вправи, які дозволяють одночасно розвивати ритм, координацію, увагу, емоційне сприйняття та здатність до самовираження [1]. Рух у поєднанні з музикою сприяє кращому засвоєнню матеріалу, активізує фізичну й розумову діяльність, а також створює позитивний емоційний фон на уроці. Особливо це важливо для молодших школярів, які потребують часткої зміни видів діяльності та навчання через дію. Таким чином, використання музично-рухових вправ є актуальним інструментом педагогіки, що сприяє гармонійному розвитку дитини та підвищенню ефективності освітнього процесу в початковій школі [2].

Мета. Обґрунтувати ефективність використання музично-рухових вправ як засобу розвитку координації рухів і ритмічності у учнів молодшого шкільного віку.

Методи. Теоретичний аналіз, порівняння та узагальнення педагогічного досвіду.

Результати. Основою дослідження стали аналіз науково-методичної літератури, навчальних програм, матеріалів уроків, відеозаписів та описів практичного досвіду вчителів музичного мистецтва. Також було використано елементи контент-аналізу для оцінки ефективності впровадження музично-рухових вправ у навчальний процес учнів початкової школи (віком 6-9 років) та представлено ретроспективний аналіз використання музично-рухових вправ для розвитку координації та ритмічних здібностей у молодших школярів. У процесі аналізу було розглянуто типові музично-рухові вправи, які застосовуються на уроках музичного мистецтва в початковій школі. До них належать: ритмічна ходьба, маршування, вправи на координацію рухів, плескання в долоні, ігри з відлунням, імпровізація, робота в парах і групах. Особлива увага приділялася поєднанню музичного ряду з руховою активністю, що сприяє формуванню ритмічного слуху та покращенню моторної координації.

Оцінювання ефективності здійснювалося за такими критеріями: ритмічна точність, синхронність виконання, координація рухів, емоційне ставлення до вправ, активність та залученість учнів [3].

Результати ретроспективного аналізу підтверджують, що використання рухової активності як засобу музичного навчання є ефективним у процесі розвитку

ритмічного слуху в учнів молодшого шкільного віку. Аналіз наявного педагогічного досвіду свідчить про зростання інтересу дітей до ритмічних вправ, покращення їх виконання та загальне підвищення рівня музичного сприйняття при систематичному використанні музично-рухових активностей.

Поєднання музики з простими рухами — ходьбою, маршуванням, плесканням у долоні, танцювальними елементами дозволяє учням не лише краще відчувати ритм, а й фізично переживати його. Рух стає природним посередником між звуком і тілом, допомагаючи дітям усвідомити структуру музичного твору, вловити пульс та темп, і водночас підтримує їхню фізичну активність та концентрацію уваги [1].

Особливо цінним виявилось використання рухів у групі або парі, що сприяло розвитку командної взаємодії та здатності до синхронного виконання. Такі завдання активізували не лише слухові, а й соціальні навички, формували відчуття відповідальності за спільний результат, а також давали змогу виявити творчість та ініціативу.

Крім того, було відзначено, що емоційний стан учнів під час виконання рухових вправ суттєво покращувався. Вони ставали більш відкритими, впевненими, виявляли бажання імпровізувати, повторювати рухи, співати або створювати власні ритмічні малюнки. Важливою перевагою виявилось і те, що навіть за відсутності спеціальних музичних інструментів можна ефективно використовувати предмети повсякденного вжитку або перкусію тіла для створення ритмів. Рекомендовано впроваджувати вправи у форматі «виклик-відповідь», ритмічне музикування за схемами, створення власних ритмічних малюнків, поступово ускладнюючи завдання відповідно до рівня підготовки учнів. Такі дії формують у дітей впевненість у власних можливостях, розвивають слух, увагу та творчу ініціативу [2].

Таким чином, результати дослідження дають підстави стверджувати, що активне залучення рухових елементів у процес навчання музиці значно підвищує ефективність формування ритмічного слуху.

Висновок. Проведене дослідження підтверджує актуальність використання музично-рухових вправ як ефективного засобу розвитку координації та ритмічності в учнів молодшого шкільного віку. Молодші школярі перебувають у віковому періоді, коли особливо інтенсивно формуються моторні навички, слухове сприйняття, увага та здатність до навчання через дію. Саме тому поєднання музики з рухом дозволяє оптимізувати навчальний процес, зробити його динамічним, емоційно привабливим та продуктивним.

Список літератури

1. Власова О. В. Використання музично-ритмічних рухів для інтелектуального та фізичного розвитку молодших школярів, 2024. URL: <https://naurok.com.ua/dopovid-vikoristannya-muzichno-ritmichnih-ruhiv-dlya-intelektualnogo-ta-fizichnogo-rozvitku-molodshih-shkolyariv-414922.html> (дата звернення: 25.09.2025).
2. Shane Mc Kenna Rhythm in The Classroom: Dancing, Listening, and Creating Music, 2025. URL: <https://dabbledoo.com/p/blog?p=rhythm-in-the-classroom#:~:text=When%20children%20move%20to%20music,that%20feels%20interactive%20and%20engaging>. (дата звернення: 23.09.2025).

3. The Development of Cooperation Skills by Improving Sense of Rhythm during Music Lessons in Primary School, 2017. URL: https://www.researchgate.net/publication/376812506_The_Development_of_Cooperation_Skills_by_Improving_Sense_of_Rhythm_during_Music_Lessons_in_Primary_School (дата звернення: 25.09.2025).

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Карпінська М. І., Шукатка О. В.

Львівський національний університет імені Івана Франка

Львів

Вступ. Фізичний розвиток є важливою складовою здоров'я людини. Регулярні фізичні вправи не лише зміцнюють опорно-руховий апарат і формують красиву статуру, але й позитивно впливають на функціонування серцево-судинної, дихальної та нервової систем. На жаль, багато хто вважає, що покращити фізичну форму можна лише за допомогою спеціального спортивного обладнання у тренажерному залі. Однак існує безліч універсальних вправ, які не потребують жодних тренажерів і при цьому ефективно впливають на тіло. Саме такі вправи допомагають підтримувати фізичну активність та вести здоровий спосіб життя у будь-яких умовах [1].

Мета. Проаналізувати вплив фізичних вправ на людський організм та обґрунтувати доцільність їх використання.

Методи. Теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел, спостереження, порівняння.

Результати. Ми пропонуємо розглянути вправи, які забезпечують позитивний вплив та рекомендовані для регулярного виконання:

- 1 базова вправа — присідання. Під час виконання вправи активно задіюються квадрицепси, м'язи стегон, сідниць та спини, а також м'язи живота й стабілізують тіло, що сприяє формуванню міцного м'язового корсету й правильної постави. Також через те, що присідання задіюють великі м'язові масиви, серцю доводиться активно працювати, щоб забезпечити їх киснем. Це тренує серцевий м'яз і підвищує витривалість. Й варто не забувати, що виконання присідань потребує великої енерговитрати, що стимулює обмін речовин і сприяє спалюванню калорій. Це допомагає підтримувати оптимальну масу тіла та покращує загальний метаболічний стан організму;

- 2 вправа — випади. Це силова вправа, яка передбачає крок уперед, або назад із одночасним присіданням на одній нозі, при якому інша нога залишається позаду. Випади активно задіюють квадрицепси, сідничні м'язи, задню поверхню стегна та литкові м'язи. Вони ефективні для формування сили та рельєфу ніг. Також м'язи живота і спини під час випадів активно працюють, що допомагає підтримувати правильну поставу та зменшує навантаження на хребет. Виконання випадів у динамічному темпі підвищує серцебиття, покращує кровообіг і тренує серцевий м'яз;

- 3 вправа — планка. Людина, яка виконує цю вправу повинна утримати тіло в прямому положенні на передпліччях, або долонях протягом певного часу. Вона є однією з найефективніших вправ для розвитку м'язів кора, до яких належать м'язи живота, спини та сідниць. Під час виконання планки м'язи корпусу працюють постійно, утримуючи тіло стабільним, що допомагає підтримувати правильну

поставу та зменшувати навантаження на хребет. Вона також сприяє профілактиці болю у спині, зміцнює м'язовий корсет і загалом покращує фізичний стан організму;

•4 вправа — берпі. Це комплексна вправа, що поєднує присідання, відтискання і стрибок у вертикальному напрямку. Вона належить до функціональних вправ високої інтенсивності і задіює практично всі основні групи м'язів, включаючи ноги, сідниці, спину, груди, руки та м'язи кора. Під час виконання берпі значно активується серцево-судинна система. Регулярне виконання вправи тренує серце та легені, покращує кровообіг і підвищує загальну витривалість організму, також розвиває швидкісні та силові якості м'язів, покращує координацію рухів і рівновагу тіла;

•5 вправа — скручування для пресу. Вправа для зміцнення м'язів живота, яка виконується лежачи на спині з ногами, зігнутими в колінах, і підйомом корпусу до колін. Міцний м'язовий корсет підтримує хребет у правильному положенні, зменшує ризик травм і виникнення болю в попереку. Завдяки своїй простоті та ефективності скручування є однією з основних вправ для розвитку м'язів живота і підвищення загальної сили корпусу [2; 3; 4].

Висновки. На прикладі цих п'яти вправ, можемо переконатись, що підтримувати себе у гарній фізичній формі можливо завдяки бажанню та самодисципліні, адже регулярне виконання фізичних вправ допомагає підтримувати належний рівень фізичної підготовки, запобігати розвитку багатьох захворювань, зокрема опорно-рухового апарату та серцево-судинної системи. Варто також пам'ятати, що фізична активність позитивно впливає не лише на фізичний стан, а й на ментальне здоров'я. Зокрема, покращується якість сну, зменшується рівень стресу, що в наш час є особливо актуальним.

Список літератури

1. Фізичні вправи для підвищення продуктивності. URL: <https://uniqa.ua/blog/fizicheskie-uprazhneniya-dlya-povysheniya-produktivnosti-kak-zanimatsya-i-rabotat/> (дата звернення 08.09.2025).
2. Найкращі вправи з вагою власного тіла для ефективних тренувань. URL: <https://sportlife.ua/uk/blog/news/ves-tela/> (дата звернення 06.09.2025).
3. 6 найкращих вправ на думку професійних атлетів. URL: <https://www.redbull.com/ua-uk/5-vprav> (дата звернення 05.09.2025).
4. Переваги вправ на прес. URL: <https://apollo.online/blog-post/abs-crunches-benefits/> (дата звернення 05.09.2025).

ЗНАЧЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ

Кісіль І. Р., Шукатка О. В.

Львівський національний університет імені Івана Франка
Львів

Вступ. Сьогодення — це епоха технологій. Сучасні учні значну частину часу проводять у малорухливому середовищі, переважно перед екранами гаджетів. Науковці констатують тенденцію до зниження рівня рухової активності дітей, що, своєю чергою, призводить до погіршення фізичного стану. Особливо це актуально

для здобувачів початкової освіти, адже саме в цьому віці формуються не лише базові знання та вміння, а й закладаються основи ставлення до власного здоров'я. Важливо, щоб діти змалку розвивали прагнення до активного способу життя, а також формували позитивне ставлення до фізичної культури як важливої складової гармонійного розвитку. Одним із найефективніших засобів у цьому напрямі є рухливі ігри, адже вони забезпечують інтенсивний розвиток фізичних здібностей, формують соціальні навички, сприяють розвитку самоконтролю та командного духу.

Мета. Здійснити аналіз впливу рухливих ігор на розвиток фізичних здібностей здобувачів початкової освіти.

Методи. Теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури.

Результати. Молодший шкільний вік є найбільш сприятливим сенситивним періодом для засвоєння різноманітних видів рухової діяльності, формування в школярів звички до систематичних занять фізичними вправами, що прививає навички здорового способу життя [4]. Як зазначає Н. Загоруйко, «молодший шкільний вік – найсприятливіший час для використання рухливих ігор, оскільки виховання звички регулярно рухатися та займатися спортом з раннього віку може сформувати стійкий інтерес до фізичної активності, що важливо для профілактики різних захворювань та підтримки загального добробуту» [2, с. 4]. Рухливі ігри поєднують фізичну активність із цікавим ігровим процесом, тому вони безпосередньо впливають на фізичний розвиток дітей. Наприклад, ігри з перебіганням перешкод чи стрибками допомагають зміцнювати опорно-руховий апарат, бо розвивають мускулатуру ніг, рук та спини. Ловля м'яча, або естафети з передачами предметів покращують координацію та точність рухів. Вчителям варто звертати увагу учнів початкових класів на те, що такі навички є необхідними не тільки для фізичного розвитку, але і для успішного виконання навчальних завдань з малювання чи письма.

На нашу думку, на відміну від будь-якої звичайної фізичної вправи, гра найперше передбачає емоційне залучення та ініціативу, тому це робить її одним із найефективніших засобів навчання в освітньому середовищі через рух. Вчені Ж. Твердохліб, Л. Погребенник звертають увагу на те, що народна педагогіка вимагає того, щоб саме вчителі та батьки дбали про фізичний розвиток учнів, постійно стимулюючи їх до рухів. Рух є запорукою здоров'я та радості дітей. Прислів'я «Як дитина бігає і грається, так її здоров'я усміхається» наголошує на тому, що активна фізична діяльність сприяє зміцненню тіла, підтримці позитивного емоційного стану та розвитку фізичних здібностей. Чим більше дитина рухається, тим краще вона росте, розвивається та почувається [3].

Головною перевагою рухливих ігор у початковій школі є мотивація учнів співпрацювати, підтримувати один одного та ділитися ролями. Діти вчаться приймати спільні рішення, бо вони під час обговорень вчаться слухати думки один одного. Разом вони долають труднощі на своєму шляху. Дотримання правил рухливих ігор формує відповідальність та дисциплінованість. Сила, витривалість, спритність, гнучкість – це основні фізичні якості, які вдосконалюються під час таких ігор на уроках фізичної культури.

Зауважимо, що у молодшому шкільному віці активно формується велика та дрібна моторика. Здатність дітей діяти узгоджено та координувати рухи тулуба, рук та ніг, а також розвивати почуття темпу, ритму та просторової орієнтації має вагоме значення під час рухливих ігор.

Дослідники зазначають, що рухливі ігри на уроках фізичної культури в закладах освіти використовують з користю «для вирішення освітніх, виховних й оздоровчих завдань відповідно до вимог програми. Їх включають в усі частини уроку. У підготовчій частині перевагу віддають таким іграм, які розвивають швидкість і сприяють мобілізації уваги учнів. Основна частина уроку включає ігри, що складаються з декількох елементів» [1, с. 20].

Крім того, вважаємо, що з віком вимоги до рухливих ігор зростають. Очевидно, що для першокласників на уроках фізичної культури варто використовувати прості та емоційно насичені рухливі ігри з елементами бігу чи стрибків. Проте з учнями 3 та 4 класів краще використовувати на заняттях ігри з елементами змагання, певної точності, координації, а також і самостійного прийняття рішень. Варто зосередити увагу на тому, що гра вимагає від дітей аналізу ситуації, передбачення дій суперників та вибору оптимальної стратегії. З огляду на це, рухливі ігри стають важливим інструментом формування ключових компетентностей: фізичної, когнітивної, соціальної та емоційно-ціннісної.

Зважаючи на викладене, слід зазначити, що ефективність рухливих ігор у початковій школі значною мірою залежить від професійної компетентності вчителя, бо він не лише є організатором гри, а й наставником, спостерігачем та мотиватором. Завдання вчителя — створити сприятливі умови для всіх дітей, щоб вони могли проявити себе під час гри, незалежно від рівня фізичної підготовки.

Висновок. Рухливі ігри мають важливе значення у розвитку фізичних здібностей здобувачів початкової освіти. Завдяки систематичному використанню рухливих ігор учні 1-4 класів стають більш дисциплінованими, витривалими, енергійними та впевненими у власних силах.

Список літератури

1. Бичук І.О., Іваніцький Р.Б., Валькевич О.В., Цюпак Ю.Ю. Рухливі ігри та методика їх викладання: навчально-методичні рекомендації. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 64 с.
2. Загоруйко Н.П. Підготовка вчителя до проведення рухливих ігор у початковій школі. *Академічні візії*. 2023. Випуск 25. С. 1–7. URL: <https://www.academy-vision.org/index.php/av/article/view/784/719> (дата звернення: 10.10.2025).
3. Твердохліб Ж.О., Погребенник Л.І. Рухливі ігри для сучасної школи: методичні матеріали. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 62 с.
4. Шукатка О.В., Пухир О.В. Формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом у молодшому шкільному віці. «Модернізація змісту освіти у підготовці майбутніх професійно-педагогічних фахівців»: матер. Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. (Кривий Ріг, 21 квіт. 2023 р.). Кривий Ріг: КДПУ, 2023. С. 381–383. <http://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/7071>.

ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ СКЛАДНОКООРДИНАЦІЙНИХ ВИДІВ ВЕДЕННЯ М'ЯЧА БАСКЕТБОЛІСТОК 9-10 РОКІВ

Кондратюк П. В., Савчук С. А.
Луцький національний технічний університет
Луцьк

Вступ. Неповторність баскетболу багато в чому забезпечується тактико-технічною майстерністю гравців, особливо його різноманітністю. Ситуативність гри ставить високі вимоги до технічної підготовки баскетболістів. З метою оптимізації тренувального процесу в баскетболі розроблено методику навчання складно-координаційних видів ведення м'яча. Отримане раніше уявлення про різноманітність сучасних видів ведення та вивчення думок тренерів, дозволило розробити зміст тренувальних занять з навчання складно-координаційних видів ведення м'яча [1].

Мета: виявлення важливості складно-координаційних видів ведення м'яча у сучасному баскетболі та вивчення елементів методики навчання ігрового прийому баскетболісток 9-10 років.

Методи: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, опитування у вигляді анкетування.

Результати. Методика навчання складно-координаційних видів ведення м'яча ґрунтується на розробленій класифікації ведення м'яча в баскетболі та включає три комплекси вправ:

1. Комплекс вправ спрямований на вдосконалення базових видів ведення м'яча.
2. Комплекс вправ, спрямований на навчання складно-координаційним видам ведення м'яча.
3. Комплекс вправ, спрямований на вирішення індивідуальних тактичних завдань із застосуванням складно-координаційних видів ведення м'яча.

В основу змісту комплексів вправ, спрямованих на засвоєння складно-координаційних видів ведення м'яча баскетболістками експериментальної групи були завдання та положення тренування, а також думка фахівців і баскетбольних тренерів.

Короткий опис змісту методики навчання складно-координаційних видів ведення м'яча представлені у вигляді схеми.

- Вправи з максимальною швидкістю виконання ведення загалом чи його складових.
- Підвідні вправи для подолання активного опору суперника
- Вправи, спрямовані на прояв тілесної та ручної спритності одночасно.
- Вправи на ведення з передачами та кидками м'яча
- Вправи з врахуванням зовнішніх умов, які регламентують напрям і межі варіювання.
- Вправи з веденням з імітацією рухів суперника.
- Вправи з веденням м'яча з імітацією вибору дії гравця з м'ячем на зовнішні подразники
- Вправи у грі 1х1 з обмеженням часу на обігравання.

- Вправи у грі 1х1 на обмеженому просторі.
- Вправи у грі 1х1 з активним опором суперника.
- Вправи у грі 1х1 з активним опором кількох захисників.
- Вправи з розв'язанням конкретного тактичного завдання.

Інформація, отримана з спеціальної літератури та результатів опитування тренерів, дозволила сформулювати основні завдання побудови методики навчання складно-координаційним видам ведення:

1. Навчання складно-координаційним видам ведення має починатися на початковому етапі спортивної підготовки баскетболістів з другого року навчання (9-10 років).

2. При навчанні складно-координаційних видів ведення м'яча необхідно використовувати фазовий метод (вивчення частинами).

3. Вправи, спрямовані на вдосконалення ведення м'яча у баскетболістів, необхідно включати в кожне тренувальне заняття, при цьому обсяг виконання спеціальних вправ з веденням м'яча повинен становити від 15 до 30 хвилин.

4. Проведення вправ з веденням м'яча необхідно здійснювати із застосуванням групового та потокового методів організації.

5. Як методи вдосконалення ведення м'яча слід частіше застосовувати метод повторної вправи, а також – змагальний та ігровий методи.

6. Для навчання складнокоординаційних видів ведення та їх удосконалення необхідно використовувати вправи, які включають ведення з кількома м'ячами (2-3 баскетбольних, різні поєднання баскетбольного м'яча з тенісними, набивними, м'ячами різної ваги та розміру) та сучасні пристосування.

7. Навчання всьому діапазону ведення м'яча необхідно як для правої, так і для лівої руки.

З метою підвищення ефективності застосування ведення м'яча баскетболістками 9-10 років було впроваджено у тренувальний процес, комплекси вправ. З виділених семи, найчастіше зустрічаються, складно-координаційні види ведення. Для вирішення поставлених завдань були обрані такі складно-координаційні види ведення м'яча:

1. Ведення з двома передачами м'яча (Double crossover).

2. Ведення для розриву дистанції із суперником у комбінації з передачею (Bounce-off + crossover).

3. Ведення з кроком у протилежний бік від передбачуваного напрямку руху у поєднанні з передачею м'яча (Negative step + cross) [2].

Висновки. Вправи, створені для навчання складно-координаційних видів ведення, виконувались разом з іншими технічними прийомами. Вправи виконували у різних умовах, з поступовим збільшенням швидкості, варіацій, складності виконання. У вправи вводилися різні зовнішні подразники, опір суперника, дія відволікаючих факторів гри, які сприяли підготовці баскетболісток до застосування складно-координаційних видів ведення м'яча в умовах реальної гри. Зокрема, вправи включали заздалегідь зумовлені дії суперника, запровадження конкретної моделі ігрової ситуації, обмеження простору для обіграшу, час обіграшу. Спрямований вплив перерахованих вище вправ, сприяв формуванню навичок застосування складно-координаційних видів ведення у діяльності змагань.

Список літератури

1. Дубина Н.Р., Войтенко О.А., Антонюк О.А. Спортивні ігри: Баскетбол з методикою викладання: методичні вказівки : К.: КНУБА, Талком, 2024. 21 с.
2. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. Л. : ЛДУФК, 2015. 78 с.

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ЗДОРОВ'Я ДЗЮДОЇСТІВ 11-13 РОКІВ В ЕГ ТА КГ У ПРОЦЕСІ ДОСЛІДЖЕННЯ

Кравчук Б. О., Ковальчук В. Я.

*Луцький національний технічний університет
Луцьк*

Вступ. Підвищення здоров'я та результатів змагань юних дзюдоїстів багато в чому обумовлюється їх участю в тренувальному процесі. Відомо, що якщо спортсмен пропускає тренувальні заняття через різні захворювання, то після відновлення йому потрібен значний час для набору спортивної форми. Як уже зазначалося вище, це дослідження спрямоване на виявлення ефективності структури та змісту тренувальних занять із дзюдоїстами 11-13 років на основі застосування спеціальних комплексних засобів. Як критерії ефективності в наших дослідженнях враховувалася динаміка не лише показників рухової підготовленості та оцінки функціонального стану та психофізіологічних можливостей, а й показників здоров'я учасників експерименту. У цьому розділі представлені результати обробки інформації про кількість пропущених тренувальних занять, а також кількість захворювань юних дзюдоїстів протягом експерименту. Даний метод дослідження дозволив отримати інформацію про захворюваність юних дзюдоїстів 11-13 років, які взяли участь в експерименті. Для цього здійснювався аналіз та узагальнення даних медичних карт юних дзюдоїстів контрольної та експериментальної груп. Дані про стан здоров'я юних спортсменів були представлені фахівцями Смоленського обласного лікарсько-фізкультурного диспансеру, що дозволило виявити основні тенденції та причини виникнення різноманітних захворювань, отриманих у процесі спортивного тренування.

Мета: проаналізувати динаміку показників рівня здоров'я дзюдоїстів 11-13 років.

Методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, анкетування, педагогічне спостереження.

Результати. У результаті аналізу отриманої інформації виявлено, що у контрольній та експериментальній групах за час експерименту було проведено по 120 тренувальних занять. Чисельність груп становила по 20 юних дзюдоїстів. Таким чином, загальна кількість відвідувань у контрольній групі становила 1570 годин, що відповідає 65,4% від запланованого числа. При цьому 492 заняття (20,5% від загальної кількості запланованих відвідувань) було пропущено через різні захворювання, що становить 59,28% від загальної кількості перепусток.

В експериментальній групі загальна кількість відвідувань становила 1884, що відповідає 78,5% від запланованого числа. При цьому 275 перепусток занять (11,4% від загальної кількості запланованих відвідувань) було пов'язано з різними захворюваннями, що становить 53,31% від загальної кількості перепусток. Різниця за кількістю перепусток у порівнянні з показниками контрольної групи носить статистично достовірний характер ($p < 0,01$).

Далі був здійснений аналіз характеру захворювань за час формуючого експерименту у випробуваних експериментальної групи та тренуються паралельно з ними за традиційною методикою фізичної підготовки випробуваних контрольної групи. Було встановлено, що у випробуваних контрольної групи співвідношення захворювань, загалом, у юних дзюдоїстів відповідало виявленою раніше під час констатуючого педагогічного експерименту. Зокрема, на гострі респіраторні захворювання припало 40,64% усіх захворювань. У 33,73% випадків зафіксовано пошкодження опорно-рухового апарату, а інших припало 25,63% від загальної кількості захворювань.

Для випробуваних експериментальної групи виявили інше співвідношення захворювань. На гострі респіраторні захворювання (ГРЗ) припало 32,92% від загальної кількості захворювань, зафіксованих у випробуваних цієї групи. Дана кількість захворювань статистично достовірно менша за аналогічний показник у піддослідних контрольної групи ($t=6,12; p<0,01$). У 31,19% випадків у випробуваних експериментальної групи відзначені ушкодження опорно-рухового апарату, і 35,89% припадає на інші захворювання, у тому і на дитячі хвороби.

Висновки. Таким чином, в результаті впровадження у тренувальний процес юних дзюдоїстів 11-13 років експериментальної групи комплексу спеціальних вправ призвело до зміцнення їхнього здоров'я, що виявилось у зниженні загальної кількості захворювань, і, як наслідок, до збільшення кількості занять, що відвідуються. Крім того, встановлено суттєве зниження числа гострих респіраторних захворювань за період формуючого експерименту у випробуваних експериментальної групи, що дає підстави стверджувати про значне зміцнення дихальної системи та наявність вираженого оздоровчого ефекту, спричиненого систематичним виконанням тренувальних занять з урахуванням застосування комплексу спеціальних вправ.

Проведені комплексні дослідження дозволяють зробити висновок про те, що впровадження у тренувальний процес на тренувальному етапі підготовки, структурно-функціональної моделі підготовки, що базується на виконанні комплексу спеціальних вправ, позитивно впливає на зростання спортивної майстерності юних дзюдоїстів 11-13 років та сприяє зміцненню їхнього здоров'я. Наведені вище факти дозволяють рекомендувати їх у практиці підготовки спортивного резерву у спортивних єдиноборствах.

Список літератури

1. Дяченко А. А., Антонюк А. Е. Вдосконалення фізичної підготовленості юних дзюдоїстів на етапі початкової підготовки. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні. IV Всеукраїнська інтернет-конференція «COLOR OF SCIENCE» (Вінниця, 29 січ. 2021 р.). Вінниця, 2021. С. 203 – 206.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.
3. Кутек Т. Б., Кучерук В. А. Спеціальна фізична та технічна підготовка юних дзюдоїстів. Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. Житомир, 2014. С. 61 – 65.

ІНТЕГРАЦІЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Крепакова О. Д., Шукатка О. В.

Львівський національний університет імені Івана Франка
Львів

Вступ. Інтегрований урок ефективний тим, що виходить за межі загальноприйнятих норм; що має на меті не лише зміцнити знання та навички, а й знайти рішення нової навчальної проблеми. Урок направлений на спільну творчість вчителя та здобувачів освіти, як під час підготовки, так і під час його проведення. Ефективний інтегрований урок ще тим, що саме він, завдяки сюжетній побудові, дозволяє забезпечити прийнятне поєднання всіх дисциплін, що вивчаються в початковій школі. Інтеграція на уроках фізкультури — це чудовий спосіб отримання знань з інших предметів у ненав'язливій, спортивно-ігровій формі, та й, крім того, ефективний спосіб розвитку та вдосконалення рухових навичок. Такі уроки завжди цікаві, емоційні та продуктивні.

Мета. Визначити сутність інтеграції фізичних вправ у навчальний процес учнів початкової школи.

Методи. Аналіз літературних джерел, порівняння, узагальнення, систематизація, класифікація.

Результати. У більшості дітей, що тільки-но прибули до школи, погана координація рухів, слабе орієнтування в просторі, спостерігається незручність, скутість рухів, млявість і напруженість м'язів, відсутність мотивації до навчання, але є велика потреба постійно рухатися, грати. А для того, щоб у дитини не зник інтерес до навчання, необхідно планувати кожен урок так, щоб у ньому була якась фізкультурна вправа. Добре продумані інтегровані уроки завжди викликають позитивні емоції. Вони можуть набувати найрізноманітніших форм: урок-гра, урок-змагання, урок-подорож, урок-екскурсія та ін. У просторі такого уроку дитині надається чудова можливість проявити себе у ролі креативної особистості, розпочати роботу з метою самореалізації чи перевірки власного потенціалу, виявити свій інтерес та ініціативність, детальніше розвинути розумову діяльність та сфери міжособистісного спілкування. Форма інтегрованого навчання сприяє зняттю перенапруги, навантаження, стомлюваності школярів за рахунок перемикання їх у різні типи діяльності під час уроку, на швидку зміну ролей. Дитина може бути й екскурсоводом, і водієм, який дотримується правил дорожнього руху, пасажиром в автобусі, учасником змагань, вистави, танцювального фестивалю — все це можуть бути ролі одного інтегрованого уроку [2].

Інтеграція надає дітям можливість повноцінно сприймати світ у всій його різноманітності. Кожен інтегрований урок фізкультури пов'язаний не з одним, а з кількома предметами. Наприклад, урок «Подорож екологічною стежкою» — це взаємозв'язок фізкультури з ОБЖ, українською мовою, екологією. Урок-гра «Українські народні ігри та забави» — зв'язок фізкультури з історією, розвитком мовлення, малюванням та ін.

Основою ефективності інтеграції уроків з фізичною культурою є чітке визначення мети і їх планування для забезпечення різнобічного розвитку особистості, поєднання вивчення певного явища з покращенням фізичного здоров'я [4]. Інтеграція допомагає розвинути уяву, увагу, пам'ять, мислення учнів,

позитивно впливає на когнітивний розвиток дітей, тому що кожному уроку необхідно зрозуміти, обміркувати, вірно виконати рухи, вчасно включитися в діяльність. Перед учнями ставиться завдання не лише навчитися рухатися, але й показати знання з інших предметів. Наприклад, за допомогою естафет та ігор різної рухливості діти демонструють знання правильної поведінки в небезпечних для життя ситуаціях («Чип і Дейл поспішають на допомогу»), елементарні знання про будову людини («Я і моє тіло») і астрономії («Космічна подорож») [3, с. 40].

Урок фізкультури допомагає придбати цей багаж знань у розважальній та ігровій формі. Крім того, учням на таких уроках надаються завдання, що сприяють розвитку розумових операцій: «співвіднеси назву та картинку (предмет)», «рознеси пташенят по гніздах», «співвіднеси малюнок і дію». Таким чином, інтегровані уроки фізкультури мають пізнавальний характер.

Інтегровані уроки забезпечують оптимальні умови для вдосконалення емоційної чутливості. Слід наголосити на значенні музичного оформлення занять. Фізичні вправи лише на рівні елементарних загальнорозвивальних і стройових вправ, що виконуються під музику, викликають масу позитивних емоцій, а вправи на рівновагу, розслаблення під музичний супровід допомагають прибрати підвищену збудливість і нервозність. Діти мають емоційне піднесення внаслідок наданої їм можливості показати себе в русі, виявити через рух свої почуття. Учні, що відрізняються особливою боязкістю, в умовах колективної діяльності під загальним настроєм, теж поступово включаються до роботи [1, с. 52].

Інтегровані уроки рекомендується проводити не частіше одного разу на чверть, наприклад у ході предметних тижнів або спеціалізованих шкільних подій. Під час інтегрованих уроків рухову активність учнів може бути знижено, а структура уроку має бути порушена.

Вчитель на інтегрованих уроках — організатор, контролер, помічник та безпосередній активний учасник заняття. Настрій уроку, настрій дітей — це підготовка та настрій вчителя. Від вчителя залежить, наскільки цікавим, емоційним буде урок, і чи спонукатиме він до активної діяльності.

Зрозуміло, інтегровані уроки вимагають великої підготовки, великого оформлення, великої кількості обладнання, наочного матеріалу. Але ці уроки завжди видовищні, цікаві, захоплюючі, отже, — продуктивні, тому що у процесі гри, подорожі, екскурсії та ін. діти швидше і ґрунтовніше засвоюють програмний матеріал, відчують задоволення від своєї роботи, і результати не змушують на себе чекати.

Висновки. Включення фізичних вправ до навчальної програми початкової школи має велике значення для всебічного розвитку учнів. Включення фізичних елементів до навчального процесу покращує концентрацію уваги, зменшує втому та сприяє підтримці інтересу до навчання.

Фізичні вправи, особливо у формі гімнастичних перерв та динамічних періодів відпочинку, можуть бути ефективно інтегровані до навчальних занять для сприяння фізичному та інтелектуальному розвитку дітей. Отже, включення фізичних вправ до навчального процесу є педагогічно обґрунтованим та практично здійсненним підходом.

Список літератури

1. Боляк А.А., Коломоєць Г.А., Ребрина А.А., Боляк Н.Л. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1-4 класах закладів загальної середньої освіти: навчально-методичний посібник. Київ : Освіта, 2021. 160 с.
2. Гауряк О.Д., Бамбурак В.Б. Сучасні підходи до застосування засобів гімнастики у навчально-виховному процесі з фізичної культури в початковій школі за вимогами Нової української школи. Наукові записки. 2025. № 16. С. 8.
3. Ушкало К.О. Інтеграція фізичних вправ воркауту у дистанційне та змішане навчання для підвищення фізичної активності та академічної успішності учнів базової школи. Наука та освіта в дослідженнях молодих учених; редкол.: Ю.Д. Бойчук та ін. Харків, 2024. С. 40 – 41.
4. Шукатка О.В., Лісецька С.В. STEM-освіта на уроках фізичної культури у початковій школі. *Інноваційні практики наукової освіти*: матеріали Всеукр. наук.-практ.конф. (Київ, 8-11 груд. 2021 р.). Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2021. С. 304 – 306.

ТАРАС ФРАНКО ПРО ГІГІЄНУ ЯК СКЛАДОВУ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Криворучко І. В., Шукатка О. В.

Львівський національний університет імені Івана Франка
Львів

Вступ. Тарас Франко, син відомого письменника Івана Франка, є одним із найвідоміших представників української національної педагогіки у сфері фізичного виховання. Його титанічна наукова праця «Історія й теорія руханки», видана в Коломиї в 1923 році, стала однією з небагатьох монографій, у якій розкрито теоретичні основи тіловиховання, світової та української історії фізичної культури. Оскільки тема не знайшла достатнього відображення у наукових працях вчених, відтак залишається актуальною та сьогоденною.

Мета. На основі монографії «Історія й теорія руханки» здійснити аналіз педагогічних поглядів Тараса Франка про гігієну як складову здорового способу життя.

Методи. Теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел, порівняння.

Результати. Основою для розгляду даної проблеми є монографія «Історія й теорія руханки». Щоб довести, що погляди Тараса Франка є актуальні й нині, були використані наукові статті сучасних вітчизняних науковців Т. Васьківської, Н. Ікальчик, А. Ковальчук, С. Чередник, та ін.

У монографії «Історія й теорія руханки» Тарас Франко згадує про гігієну як складову здорового способу життя: «Гігієна, або наука про людське здоров'я входить в область медицини» [2]. Т. Васьківська та А. Ковальчук підтвердили, що гігієна — це галузь медицини, яка займається збереженням та покращенням власного здоров'я за допомогою профілактичних заходів. Вона вивчає вплив умов життя на здоровий спосіб життя людини, а також розробляє відповідні заходи щодо профілактики різних захворювань, вивчає взаємодію організму, який перебуває у постійному русі, із навколишнім середовищем [3]. С. Чередник та Н. Ікальчик зазначили, що особиста гігієна — це один із важливих елементів здорового способу життя, який включає в себе раціональний добовий режим, догляд за тілом та ін. [1].

Далі син Каменяра зазначив: «В здоровім тілі здоровий дух» [2]. Це і не дивно, що було використано це прислів'я, бо давні римляни заклали основи ЗСЖ, медичної допомоги та соціальної політики у сфері збереження здоров'я, у тому числі й гігієни. Це проявлялося у тому, що піддані Римської імперії створювали гігієнічні ванни, будували лікарні, щоб дбати про людей, які потребували медичної допомоги [4].

Автор «Історії й теорії руханки» після давньоримського прислів'я констатував: «Тіло здорове тоді, коли здорові всі його частини: голова, туловище, руки й ноги й органи віддиху, травлення, кровообігу, нирки, шкіра» [2]. С. Чередник та Н. Ікальчик підтвердили, що за допомогою гігієни відбувається правильне життєдіяльність організму, покращується шкіра, обмін речовин, кровообіг, травлення, дихання, а також відбувається розвиток фізичних та розумових здібностей та імунних реакцій організму, тому догляд за людським організмом є одним із основних компонентів особистої гігієни [1].

Проаналізувавши педагогічні погляди Тараса Франка про гігієну як складову здорового способу життя, можна зробити **висновок**, що вони є актуальні й сьогодні, про що підтверджують вітчизняні науковці. Автор «Історія й теорія руханки» дійсно заслуговує на широке визнання серед сучасних науковців і має усі підстави увійти в історію фізичної культури як прогресивний педагог із тіловиховання.

Список літератури

1. Васьківська Т., Ковальчук А. Гігієнічні вимоги щодо організації занять фізичною культурою і спортом. *Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом*: зб. матеріалів II міжн. наук.-практ. конф. (Ірпінь, 24-25 трав. 2024 р.) Ірпінь: Державний податковий університет, 2024. С. 158 – 166.
2. Франко Т. Історія й теорія руханки. Коломия; Львів: Накладом «Сокола-Батька», 1923. 192 с.
3. Чередник С.А., Ікальчик Н.М. Здоровий спосіб життя. *Аграрна наука та освіта в ХХІ столітті: проблеми, перспективи та інновації*: зб. наук. праць / за наук. ред. Лукача В.С. [та ін.]. Ніжин, 2018. № 9. С. 369 – 373.
4. Шукатка О.В., Криворучко І.В. Історіогенез розвитку ідеології здоров'я в нормативно-правовому контексті. *Вісник Запорізького національного університету*: зб. наук. праць. Педагогічні науки. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2020. № 3 (36). Ч. II. С. 137 – 142. <https://doi.org/10.26661/2522-4360-2020-3-2-20>

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ СИЛОВИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ІЗ НИЗЬКИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Крижановська Л. В., Ганчар І. Л.

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького
Мелітополь-Запоріжжя

Вступ. В останні роки у молоді при заняттях різними видами фізичних навантажень особливу привабливість набули вправи силової спрямованості, які ефективно впливають на корекцію тілобудови, ваги тіла, загального зовнішнього

вигляду, сприяють гармонізації фізичного розвитку, поліпшенню функціонального стану основних систем організму.

Проведений аналіз літературних джерел свідчить про те, що саме застосування фізичних вправ силової спрямованості в навчальному процесі значно підвищить його ефективність (А. Стеценко, 2000; А. Чернозуб, 2013; М. Бутенко, 2004). Великий вибір засобів і методів силової підготовки дає можливість викладачам фізичного виховання враховувати фізичні можливості організму студента та його мотиваційні прагнення під час впровадження силових навантажень у систему занять. Крім того, це дає можливість використовувати фізичні вправи силової спрямованості в оздоровчих цілях із студентами, які мають відхилення в стані здоров'я та низьку фізичну підготовленість (І. Бондар, 2000; Н. Князєв, 2000; С. Кулигін, 2001; І. Чабан, 2002; В. М. Андреев, 2015 та ін.). Встановлено, що під дією силових навантажень активізується ріст м'язів, зменшується рівень жирової тканини в організмі, значно покращується тілобудова людини та її фізичні можливості (В. Платонов, 2004; Д. Беляєва, 2007 та ін.). На думку дослідників (Н. Волянчук, 2000; Д. Воронін, 2005; Р. Сіренко, 2005), це є переконливим чинником у стимулюванні студентів до занять фізичними вправами силової спрямованості.

Мета: теоретично обґрунтувати можливість використання у процесі навчання студентів силових навантажень в процесі фізичного виховання.

Методи: аналіз і узагальнення наукової літератури; опитування.

Результати. При розвитку сили у студентів із низьким рівнем фізичної підготовленості та стану здоров'я бажано не застосовувати вправи з максимальною та субмаксимальною величиною обтяження. Також необхідно обережно використовувати вправи, які пов'язані з навантаженням на хребет (надмірні згинання та ін.).

На заняттях силової спрямованості оздоровчого спрямування бажано використовувати велику кількість вправ з обтяженням масою власного тіла, опором партнера, гумою, гантелями тощо. Навчальні заняття проводяться 3-4 рази на тиждень, виконуючи по 5-6 силових вправ у кожному. Решта часу витрачається на інші види рухової діяльності (швидка хода, легкий біг, спортивні ігри, плавання тощо) [2, 3].

При плануванні занять силової спрямованості для студентів із низьким рівнем ФП і СЗ необхідно враховувати рекомендації А. Стеценка. На початковому етапі занять застосовують вправи малої інтенсивності, які викликають зростання ЧСС на 25-30% від її вихідного рівня. Потім включають дозовані навантаження середньої інтенсивності (ЧСС зростає на 40-45%), а також вправи великої інтенсивності, які підвищують ЧСС на 70-80%. Силове навантаження поступово збільшують від заняття до заняття (спочатку за рахунок об'єму, а потім інтенсивності) таким чином, щоб після завершення заняття викликати легку втому.

Займаючись фізичними вправами силової спрямованості в оздоровчих цілях, необхідно дотримуватися наступних умов:

1. Вагу обтяження необхідно підбирати таким чином, щоб втома виникала на 8-10 повторенні вправи в одному підході. Якщо виконується більше 10 повторень, варто збільшити вагу обтяження, якщо менше 8 — зменшити.

2. Інтервал відпочинку між підходами повинен бути таким, щоб відчуття втоми від виконаної вправи деякою мірою зберігалось, але працездатність була б практично відновлена.

3. Комплекс силових навантажень необхідно складати таким чином, щоб у роботу були залучені м'язи-антагоністи.

4. Дотримуватися симетрії при виконанні вправ: навантаження на м'язи лівої та правої половин тулуба повинне бути приблизно однакове.

5. Після виконання фізичних вправ силової спрямованості варто виконувати вправи, які сприяють розвитку гнучкості, що прискорюють процеси відновлення.

6. При виборі силових вправ віддавати перевагу тим, які сприяють розвитку сили найбільших м'язів тіла: розгиначі хребетного стовпа, згиначі ніг, розгиначі рук, великий грудний м'яз. Необхідна умова розвитку цих груп м'язів – попередньо зміцнити м'язи живота.

З метою оцінки інтенсивності й адекватності навантаження функціональним можливостям організму студентської молоді з низьким РФП та СЗ ми враховували наукові дані, в яких описані симптоми, які вказують на порушення діяльності серця під час виконання фізичних вправ: біль і відчуття тиску за грудиною; біль, який віддає в ліву руку та під ліву лопатку; дискомфорт в області шлунка; віддишка; короточасна втрата свідомості. Крім того, враховано візуальні ознаки неадекватності навантажень: раптове почервоніння або поблідніння обличчя; поява потовиділення під час навантаження низької інтенсивності, коли організм ще не розігрівся («холодний» піт); посиніння губ [1, 4].

Висновки. Використання комплексів силових навантажень з урахуванням фізичних можливостей організму студентів (статі, типу конституції, рівня фізичної підготовленості та стану соматичного здоров'я) значно підвищувала успішність занять силової спрямованості. Цьому ж сприяв вибір оптимальних засобів і методів розвитку силових якостей з урахуванням мети, яку переслідують студенти (схуднути, збільшити м'язові об'єми, підвищити результативність з обраного виду спорту тощо).

Список літератури

1. Безверхня Г.В., Цибульська В.В. Формування готовності студентів ЗВО до саморганізації здорового способу життя. Теорія і практика фізичної культури і спорту (1). С. 148–156.

2. Хрипко Л. Запровадження сучасних способів занять оздоровчої спрямованості в процесі фізичного виховання. Молода спортивна наука України: Зб наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. Львів: ЛДІФК. 2001. Вип. 5. Т.1. С. 266–269.

3. Шкребтій Ю.М. Стан та напрями удосконалення системи фізичного виховання молоді. Спортивний вісник. 2005. № 1. С. 13–16.

4. Motivation to physical education of school and university students: [Collective monograph]. Edited by Krutsevich T., Bezverkhnia H., Tsybulska V., Kyslenko D., Marchenko O., Bondarchuk N., Yukho Y., Sadchenko M. Budapest, 2021. 200 p.

ПОРІВНЯЛЬНА ДИНАМІКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНІВ В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ІНТЕГРАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

Крижановська О. М., Гаврилова Н. В.

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького
Мелітополь-Запоріжжя

Вступ. Загальноприйнята наукова концепція багаторічної підготовки спортсменів передбачає розуміння підготовки від новачка до майстра спорту міжнародного класу як єдиного процесу, що підкоряється певним закономірностям, як складної специфічної системи з властивими їй особливостями і шляхами розвитку. Тенденція до ускладнення правил змагань, з метою підвищення їх видовищності, стимулює тренерів і спортсменів до пошуку більш ефективних засобів, методів і організаційних форм управління багаторічною підготовкою. Добре відомо, що розвиток психофізичних якостей і функціональних систем організму визначається з одного боку віковими закономірностями і індивідуальними особливостями спортсменів, з іншого — вибором раціональної спрямованості і структури тренування і обґрунтованою величиною навантаження на окремих етапах багаторічного навчально-тренувального процесу.

Мета: обґрунтуванні засобів і методів формування інтегральної підготовленості тхеквондистів на етапі початкової підготовки.

Методи: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; педагогічні спостереження; анкетування.

Результати. На початку і в кінці макроциклу тренувального процесу виявлявся рівень ідентичності за фізичними даними в контрольній та експериментальній групі. Мета даного тестового контролю полягає у виявленні та порівнянні фізичної підготовленості спортсменів контрольної та експериментальної груп.

Контроль здійснювався за комплексом тестів, запропонованих рядом авторів, велика частина яких широко поширена в тхеквондо і досить часто використовується тренерами і спортсменами. Тести підбиралися з урахуванням їх відповідності виміру певної фізичної якості, програмно-нормативних документів і віком випробуваних. У комплекс вправ для оцінки рівня фізичної підготовленості юних тхеквондистів були включені наступні тести:

- Біг 30 м (с)
- Біг 3х10 м (с)
- Метання малого м'яча на точність (см)
- Метання набивного м'яча на дальність (м)

Вибір даних тестів обумовлений досить простою технікою використовуваних в них рухових дій, що особливо важливо для тестування фізичних здібностей випробовуваних, що мають невисокий рівень загальної технічної підготовленості. Статистично значущих відмінностей в рівні фізичної підготовленості спортсменів контрольної та експериментальної групи до і після експерименту не виявлено. Це можна пояснити однаковим ступенем впливу на рівень розвитку фізичних здібностей та експериментальної методики, що містить модифіковані рухливі ігри, і традиційної, заснованої на використанні методів строго регламентованого вправи і різних рухливих ігор.

Оцінювання технічної підготовленості здійснювалося при проведенні іспитів на кваліфікаційний ступінь. В ході іспиту діти виконували передбачені програмою технічні елементи тхеквондо. До таких елементів відносилися: основні стійки і пересування в них, удари ногами (зі стійки, в пересуванні, в комбінаціях, по мішенях), поєдинки за правилами тхеквондо.

Для розрахунку достовірності відмінностей результати по кожному параметру (стійки, пересування в стійках; одиночні удари ногами і руками зі стійки; комбінації ударів ногами по мішенях; комбінації ударів руками по мішенях), отримані в обох групах, розподілені в таблицю, що містить чотири категорії ознак – бали, отримані на кваліфікаційному іспиті [1]. Статистично значущих відмінностей в рівні технічної підготовленості спортсменів контрольної та експериментальної групи після експерименту не виявлено ($p > 0,05$). Це дає можливість виключити чинник більшого впливу експериментальної методики на рівень технічної підготовленості в порівнянні з традиційною.

Контроль над тактичною підготовленістю здійснюється в процесі спеціально організованого тестування, за допомогою експертної оцінки. Навички реалізації тактичних дій в навмисних і навмисно-експромтних ситуаціях оцінювалися в спеціально організованих умовах: суперникам задавалися певні варіанти дій і дій у відповідь на них. По ходу спарингу оцінювалися: навички реалізації тактичних дій в експромтних ситуаціях; здатність швидко сприймати, адекватно усвідомлювати і аналізувати змагальні ситуації; здатність швидко і точно оцінювати ситуацію і приймати рішення відповідно до обстановки і рівня своєї підготовленості; здатність передбачати дії противника (партнера по команді); здатність рефлексивно відображати свої дії відповідно до цілей змагань і завданням конкретної змагальної ситуації. Спаринги проводилися за коловою системою.

Для розрахунку достовірності відмінностей результати по кожному параметру тактичної підготовленості (навички реалізації тактичних дій в навмисних, експромтних і навмисно-експромтних ситуаціях; здатність швидко сприймати, адекватно усвідомлювати і аналізувати змагальні ситуації; здатність швидко і точно оцінювати ситуацію і приймати рішення відповідно до обстановкою і рівнем своєї підготовленості; здатність передбачати дії противника (партнера по команді); здатність рефлексивно відображати свої дії відповідно до цілей змагань і завданням конкретної змагальної ситуації), отримані в обох групах, розподілені в таблицю, що містить шість категорій ознак – бали, отримані в процесі спеціально організованого тестування [2, 3]. Статистично значущих відмінностей в рівні тактичної підготовленості спортсменів контрольної та експериментальної групи після експерименту не виявлено ($p > 0,05$). Це дає можливість виключити чинник більшого впливу експериментальної методики на рівень тактичної підготовленості в порівнянні з традиційною методикою.

Висновки. Отже, контроль над психологічної та інтелектуальної підготовленістю здійснювався за допомогою експертних оцінок здібностей, складових моделі психологічної та інтелектуальної підготовленості. Крім того, оцінювалися: наочно-образна пам'ять, оперативна пам'ять, розподіл уваги, стійкість уваги, обсяг уваги, переключення уваги. Значущих відмінностей в рівні психологічної та інтелектуальної підготовленості спортсменів контрольної та експериментальної групи після експерименту не виявлено ($p > 0,05$). Це дає

можливість виключити чинник більшого впливу експериментальної методики на рівень цих сторін підготовленості в порівнянні з традиційною методикою.

Список літератури

1. Бібік Н. М., Ващенко Л. С., Локшина О. І. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи. Бібліотека з освітньої політики. К.: «К.І.С.». 2004. 112 с.
2. Бойчук Ю. Д. Компетентнісний підхід як основа модернізації сучасної освіти. Освітній простір. Глобальні, регіональні та інформаційні аспекти: наук. метод. журн. Чернівці: Черемош. 2013. С. 130 – 135.
3. Гриньова М. В. (2006). Педагогічні технології: теорія та практика: навч.-метод. посіб. Полтава. 230 с.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ПІСЛЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ: ВИКЛИКИ Й ПЕДАГОГІЧНІ РІШЕННЯ

Лаврик В. Р., Шукатка О. В.

Львівський національний університет імені Івана Франка
Львів

Вступ. Періоди довготривалого дистанційного навчання, які охопили всі регіони України спочатку через карантинні обмеження, пов'язані з пандемією COVID-19, а згодом — у зв'язку з повномасштабним вторгненням ворога в Україну, докорінно змінили освітній процес і створили безпрецедентні виклики для всіх його учасників. Особливо складною є ситуація у регіонах, які перебувають під окупацією, або зазнають постійних обстрілів ворога, де організація освітнього процесу часто відбувається у надзвичайних умовах, або повністю дистанційно.

Освітній процес в умовах дистанційного навчання, здебільшого організований через онлайн-уроки, значною мірою ігнорує природну потребу дитини у постійному русі, що є фундаментальною складовою її розвитку. Особливо вразливими до цих змін стали учні початкової школи, які потребують постійної рухової активності, емоційної взаємодії та безпосереднього контакту з учителем та однолітками. Це суперечить ключовим засадам сучасної освітньої політики, зокрема, Концепції Нової української школи, яка визначає здоров'я і безпеку як одну з ключових компетентностей сучасного учня [3].

У теперішніх умовах актуальним є питання відновлення та збереження фізичної активності дітей як важливої умови їхнього фізичного й психоемоційного добробуту.

Мета. Проаналізувати вплив дистанційного навчання на рівень фізичної активності учнів початкової школи та виокремити педагогічні рішення, спрямовані на формування в учнів стійкої звички до активного способу життя та щоденних тренувань.

Методи. Аналіз наукових джерел і нормативно-правових документів у галузі освіти та фізичного виховання учнів початкової школи.

Результати. Дистанційна форма навчання, яка стала поширеною через пандемію COVID-19, а згодом — внаслідок запровадження військового стану, суттєво вплинуло на фізичний, емоційний і соціальний розвиток дітей. В Україні цей формат навчання застосовується хвилеподібно починаючи з 2020 року, що

спричинило його перетворення з тимчасового явища, на один із варіантів освітньої реальності. Як зазначає І. Гриценко, дистанційна форма навчання забезпечила безперервність освіти, проте водночас створила нові виклики для вчителів, батьків та дітей [2].

Учні початкової школи досить важко адаптуються до такого формату, адже їхня освітня діяльність тісно пов'язана іграми, рухами, емоціями, взаємодією. Перебування за екраном протягом 4-6 годин щодня формує статичний спосіб життя, що негативно впливає на поставу, зір, концентрацію уваги та погіршує загальне самопочуття.

У дослідженні І. Рогач, А. Палко, О. Фегер, М. Віраг встановлено, що 82-85% денного часу діти проводять у сидячому положенні. Лише 11,9% опитаних дітей виконують ранкову гімнастику регулярно, 41,6% — інколи та 46,5% респондентів взагалі не виконують. Близько половини опитаних школярів повідомили про біль у спині, очах та загальну втому після навчального дня [3].

Схожу статистику простежує також Г. Білавич, провівши анкетування серед учнів 4-х класів: майже 80% учнів пасивно ставляться до власної рухової діяльності та більшість вільного часу проводять за комп'ютерними іграми, у соцмережах, або переглядають мультфільми [1].

Не менш відчутними постали труднощі перед педагогами. Вчителі повинні адаптувати методику викладання для онлайн-формату, часто без достатнього технічного забезпечення і методичних рекомендацій. Вчитель має бути не лише «передавачем знань», а й посередником формування позитивних емоцій. Під час освітнього процесу у дистанційному форматі ця функція вчителя стає складнішою, але не менш важливою. Педагоги поєднують навчальні завдання з рухливими іграми, проводять фізкультхвилинки перед екраном, гімнастики для очей та інтегрують рухові елементи у звичайні завдання. Як зазначає Ю. Черпак, ефективним є створення системи «рутин» — повторюваних щоденних вправ, що допомагають дітям підтримувати енергійність і почуття безпеки під час уроку [5].

Разом із педагогічними викликами зросла роль підтримки від батьків. Звісно, що на кожному етапі розвитку дитини на перший план будуть виступати різні групи чинників мотивації. Проте, безсумнівно, що основи здорового способу життя та рухової активності закладаються саме в сім'ї [6]. Під час навчання з використанням цифрових технологій саме батьки часто стають посередниками між учнем і вчителем, тому залучення батьків до організації щоденних рухових пауз або сімейних активностей (прогулянок, ранкової гімнастики, рухливих ігор) є важливою умовою формування звички до фізичної активності. Дослідження свідчать, що у сім'ях, де дорослі власним прикладом демонструють позитивне ставлення до спорту, діти більш охоче беруть участь у рухових заходах [1; 2].

Важливу роль відіграє також освітнє середовище. За сучасними підходами НУШ, фізична культура не обмежується окремими уроками, а може здійснюватися комплексно: на уроках, під час перерв, у позакласній діяльності, вдома тощо. У дистанційні ті постдистанційні періоди саме школа має відігравати ключову роль у формуванні здоров'язбережувального способу життя учнів. Вчитель стає не просто організатором рухової активності, а носієм цінностей здоров'я, гармонії й позитивного світосприйняття. Саме через особистий приклад, педагогічну підтримку і створення сприятливих умов формується нова культура фізичної активності дітей.

Висновки. Дистанційне навчання стало не лише викликом, а й поштовхом для оновлення підходів до організації фізичного виховання учнів початкової школи. Воно спричинило системні проблеми такі як, цифрова залежність, емоційне виснаження та малорухливий спосіб життя учнів, але в той же час сприяло пошуку нових форм і засобів активізації їхньої рухової діяльності. Використання інтерактивних методів – фізкультхвилинок, різноманітних ігор, рухливих завдань – допомагає покращити освітній процес, зробити його більш динамічним і сприятливим для дітей. Створення сприятливого мотиваційного середовища, використання інтерактивних форм сприяють не лише збереженню фізичного здоров'я, а й розвитку соціальних та емоційних компетентностей учнів початкової школи.

Список літератури

1. Білавич Г., Власій О., Савчук Б. Вплив цифровізації освіти, дистанційного навчання на розвиток рухової активності та здоров'язбереження здобувачів освіти. *Молодь і ринок*, 2021, № 11 (187), С. 50–55. URL: <http://mir.dspu.edu.ua/article/view/252828/250119>
2. Гриценко І.М. Вплив дистанційного навчання на фізичний розвиток молодших школярів (з досвіду роботи): навчально-методичний посібник / за заг. ред. Ж.В. Федірко. Кропивницький: КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2024. 32 с. URL: <https://znayshov.com/FR/31240/948.pdf>
3. Міністерство освіти і науки України. Концепція Нової української школи. Київ: МОН України, 2016. 40 с. URL: <https://osvita.ua/doc/files/news/520/52062/new-school.pdf>
4. Рогач І.М., Палко А.І., Фегер О.В., Віраг М.В. Аналіз фізичної активності школярів Закарпатської області в умовах дистанційного навчання. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія: Медицина, 2021, Вип. 2 (64), С. 65–68. URL: <https://med-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/med/article/view/172>
5. Черпак Ю. В. Особливості навчання фізичній культурі учнів початкових класів НУШ: виклики та можливості. V Всеукраїнська науково-практична Інтернет-конференція «Реалізація в дошкільній та початковій освіті принципів демократії: зваженість, обізнаність, досвід», 15 вересня 2022 р. Київ, 2022. URL: <http://surl.li/gaqoc>
6. Лампіка Ю., Шукатка О. Механізми формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою учнів початкових класів. *Освіта. Інноватика. Практика*, 2023. Том 11, № 6. С. 38 – 43. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol11i6-006>

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ТА ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ НАСЕЛЕННЯ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП

Максютова Т. В., Черемісова І. І.

Харківський обласний медичний фаховий коледж
Харків

Вступ. Фізична активність виступає важливим чинником збереження та зміцнення здоров'я людини протягом усього життя. Сучасні дослідження свідчать, що недостатній рівень рухової активності призводить до зростання ризику серцево-судинних, метаболічних та психоемоційних розладів. Водночас регулярне залучення до фізичних вправ сприяє розвитку витривалості, гармонійному

формуванню організму дітей, підтримці працездатності дорослих та уповільненню процесів старіння в осіб похилого віку. Проблема організації ефективного фізичного виховання різних вікових груп набуває особливої актуальності у зв'язку зі зниженням рівня рухової активності населення в умовах урбанізації та цифровізації суспільства.

Мета. Проаналізувати особливості фізичної активності різних вікових категорій населення та визначити шляхи оптимізації системи фізичного виховання з урахуванням вікових потреб і можливостей.

Методи. Для досягнення поставленої мети було використано аналіз науково-методичної літератури та опитування респондентів різного віку, спостереження за рівнем рухової активності, а також узагальнення досвіду впровадження оздоровчих програм у закладах освіти та громадських організаціях.

Результати. Аналіз отриманих даних засвідчив, що найбільш активними є діти та підлітки, значну частку добового навантаження яких становить шкільне фізичне виховання та позакласна спортивна діяльність, також відвідування спортивних секцій, прогулянки та ігри. Та в наш час, на жаль, ці показники знижені. В прифронтових містах навчання ведеться онлайн і предмет фізичного виховання також. Відвідування парків, секцій також стає практично неможливим через постійні сирени.

У студентської молоді рівень фізичної активності знижується внаслідок зростання навчального та інформаційного навантаження, а також через скорочення часу, відведеного на заняття фізичною культурою. Однак, треба зазначити, що ця категорія все більше націлена на підтримку свого фізичного здоров'я. Серед популярний видів спорту — тренування в тренажерному залі, йога, біг та їзда на велосипеді.

Хочу зауважити, що дуже популярним способом підтримки свого фізичного здоров'я серед дітей та молоді набуває онлайн спорт. Це і МІТ і ЗУМ і Дискорт, де вчитель, тренер має змогу показати вправу та проконтролювати її виконання.

Як відомо, діти та молодь дуже швидко психологічно пристосовуються до змін та знаходять інструменти вирішення тих чи інших питань.

Доросле працездатне населення часто обмежується мінімальними формами рухової активності (ходьба, побутова діяльність), що не забезпечує необхідного оздоровчого ефекту.

Найнижчі показники виявлено серед людей похилого віку, проте саме для цієї категорії регулярні фізичні вправи мають найважливіше значення для збереження функціональних можливостей організму та профілактики вікових хвороб.

Встановлено, що основними чинниками низької фізичної активності серед дорослих і літніх людей є велике психічне навантаження, якому сприяє факт воєнного стану, також брак часу, не вистачає сил, фінансів, недостатня мотивація, відсутність інформаційної підтримки. Водночас впровадження індивідуально адаптованих програм (скандинавська ходьба, лікувальна фізкультура, групові оздоровчі заняття) сприяє підвищенню рухової активності та покращенню якості життя.

Висновки. Фізичне виховання населення різних вікових груп потребує системного підходу, що включає: вдосконалення навчальних програм у школах і закладах вищої освіти; популяризацію спорту серед студентів і працюючих дорослих; створення умов для занять фізичною культурою у громадських

просторах; залучення осіб похилого віку до програм оздоровчої фізичної активності. Оптимізація цих заходів сприятиме формуванню здорового способу життя та зниженню ризику розвитку хронічних захворювань у всіх вікових категоріях.

Проаналізувавши показники фізичної активності та фізичного виховання різних вікових груп жителів України та Європи з'ясувала, що європейці приділяють дуже велику увагу фізичному вихованню населення. Майже всі вікові групи використовують для пересування велосипеди, займаються бігом, багато гуляють. Маю велику надію та віру, що наша Україна матиме в майбутньому найвищі показники в світі з фізичної активності та фізичного виховання різних вікових груп.

Список літератури

1. Апанасенко Г.Л. Індивідуальне здоров'я: теорія і практика. – Київ: Здоров'я, 2011. – 216 с.
2. Лях В.І. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Київ: Освіта, 2018. – 312 с.
4. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. – Geneva: WHO, 2010.
5. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025. – Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2016.
6. Пангелова Н.І. Фізична активність як чинник збереження здоров'я населення. – Теорія і методика фізичного виховання, 2020. – №3. – С. 15–19.
7. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans. – 2nd ed. – Washington, DC: HHS, 2018.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ

Матвійчук Ю. А., Шукатка О. В.

*Львівський національний університет імені Івана Франка
Львів*

Вступ. У сучасному світі цифровізація охоплює усі сфери людського життя від дозвілля до освіти, медицини та інших наук. Діти молодшого шкільного віку все частіше проводять вільний час з гаджетами, що призводить до зниження рухової активності. Така тенденція викликає занепокоєння, оскільки належний рівень фізичної активності є основою гармонійного фізичного, психічного та соціального розвитку дитини.

Мета. Здійснити аналіз впливу цифровізації суспільства на рівень рухової активності дітей молодшого шкільного віку та визначити шляхи інтеграції цифрових ресурсів і засобів у процес фізичного виховання.

Методи. Теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел, порівняння.

Результати. За даними дослідження WHO Europe (2024), під час пандемії COVID-19 діти віком 7-9 років у 17 країнах Європи збільшили час перед екранами і зменшили рухову активність [4]. Зокрема, зменшилась фізична активність дітей на свіжому повітрі у будні дні, оскільки частина шкіл навчалася у дистанційному форматі.

У Швеції за період з 2018–2021 років спостерігається стабільне збільшення екранного часу серед дітей (4-11 років) і одночасно — схильність до зниження активних ігор у старших вікових категоріях [2]. Такі дані вказують, що й у країнах з розвинутою системою фізичного виховання діти поступово віддають перевагу пасивним видам дозвілля.

У європейських країнах подібні тенденції простежуються вже кілька років. Дослідження німецьких учених у 2024 році виявило, що діти, які перебувають перед екранами понад дві години на день, мають на 25-30% знижений рівень фізичної активності, у порівнянні з тими, хто використовує гаджети менше години [3]. Такі діти рідше відвідують спортивні секції, беруть участь у рухливих іграх і частіше мають проблеми з вагою. Ці результати підтверджують, що цифрові технології, хоча й мають освітній потенціал, одночасно сприяють формуванню гіподинамії серед молодших школярів.

Таким чином, аналіз сучасних тенденцій свідчить, що підвищення цифрової активності безпосередньо впливає на зниження рівня фізичного навантаження у дітей молодшого шкільного віку. Поступовий перехід інтересів від активних ігор до використання гаджетів спричиняє зміни у структурі дозвілля та життєвих звичок дітей. Це вимагає пошуку нових підходів до організації фізичного виховання, які б поєднували цифрові технології з руховою активністю. Застосування електронних засобів у фізкультурному вихованні відкриває нові можливості для залучення учнів до занять, створює інтерактивні та цікаві методи навчання, сприяє більш ефективному контролю за результатами тренувань [1].

В Україні педагогам слід звернути увагу на впровадження сучасних форм фізичного виховання, які базуються на зацікавленості дітей у цифровому середовищі. Це можуть бути заняття з використанням інтерактивних екранів, навчальні платформи з елементами гейміфікації, змагання з руховими іграми на базі технологій доповненої реальності. Такі підходи сприятимуть формуванню позитивного ставлення до фізичної активності та допоможуть зменшити негативний вплив малорухливого способу життя.

Висновок. В контексті активної цифровізації суспільства рухова активність відіграє ключову роль у формуванні здорового способу життя дітей. Відтак, розвиток цифрових технологій повинен бути не перешкодою, а інструментом мотивації до рухової активності здобувачів початкової освіти. Педагогам слід звернути увагу на поєднання традиційних форм фізичного виховання з інноваційними цифровими засобами, що дозволить зменшити негативний вплив малорухливого способу життя.

Список літератури

1. Стефашко О., Шукатка О. Стратегії впровадження електронних засобів у фізкультурне виховання: переваги та виклики. Наукова діяльність як шлях формування професійних компетентностей майбутнього фахівця (НПК-2023): матеріали Міжн. наук.-практ. конф, (Суми, 7-8 груд. 2023 р.). Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2023. С. 106 – 107.
2. Delisle Nyström C, Carlander A, Cassel S, Rosell M, J-Son Höök M, Löf M. Physical activity and screen time in Swedish children and adolescents: The generation pep study 2018-2021. Acta Paediatr. 2023 Mar;112(3):460-468. doi: 10.1111/apa.16594. Epub 2022 Nov 21. PMID: 36371645; PMCID: PMC10098717.

3. Wieprecht J, Gomes D, Morassutti Vitale F, Manai SK, Shamas S, Müller M, Baethmann M, Tengler A, Riley R, Mandilaras G, Haas NA, Schrader M. Influence of Screen Time on Physical Activity and Lifestyle Factors in German School Children: Interim Results from the Hand-on-Heart-Study («Hand aufs Herz»). Children (Basel). 2025 Apr 29;12(5):576. doi: 10.3390/children12050576. PMID: 40426754; PMCID: PMC12110606.

4. WHO Europe. Study finds link between the COVID pandemic and lack of physical activity among children. Euronews, 2024. URL: <https://www.euronews.com/health/2024/05/15/study-finds-link-between-the-covid-pandemic-and-lack-of-physical-activity-among-children>

ТЕХНІЧНІ ЗАСОБИ ТА ТРЕНАЖЕРИ ДЛЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ КОНТАКТНИХ ВИДІВ ЄДИНОБОРСТВ

Мельник В. С., Ковальчук В. Я.

Луцький національний технічний університет
Луцьк

Вступ. Історія застосування тренажерів у контактних видах єдиноборств бере початок з моменту виникнення бойових мистецтв. Так, кулачні бійці Еллади винайшли боксерський мішок, набиваючи свинячу шкуру сумішшю соломки та піску. Гладіатори і воїни Стародавнього Риму відпрацьовували техніку захисту за допомогою тренажеру у вигляді затуплених мечів, вставлених рукоятками в отвори стовпа, що обертається тощо. У всі часи та у всіх народів під час підготовки воїнів, професійних кулачних бійців і борців застосовувався тренажерний тренінг. Але особливим розмаїттям і широтою застосування тренажерів вирізнявся древній та середньовічний Китай, відомий неймовірною різноманітністю бойових мистецтв, видів зброї, способів ведення війни.

Мета: теоретично обґрунтувати застосування тренажерних пристроїв у процесі вдосконалення техніки прямого удару рукою.

Методи: аналіз та узагальнення літературних джерел; анкетування професіоналів-практиків.

Результати. Боротьба за титули та медалі на світовій спортивній арені з кожним роком потребує все більшої інтенсифікації процесів навчання та тренування атлетів. За допомогою тренувальних засобів, традиційно застосовуваних спортсменами високої кваліфікації, вже неможливо вирішити це завдання з низки об'єктивних причин. У тому числі: вичерпування адаптаційних ресурсів організму, значною мірою обумовлених генетично; високий рівень пристосування до факторів педагогічного впливу, реалізованим на попередніх етапах; протиріччя між зростаючим майстерністю у виконанні спеціальних вправ і ефектом, що зменшується від цих вправ [1]. Для вирішення перелічених проблем у спортивному тренуванні все ширше застосовуються спеціальні технічні засоби та тренажери, здатні суттєво підвищити дидактичні можливості навчання та вдосконалення рухових дій спортсменів. Технічні засоби у спорті — це пристрої, системи, комплекси та апаратура, що застосовуються для тренуючого впливу на різні органи та системи організму, для навчання та вдосконалення рухових навичок, а також з метою отримання інформації, необхідної для підвищення їх ефективності, у процесі навчально-тренувальних занять. Існує понад двадцять

унікальних спеціалізованих тренажерів, які можна класифікувати наступним чином:

- візуальні посібники (схеми, малюнки, фотографії, відеозаписи, комп'ютерні зображення тощо);
- пристрої для розвитку гнучкості, представлені в основному технічно нескладними конструкціями;
- пристрої для відпрацювання точності ударів (частина їх паралельно розвиває силу рухів);
- пристрої для оцінки та розвитку сили ударів (частина їх паралельно контролює точність ударів);
- модернізоване традиційне обладнання боксу та карате (мішки, груші, лапи, щити);
- тренажери, які імітують умовного суперника;
- імітатори бойового простору. Включають різні просторові поєднання тренажерів та спеціально розроблені комплекси;
- спорядження для сутичок без обмежень силою ударів. Включає різні варіанти захисного спорядження, яке дозволяють значно знизити небезпеку отримання травм в тренувальних і змагальних поєдинках;
- снаряди для змагань.

Науковці зазначають цілу низку переваг тренажерів, які увійшли до зазначеної класифікації. У тому числі: простота застосування, можливість регулювання навантаження, можливість вдосконалення навичок і умінь відповідно до біомеханічними структурами атакуючих і захисних дій у ударних різновидах єдиноборств [2].

Висновки. Разом з тим проведений аналіз конструкцій та принципу дії різних пристроїв та тренажерів для контактних єдиноборств, не виявив наявності в них пристроїв для термінової інформації про параметри виконуваних рухових дій, використовуючи яку спортсмен міг би вже в наступній серії рухів виправити свої помилки. Не передбачено також створення керованих змінних режимів опору.

Список літератури

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007.
2. Павленко В.О., Насонкіна О.Ю., Павленко Є. Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту [підручник] Харків, 2020. 550 с.

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Наконечна О. А., Шукатка О. В.

Львівський національний університет імені Івана Франка
Львів

Вступ. Зміцнення та збереження здоров'я громадян є одним із стратегічних пріоритетів держави, через те, що її успішне вирішення є запорукою політичної стабільності та національної безпеки. Дане зобов'язання закріплене в низці нормативно-правових актів, зокрема: Законах України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про дошкільну освіту», «Про охорону дитинства», а також у таких

програмних документах, як Державна програма «Освіта. Україна ХХІ століття», «Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті» та «Базовий компонент дошкільної освіти» [4, с. 36]. На сьогоднішній день формування, зміцнення та збереження здоров'я нації набуло загальнодержавного значення і розглядається одним із ключових питань як на особистісному, так і на суспільно-політичному рівнях. Здоров'я людини визнається найвищою цінністю та є вирішальним індикатором прогресу й розвитку суспільства кожної країни.

Метою здійснити аналіз ключових аспектів формування культури здорового способу життя учнівської та студентської молоді.

Методи. Теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел, спостереження, порівняння.

Результати. Огляд науково-педагогічних праць О. Савченко, О. Крутій дозволяє визначити поняття формування культури здорового способу життя як сукупність факторів і чинників, що забезпечують основу для освітнього, виховного та особистісного розвитку. Так, у процесі дослідження встановлено, що культура здорового способу життя в молодших школярів виникає через поєднання освітньої, виховної та фізкультурно-оздоровчої діяльності. Виявляється, що діти, які систематично залучаються до рухливих ігор, спортивних заходів, тематичних занять про здоров'я, краще усвідомлюють цінність фізичної активності, дотримуються режиму дня та правил гігієни. До того ж особливу роль у цьому процесі відіграє вчитель початкових класів, що має бути особистим прикладом для учнів і створювати позитивне ставлення до здоров'я і формування цінностей щодо нього [3, с. 129].

Доцільно зауважити, що ефективними виявилися такі педагогічні умови як:

- інтеграція знань про здоров'я в різні навчальні предмети (наприклад, природознавство, фізична культура тощо);
- використання ігрових та інтерактивних форм роботи (рухливі ігри: «Боротьба за предмет», «Стрибай, як жабка», ігри на мислення тощо);
- співпраця з батьками у питаннях організації здорового способу життя вдома [2, с. 305].

Слід зазначити, що процес формування культури здоров'я серед молоді є багатограним, тривалим і не завжди супроводжується швидкими результатами. Це зумовлено тим, що значна частина учнів і студентів не надає належної уваги власному здоров'ю, вважаючи його другорядним у системі особистих пріоритетів. Хоча більшість молодих людей на словах визнають здоров'я однією з найважливіших життєвих цінностей, поступаючись лише освіті, на практиці вони рідко проявляють активність у напрямі його збереження чи зміцнення. Разом із тим, молодь має розуміти, що добрий фізичний і психічний стан є необхідною умовою для самореалізації, професійного успіху та конкурентоспроможності на сучасному ринку праці в подальшому. Серед ключових причин, що негативно впливають на рівень здоров'я шкільної молоді, можна виділити: недотримання основних принципів здорового способу життя, низьку рухову активність, порушення режиму сну та відпочинку, незбалансоване харчування, поширення шкідливих звичок. Сукупність зазначених чинників сприяє поступовому зниженню фізичного потенціалу молодого покоління, що, у свою чергу, вимагає комплексних педагогічних, соціальних і просвітницьких заходів, спрямованих на формування відповідального ставлення до власного здоров'я. Формування культури здорового способу життя серед учнівської та студентської молоді вимагає

цілісного й системного підходу, який поєднує освітні, виховні та просвітницькі складові. Досить важливими напрямками цього процесу є створення в навчальному середовищі ефективної інформаційно-просвітницької системи, що підвищує обізнаність молоді про вплив шкідливих чинників на здоров'я та способи їх уникнення, а також реалізація освітніх програм, спрямованих на формування знань, умінь і мотивації до ведення здорового способу життя. Не менш значущим є залучення молоді до активного дозвілля, занять спортом, фізичною культурою й туризмом, забезпечуючи доступність оздоровчих заходів для кожного [1, с. 298].

Висновки. Формування культури здорового способу життя є багатограним процесом, який вимагає цілеспрямованої діяльності педагогів, батьків і самих дітей. Воно сприяє не лише фізичному розвитку, а й становленню відповідального ставлення до власного життя.

Список літератури

1. Гета А. В. Особливості формування культури здоров'я молоді. *Інноваційний потенціал та правове забезпечення соціально-економічного розвитку України: виклик глобального світу*: Матеріали IX Міжн. наук.-практ. конф. 2025. С. 297 – 298.
2. Гордієнко О.А., Марущак О.М. Формування ціннісного ставлення до здорового способу життя у процесі мотиваційного оцінювання навчальних досягнень молодших школярів з культури здоров'я. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. 2024. № 79. С. 301 – 309. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/41917/>
3. Костюк І.О. Формування здорового способу життя в учнів початкової школи як чинник створення та розвитку освітньо-розвивального середовища у початковій школі. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки*. 2015. № 4. С. 127 – 132. http://nbuv.gov.ua/UJRN/VZhDUP_2015_4_27
4. Шукатка О.В., Олійник Н.А. Формування здорового способу життя молодших школярів. *Гуманітарний форум*. 2023. №1. С. 35–39. [https://doi.org/10.60022/1\(1\)-6GF](https://doi.org/10.60022/1(1)-6GF)

ПРОБЛЕМА ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Неділько В. С., Башавець Н. А.

Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського
Одеса

Вступ. Сучасний етап розвитку освіти супроводжується зростанням навчального навантаження та поширенням малорухомого способу життя серед учнівської молоді. Проблема гіподинамії особливо загострюється у старшокласників, які відчують брак часу та мотивації до занять фізичною культурою і спортом, що негативно впливає на стан їхнього здоров'я, фізичну працездатність та соціальну активність [1; 2; 3].

За даними МОЗ України, приблизно 76% підлітків ведуть малорухливий спосіб життя. Рівень фізичної активності під час воєнного стану, дослідження в Харкові і області (2022–2023 рр., вікова група 11-17 років) показало, що 70,9%

підлітків мають низький рівень фізичної активності, 16,5% — середній, і лише 12,6% — високий [4].

В Одеській області в опитуванні підлітків віком 11-19 років виявлено, що хлопці значно частіше ніж дівчата займаються фізичною активністю середньої / високої інтенсивності (3 години та більше на тиждень): 73,08% хлопців проти 32,69% дівчат. Також 5,13% опитаних не займаються фізичною активністю середньої або високої інтенсивності взагалі.

Мета. Розкрити актуальні проблеми та визначити шляхи підвищення рухової активності учнів старших класів закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО).

Методи. У дослідженні застосовано аналіз науково-методичної літератури, узагальнення практичного досвіду організації фізкультурно-оздоровчої діяльності у ЗЗСО, спостереження за навчальною діяльністю старшокласників.

Результати. Встановлено, що більшість старшокласників не дотримуються рекомендованого рівня щоденної рухової активності (не менше 60 хвилин помірних або інтенсивних фізичних навантажень). Серед основних причин недостатньої активності виділено:

- обмежену кількість уроків фізичної культури у навчальному плані;
- переважання пасивних форм дозвілля (комп'ютерні ігри, соціальні мережі);
- низьку мотивацію до занять спортом;
- відсутність умов для організації активного відпочинку в окремих школах та сім'ях.

Запропоновано такі напрями підвищення рухової активності старшокласників:

1. Модернізація уроків фізичної культури — варіативність програм, використання ігрових та інтерактивних методів, індивідуальний підхід.

Сучасні уроки фізичної культури в ЗЗСО мають виходити за межі традиційного підходу, орієнтованого лише на виконання нормативів. Головним завданням є формування мотивації до активного способу життя, створення умов для індивідуального розвитку та забезпечення позитивного емоційного фону занять. Важливим елементом є впровадження варіативних модулів.

Вони дають можливість учням обирати вид фізичної діяльності, який найбільше відповідає їхнім інтересам і можливостям (футбол, баскетбол, волейбол, легка атлетика, гімнастика, хореографія, фітнес, туризм, корфбол тощо). Такий підхід сприяє підвищенню мотивації старшокласників, адже вони мають право вибору і відчують більшу зацікавленість. Варіативність дозволяє враховувати різний рівень підготовленості учнів: від тих, хто займається спортом професійно, до тих, хто має низький рівень фізичної активності.

Використання сучасних ігрових технологій. Гейміфікація уроків (система балів, завдань, командних змагань, квестів) підвищує залученість учнів. Застосування мобільних додатків і фітнес-трекерів допомагає контролювати інтенсивність та тривалість фізичних вправ, що особливо цікаво підліткам. Нетрадиційні ігри (флорбол, фрізбі, бадмінтон, рухливі ігри на свіжому повітрі) розширюють спектр рухової діяльності, роблять уроки різноманітними. Використання музичного супроводу під час виконання вправ підвищує емоційність занять і створює сприятливу атмосферу.

Індивідуалізація навчання. Передбачає диференціацію навантажень залежно від рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я та інтересів учнів. Використання

тестування для визначення вихідного рівня розвитку та складання індивідуальних планів рухової активності. Застосування партнерських і групових форм роботи, де сильніші учні допомагають слабшим, а вчитель виступає не лише контролером, а й наставником. Надання учням можливості самостійно обирати цілі уроку (наприклад, робота на витривалість, розвиток гнучкості, техніка гри). Таким чином, модернізація уроків фізичної культури спрямована на те, щоб зробити їх цікавими, мотивуючими, варіативними та індивідуалізованими. Це дозволяє не лише підвищити рівень рухової активності старшокласників, а й сформувати стійку звичку до фізичних вправ у повсякденному житті.

2. Розвиток позакласної діяльності — створення гуртків, секцій, спортивних клубів, проведення шкільних фестивалів рухової активності.

3. Інтеграція рухової активності у повсякденне життя — активні перерви, фізкультхвилинки, залучення сучасних цифрових технологій (фітнес-трекери, мобільні додатки).

4. Мотивація та просвітницька робота — формування в учнів свідомого ставлення до власного здоров'я, пропагування активного дозвілля.

5. Співпраця з батьками та громадою — створення умов для сімейних спортивних заходів та активного відпочинку.

Висновки. Підвищення рухової активності учнів старших класів ЗЗСО є комплексною проблемою, яка потребує скоординованих дій освітян, медиків, батьків та місцевих громад. Реалізація сучасних педагогічних та організаційних підходів сприятиме формуванню в учнів мотивації до активного способу життя, збереженню та зміцненню їхнього здоров'я.

Список літератури

1. Андрєєва О. В., Бондар Т. С. Рухова активність і здоров'я учнівської молоді: сучасні підходи та рекомендації. Київ: Олімпійська література. 2021. 212 с.
2. Базилевич Н. О. Фізична культура у старшій школі: інноваційні підходи до організації уроків. Харків: Ранок. 2020. 168 с.
3. Гончаренко М. С., Кузьменко І. В. Формування мотивації до рухової активності у старшокласників засобами шкільних програм. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 1(61), 2022. С. 45 – 52.
4. Рак Л. І. Фізична активність підлітків в умовах воєнного часу, шляхи її оптимізації *Сучасна педіатрія*. Україна. 2024. № 7 (143). С. 53 – 61.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ТА ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП

Палушкіна О. М., Черемісова І. І.

КЗОЗ «Харківський обласний медичний фаховий коледж»
Харків

Вступ:

- Фізична активність — основа здорового розвитку людини.
- Фізичне виховання формує рухові навички та зміцнює організм.
- Підхід має відрізнятися залежно від віку.

Дошкільний вік

- Рухливі ігри як головний вид активності.
- Формування базових рухових умінь: біг, стрибки, лазіння.

- Тривалість занять – короткі, але часті.
- Акцент на емоційному задоволенні від руху.

Молодший шкільний вік

- Систематичні заняття фізкультурою.
- Розвиток координації та витривалості.
- Важливість правильної постави та профілактики гіподинамії.
- Командні ігри для соціалізації.

Підлітки

- Період інтенсивного фізичного росту.
- Потреба у збалансованому поєднанні силових та кардіонавантажень.
- Формування відповідальності за власне здоров'я.
- Уникнення перевантажень, врахування статевих особливостей розвитку.

Молодь

- Акцент на самостійні заняття: спорт, фітнес, туризм.
- Підтримка здоров'я та формування життєвих звичок.
- Зростає роль самоконтролю і регулярності.
- Заняття мають бути різноманітними та мотивуючими.

Дорослі

- Фізична активність для профілактики хвороб.
- Поєднання аеробних, силових та відновлювальних вправ.
- Важливість руху при сидячій роботі.
- Регулярність важливіша за інтенсивність.

Люди похилого віку

- Збереження рухливості та самостійності.
- Помірні навантаження: ходьба, плавання, лікувальна гімнастика.
- Попередження падінь та підтримка рівноваги.
- Психологічна користь від групових занять.

Висновки

- Фізична активність необхідна у будь-якому віці.
- Характер навантаження змінюється залежно від потреб організму.
- Регулярні заняття підвищують якість життя.
- Фізичне виховання – ключ до здорового майбутнього.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОНЕВРОТИЗМУ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ

Піддубна В. В., Ганчар І. Л.

*Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького
Мелітополь-Запоріжжя*

Вступ. Процес спортивного тренування, спрямований на досягнення максимальних результатів, вимагає від спортсмена значного напруження фізіологічних резервів організму, разом із психічними можливостями. Через це, зростає залежність ефективності будь-якого виду діяльності, від індивідуальних особливостей нервової системи людини. Значний рівень фізичних навантажень, які поєднуються з високим емоційним напруженням, зазвичай призводить до перенапруження фізіологічних систем та зниження функціонального стану організму в цілому. На фоні суттєвих фізіологічних проявів, у перетренованих, зазвичай прихованими, але надзвичайно важливими є певні психологічні

зрушення, оскільки виступи у змаганнях найвищого рівня вимагають, передусім, психологічної стійкості спортсмена [1].

Мета: проаналізувати властивості темпераменту кваліфікованих спортсменів, які займаються різними видами спорту.

Методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; методи психологічної діагностики.

Результати. Вивчення рівня психотизму та невротизму, який характеризує стійкість емоцій людини, дозволило визначити наступні характерні особливості (табл. 1; табл. 2).

Серед легкоатлетів 86% обстежуваних віднесені до групи з середнім рівнем невротизму, 14% — із низьким (табл. 1). У спортсменів-єдиноборців, які спеціалізуються в різних видах, також переважна більшість (76%) отримали середні значення за цією шкалою та 24% опитаних — мають низький рівень невротизму.

Серед спортсменів, які займаються спортивними іграми, зустрічаються випадки з високим рівнем емоційності. Зокрема, в них зареєстровано 18% випадків зі значним рівнем невротизму. Аналогічна кількість (18%) випадків із низьким рівнем і 64% (переважна більшість) із середнім.

Таблиця 1

Рівень невротизму спортсменів різної спеціалізації

Рівень невротизму	Легка атлетика	Спортивні ігри	Єдиноборства	Стрибки у воду
Низький	14%	18%	24%	35%
Середній	86%	64%	76%	21%
Високий	—	18%	—	44%

Показовим є те, що у спортсменів, які спеціалізуються в стрибках у воду, рівень невротизму у переважній більшості випадків є низьким (35%), або високим (44%). Середньому рівню відповідає найменша кількість випадків (21%).

Отже, у легкоатлетів, та й у спортсменів, які займаються певними видами єдиноборств і спортивними іграми, переважно середній рівень невротизму [2]. Це свідчить про достатню емоційну стійкість, високий рівень психологічних адаптаційних ресурсів, відсутність напруженості, а також про схильність до лідерства та товариськості. У стрибунів у воду відмічена тенденція до високого або низького рівня невротизму, отже в цих спортсменів можлива підвищена нервовість, нестійкість, низький рівень психологічних адаптаційних ресурсів, можливі депресивні стани, нестійкість у стресових ситуаціях.

Показники психотизму у спортсменів-легкоатлетів та тих, які займаються спортивними іграми мають середні значення (табл. 2), що свідчить про урівноваженість емоційної сфери, процесів збудження та гальмування нервової системи.

Таблиця 2

Рівень психотизму спортсменів різної спеціалізації

Рівень психотизму	Легка атлетика	Спортивні ігри	Єдиноборства	Стрибки у воду
Низький	—	—	29%	11%
Середній	100%	100%	71%	89%
Високий	—	—	—	—

У спортсменів, які спеціалізуються в різних видах єдиноборств, зареєстровано 71% випадків із середнім та 29% — із низьким рівнем психотизму. У стрибунів у воду у більшості спортсменів також відмічений середній рівень психотизму (89%) але у 11% — низький.

Отже, заняття такими видами спорту, як єдиноборства та стрибки у воду можуть призводити до послаблення психічних функцій організму, що проявляється у байдужості, неконтактності та егоїстичності.

Висновки. Таким чином, практично в усіх видах спорту, які нами досліджувались, спостерігається переважання холеричного та сангвіністичного типів ВНД. Спортсмени з наведеними типологічними властивостями надають перевагу емоційним видам спорту. Вони легко перебудовуються при виконанні серій різних вправ. Вивчаючи нові рухові дії легко засвоюють основу руху та легко виконують його із першої спроби.

Список літератури

1. Аршава І.Ф., Гаврилюк Т.О. Деякі аспекти вивчення феномену адаптивності як методу імпліцитної діагностики емоційної стійкості спортсменів у спорті вищих досягнень. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб наук. пр. ін.-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2009;11(2):15-24.
2. Воронова В.І. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015;(3):29-35.

РІВЕНЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Пірожик Д. С., Савчук С. А.

Луцький національний технічний університет
Луцьк

Вступ. Аналіз видів рухової активності які приваблюють дітей молодшого шкільного віку під час проведення спеціально-організованої рухової активності, засвідчує перевагу занять плаванням. Аналіз результатів анкетування дозволяє констатувати наявність навички плавання у 30% дітей, всі батьки були одноголосні в питанні позиціонування плавання як життєво необхідної навички.

Мета: здійснити аналіз рівня рухової активності молодших школярів.

Методи: аналіз та узагальнення літератури, педагогічне спостереження, анкетування.

Результати. З метою вивчення рівня рухової активності та режиму дітей молодшого шкільного віку нами була розроблена анкета для батьків. Дослідження проводилося за допомогою методики анкетування, в якому приймали участь 30 батьків. Анкета складалася з 14 питань і була анонімною. Під час аналізу була досліджена рухова активність дітей у навчальний (уроки фізичного виховання у школі, форми фізичного виховання на загальноосвітніх уроках) та позанавчальний час (спеціально-організована рухова активність).

Аналіз результатів даних, які засвідчують діяльність учнів у навчальний час, дозволяє визначити, що за станом здоров'я уроки фізичної культури не відвідують 10% школярів. Переважна більшість батьків 90% визнають, що їхні діти систематично та охоче відвідують уроки фізичної культури та самі батьки позитивно відносяться до фізкультурно-оздоровчої діяльності дитини. Більшість

респондентів (86,67%) впевненні, що систематична фізкультурно-оздоровча діяльність має позитивний вплив на здоров'я дітей. Аналіз даних, які характеризують рухову активність дітей у позаурочний час, дозволяє констатувати, що тільки 20% дітей виконують фізкультурно-оздоровчі вправи дома (виконують ранкову гігієнічну гімнастику, комплекси оздоровчих вправ) [2].

Дані дослідження дозволяють зробити висновок про залучення контингенту дітей молодшого шкільного віку до спеціально-організованої рухової активності у спортивних секціях та фітнес клубах. Займаються даним видом діяльності приблизно 40%. Більшість дітей залучені до занять у спортивних секціях за ініціативи батьків, та були діти які відвідували одночасно декілька секцій. Основною метою занять батьки визначають покращення здоров'я дітей (23,33%), покращення фізичної підготовленості (13,33%), реалізація спортивного майбутнього дитини: досягнення високих спортивних результатів (6,67%) та участь у спортивних змаганнях (3,33%).

Серед факторів, що обмежують участь дітей у фізкультурно-оздоровчій діяльності відокремлюють відсутність вільного часу (6,67%), відсутність місця для занять (3,33%), поганий стан здоров'я дітей (10%). Цікавими, з нашої точки зору, можна вважати відповіді батьків на запитання щодо факторів, які більшою мірою впливають на здоров'я дітей. Більшість (60%) вважає основним фактором погану екологію. 30% батьків основним фактором впливу вважають велике розумове навантаження у школі і вдома і тільки 23,33% респондентів називають основним фактором негативного впливу низький рівень рухової активності та порушення рухового режиму.

Діти приймають участь у проведенні спортивних ігор у дворі (43,3%), більшість з яких хлопці. Деяко обмежена рухова активність дітей спостерігається у напрямку проведення вільного часу на свіжому повітрі (67,7%). На превеликий жаль даний вид діяльності обмежується тривалістю менше двох годин. Пріоритети у діяльності учнів зміщуються на перегляд телевізора більше двох годин (20% учнів) та роботи за комп'ютером більше години на день (46,7% учнів). Відносно гендерної складової, хлопці значно частіше проводять вільний час за комп'ютером [1].

Аналіз видів рухової активності які приваблюють дітей молодшого шкільного віку під час проведення спеціально-організованої рухової активності, засвідчує перевагу занять плаванням. Аналіз результатів анкетування дозволяє констатувати наявність навички плавання у 30% дітей, всі батьки були одноголосні в питанні позиціонування плавання як життєво необхідної навички (табл. 1).

Серед видів рухової активності які не забезпечують оздоровчий ефект, слід звернути увагу на тривалість процесу виконання домашнього завдання, вивченню іноземної мови та відвідуванню занять з музики, малювання, що супроводжується виконанням діяльності у статичному положенні.

Таблиця 1

Види рухової активності, які приваблюють дітей молодшого шкільного віку у спортивних секціях та фітнес клубах, %

Вид діяльності	хлопці	дівчата
Східні единоборства	16,7	8,3
Футбол	16,7	0,0
Плавання	25,0	25,0

Вид діяльності	хлопці	дівчата
Теніс	8,3	8,3
Баскетбол	0,0	16,7
Гімнастика	8,3	0,0
Інші види спорту	8,3	16,7
Танці	16,7	8,3

Висновки. Таким чином, проведене опитування підтверджує, що у більшості дітей переважають статичні види діяльності пов'язані з виконання домашнього завдання, відвідуванням додаткових занять з іноземної мови та музики. Результати нашого дослідження виявили досить низьку рухову активність школярів у поза навчальний час та недостатнє перебування на свіжому повітрі.

Список літератури

1. Андрєєва О. В., Саїнчук О. М. Підходи до оцінки рівня здоров'я та адаптаційних можливостей школярів молодших класів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків: XXIII, 2014. №2. С. 3 – 8.
2. Вільчковський Е.С., Денисенко Л. Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 128 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ 15-16 РОКІВ ПРИ ВИКОНАННІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ

Рибалка А. В., Тимченко Я. О.

*Луцький національний технічний університет
Луцьк*

Вступ. Нині у сучасному спорті яскраво проявляється тенденція розвитку жіночих видів спорту. Особливо дана тенденція спостерігається у тих видах спорту, де пред'являються високі вимоги до прояву власне силових та швидко-силових здібностей [1]. Особливу увагу дослідників спрямовано розкриття феномену «гендерної специфічності» виконання технічних елементів у змаганнях жінками-атлетами. Тенденція розвитку «гендерної специфічності» техніки виконання змагань особливо яскраво проявляється у розвитку світової жіночої важкої атлетики.

Мета: науково обґрунтувати зміст та спрямованість індивідуалізації спеціальної силових підготовки важкоатлеток у підготовчому періоді річного циклу.

Методи: теоретичний аналіз та узагальнення літератури; педагогічне тестування.

Результати. З метою підвищення рівня розвитку максимальної сили, стабільності сили та вибухової сили, від яких залежать результати у змаганнях, була розроблена модель індивідуалізації спеціальної силових підготовки кваліфікованих важкоатлеток у підготовчому періоді.

Під індивідуалізацією нами розуміється облік індивідуальних кінематико-динамічних параметрів рухів спортсменок у ривкових та поштовхових вправ при

виборі змісту та спрямованості спеціальної силовій підготовки кваліфікованих важкоатлеток.

Розроблена модель індивідуалізації спеціальної силовій підготовки важкоатлеток у підготовчому періоді включає п'ять основних етапів [3]:

1. Аналіз кінематико-динамічних параметрів рухів у ривкових та поштовхових вправах.

2. Розробка індивідуального профілю спеціальної силовій підготовленості кваліфікованих важкоатлеток з кінематико-динамічних параметрів рухів. На підставі індивідуального профілю розробляється індивідуальний зміст та спрямованість спеціальної силовій підготовки спортсменок.

3. Реалізація індивідуального змісту та спрямованості спеціальної силовій підготовки кваліфікованих важкоатлеток у підготовчому періоді.

4. Контролює рівень розвитку максимальної сили, вибухової сили, стабільності сили, спеціальної фізичної підготовленості, результату змагання.

5. Корекція тренувальних навантажень силовій спрямованості за обсягом та інтенсивністю.

На підставі індивідуального профілю розробляється індивідуальний зміст та спрямованість спеціальної силовій підготовки кваліфікованих важкоатлеток.

Реалізація розробленого індивідуального змісту та спрямованості спеціальної силовій підготовки кваліфікованих важкоатлеток планується у підготовчому періоді.

Для оцінки ефективності розробленого змісту спеціальної силовій підготовки необхідний контроль рівня розвитку максимальної сили, вибухової сили, стабільності сили з кінематико-динамічних параметрів рухів, спеціальної фізичної підготовленості за результатами педагогічних тестів (присідання зі штангою на грудях; присідання зі штангою на плечах; тяга ривкова; тяга поштовхова; змагального результату на двох головних змаганнях у річному циклі підготовки [2].

Корекція тренувальних навантажень силовій спрямованості проводиться на основі зміни обсягу (КПШ, кількість підходів) та інтенсивності (% обтяження від 1 ПМ, інтервали відпочинку між підходами) виконання спеціально-підготовчих вправ.

Висновки. Таким чином, розроблена модель індивідуалізації спеціальної силовій підготовки кваліфікованих важкоатлеток у підготовчому періоді виступає як конструктивна основа для індивідуалізації спеціальної силовій підготовки конкретної спортсменки, дозволяючи створювати програми силовій підготовки на основі обліку індивідуальних кінематико-динамічних параметрів рухів.

Список літератури

1. Олешко В. Г. Силові види спорту. Київ: Олімпійська л-ра, 1999. 288 с.
2. Кириченко Т. Г. Розвиток сили у школярів засобами атлетичної гімнастики. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2015. Вип. 8. С. 174–181.
3. Галашко М. І. Теорія та методика обраного виду спорту (важка атлетика). Харків : ХДАФК, 2013. 406 с.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ОПТИМАЛЬНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ У СИЛОВІЙ ПІДГОТОВЦІ ВАЖКОАТЛЕТІВ 16-17 РОКІВ

Романюк А. В., Ковальчук В. Я.

Луцький національний технічний університет

Луцьк

Вступ. В даний час основним завданням спортивної підготовки є забезпечення швидкого зростання результатів спортсменів при найменших витратах часу на заняття фізичними вправами. Це завдання досягається оптимізацією тренувального процесу, яка насамперед пов'язана з визначенням оптимальних величин тренувальних навантажень, раціональною побудовою тренувальних циклів, коригуванням різних навантажень залежно від рівня підготовленості спортсменів. Сучасна організація тренувального процесу у важкій атлетиці висуває високі вимоги до тренувальних навантажень. У важкій атлетиці ефективність освоєння базової техніки визначається розвитком спеціальних якостей, зростанням силових здібностей та функціональними резервами організму спортсменів; фізична підготовка взаємопов'язана зі спортивною діяльністю важкоатлета: звідси, визначення фізичного навантаження, зв'язок з технікою з одного боку та розвитком силових здібностей з іншого боку є важливими складовими тренувального процесу спортсменів 16-17 років. Практика роботи з спортсменами-початківцями показує, що головним критерієм є спортивний результат, проте форсована тренування не дозволяє розкрити спортивний потенціал важкоатлетів у спорті вищих досягнень. Немає єдиної думки, яке тренувальне навантаження є найефективнішим саме у підготовці спортсменів 16-17 років, недостатньо наукових досліджень щодо організації та побудови тренувального процесу для цього контингенту важкоатлетів. Звідси, актуальним є наукове обґрунтування раціональної структури у підготовці спортсменів-початківців 16-17 років, що спеціалізуються у важкій атлетиці [1; 3].

Мета: обґрунтування тренувальних навантажень у важкоатлетів-початківців 16-17 років.

Методи: аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження.

Результати. В результаті проведення пошукового експерименту застосування різного тренувального навантаження у фізичній підготовці юнаків спостерігалися відмінності у показниках змагальних рухів у досліджуваних групах.

Порівняльний аналіз показав, що тренувальна навантаження обсягом 70-80% силовій підготовки меншою мірою впливає зростання спортивного результату у початківців важкоатлетів, проти тренувальним навантаженням обсягом – 60% силовій підготовки на етапі початкової спеціалізації у важкій атлетиці.

Таблиця 1

Пошукові групи	Ривок	Поптовх	Сума
	$X \pm y$	$X \pm y$	$X \pm y$
перша	$56,08 \pm 6,8$	$73,46 \pm 9,4$	$129,54 \pm 15,3$
друга	$50,08 \pm 0,8$	$67,29 \pm 7,4$	$117,37 \pm 12,7$
третя	$48,06 \pm 8,6$	$62,25 \pm 2,4$	$110,31 \pm 11,1$

Так, результат у змагальних рухах у першій групі достовірно вищий у ривку на 11% порівняно з другою групою та на 15% — з третьою групою. У поштовху на 9% вище, результату другої групи та на 16% результату третьої групи. У сумі двоборства на 10% вище, результату другої групи та на 15% результату третьої групи [2].

Висновки. Ефективність та перспективи застосування методики тренування юних важкоатлетів необхідно розглядати з урахуванням основної спрямованості на етапі початкової підготовки. Виходячи з того, що основним завданням на етапі початкової підготовки є створення умов для всебічного розвитку юних атлетів, забезпечення їх різнобічної підготовки, на перше місце при оцінці ефективності запропонованої методики має виходити обговорення результатів загальної та спеціальної фізичної підготовки на всіх етапах тренування.

Список літератури

1. Вознюк Т. В. Основи теорії і методики спортивного тренування. Вінниця : ФОП Корзун Д.Ю., 2016. 312 с
2. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту. К.: ДІА, 2011. 444 с.
3. Степанюк С. І., Давидюк А. О., Лященко О. В. Розвиток швидко-силових якостей у юних важкоатлетів. Актуальні проблеми юнацького спорту. Херсон. 2018. С. 41 – 45.

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БОКСЕРІВ 17-20 РОКІВ

Серета О. Ю., Дмитрук В. С.

Луцький національний технічний університет
Луцьк

Вступ. Загальна фізична підготовка є основою для технічної, оскільки багаторазове виконання атакуючих та захисних дій в умовах постійно змінних ситуацій на рингу потребує високого рівня розвитку м'язової сили, швидкості, витривалості, стійкості тіла та інших рухово-координаційних якостей. Приріст показників рухово-координаційних якостей сприяє вдосконаленню техніки ударних процесів; крім того, сформованість індивідуального ритму рухових дій, здатність до прискорень, значне збільшення спеціальної спритності є важливою умовою вдосконалення технічної підготовленості, індивідуального стилю ведення бою [2].

Мета: теоретично обґрунтувати ефективність підвищення технічної підготовленості боксерів у процесі тренування.

Методи: аналіз та узагальнення літератури; тестування.

Результати. Результати педагогічного експерименту свідчить про те, що за відсутності відмінностей у вихідних даних, що характеризують рівень загальної фізичної підготовленості боксерів КГ та ЕГ, до закінчення педагогічного експерименту, єдиноборці ЕГ значно випередили спортсменів КГ за всіма показниками (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка показників загальної фізичної підготовленості боксерів 17-20 років

Показники	Етапи педагогічного дослідження				Приріст у %
	Вихідні дані $X \pm S_x$	I $X \pm S_x$	II $X \pm S_x$	III $X \pm S_x$	
Біг 30 м (с)	5,32±0,29	5,32±0,29	5,29±0,29	5,28±0,36	0,76
	5,31±0,36	5,29±0,25	5,25±0,31	5,20±0,28	2,08
Біг 100 м (с)	14,19±0,63	14,16±0,33	14,07±0,52	14,04±0,38	1,06
	14,21±0,58	14,15±0,41	13,90±0,42	13,90±0,49	2,19
Біг 3000 м (хв)	14,49±0,62	14,37±0,58	14,23±0,44	14,16±0,51	2,28
	14,51±0,44	14,29±0,35	13,84±0,58	13,02±0,46	10,27 *
Стрибок у довжину з місця (см)	198,6±8,35	200,1±7,65	201,6±2,66	202,6±10,5	1,98
	197,1±7,88	199,0±8,36	207,9±5,18	212,3±7,8	7,16
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к-ть разів)	19,6±0,52	21,3±0,68	21,9±0,55	22,9±2,6	14,42 *
	19,8±0,64	22,0±0,47	24,3±0,50	26,5±1,9	25,29*
Штовхання ядра правою рукою (4 кг) (м)	7,14±0,35	7,63±0,52	7,91±0,36	8,15±0,41	12,40 *
	7,03±0,46	7,90±0,65	8,69±0,47	9,61±0,50	26,85*
Штовхання ядра лівою рукою (4 кг) (м)	6,11±0,29	6,39±0,36	6,71±0,45	6,93±0,32	11,84 *
	6,10±0,31	6,87±0,45	6,98±0,49	7,14±0,52	14,57 *

Примітка: у чисельнику показники КГ, у знаменнику показники ЕГ; * – достовірні зміни показників за період проведення між групами (рівень значущості $p < 0,05$)

У КГ у бігу на 30 м, що характеризує здатність спортсмена до розвитку високої швидкості бігових кроків, при вихідних даних – 5,32±0,29 с, до закінчення педагогічного експерименту показники зросли до 5,28±0,36 с ($p > 0,05$); в ЕГ, відповідно, при вихідних даних 5,31±0,36 с, до завершення педагогічного експерименту результати покращали до 5,20±0,28 с ($p > 0,05$). У бігу на 100 м необхідно розвивати і підтримувати максимальну швидкість рухів. Результати педагогічного експерименту показали, що покращення швидкості було відзначено в обох групах КГ та ЕГ [1].

У КГ при вихідних даних – 14,19±0,63 с, до закінчення педагогічного експерименту показники покращали до 14,04±0,38 с ($p > 0,05$), відповідно, при вихідних даних 14,21±0,53, до завершення педагогічного експерименту результати зросли до 13,90±0,49 с ($p > 0,05$). тенденція більш значного поліпшення результатів бігу на 30 м і 100 м у боксерів ЕГ обумовлена з організацією тренувальних занять на основі інтегративного підходу, що передбачає реалізацію навичок екстраполяції моторних актів, використання варіативного компонента, удосконалення рухово-координаційної підготовки, що створило умови для покращення ЕГ. Біг на 3000 м характеризує певний рівень розвитку витривалості, однієї з важливих якостей, що дозволяють єдиноборцю протягом усього поєдинку зберігати оптимальний темп рухових дій, що забезпечує комфортні умови для проведення ударних прийомів та успішного захисту у вихідних даних 14,49±0,62 м, до закінчення педагогічного експерименту показники покращали до 14,16±0,51 м ($p > 0,05$); відповідно, при вихідних даних 14,51±0,44 м, до завершення педагогічного експерименту результати зросли до 13,02±0,46 м ($p < 0,05$). як результат засвоєння системи спеціальних знань; значною мірою визначає працездатність боксера, його

готовність до активної діяльності під час поєдинку, що є важливою умовою результативності тренувальної та змагальної діяльності. *Стрибок у довжину з місця* свідчить про рівень розвитку швидко-силових якостей. У КГ при вихідних даних $198,6 \pm 8,35$ см, до закінчення педагогічного експерименту показники покращали і становили $202,6 \pm 10,5$ см ($p > 0,05$); в ЕГ, відповідно, за вихідних даних — $197,1 \pm 7,88$ см до завершення педагогічного експерименту результати зросли до $212,3 \pm 7,8$ см ($p < 0,05$). Це з розумінням значимості швидко-силових якостей для успішного проведення ударних дій, виконання яких вимагає участі всіх м'язових груп, починаючи від ступні до стегна, м'язів плечового поясу і руки. *Згинання та розгинання рук в упорі лежачи* дозволяє отримати інформацію про ступінь розвитку плечового поясу та верхніх кінцівок. Для завершальної фази ударної дії дуже важливий своєчасний перерозподіл м'язових зусиль і завершення атаки пензлем, стиснутою в кулак, потужність удару якої суттєво підвищує його ефективність. У КГ при вихідних даних 196 ± 052 рази до закінчення педагогічного експерименту показники покращилися і склали 229 ± 260 рази ($p > 005$); в ЕГ, відповідно, при вихідних даних 198 ± 064 рази до завершення педагогічного експерименту результати зросли до 265 ± 190 рази ($p < 0,05$). Це пояснюється сформованістю варіативного компонента рухової навички, що дозволяє вибирати найбільш результативний спосіб проведення ударної дії під час протистояння із суперником залежно від обстановки. Прогнозуючи потужність ударної дії, боксер точно вибирає момент для його проведення і досягає високого результату. *Штовхання ядра правою та лівою рукою*, вагою 4 кг, що характеризує певний рівень розвитку швидко-силових якостей м'язів верхніх та нижніх кінцівок, плечового поясу, також підкреслює структурне подібність цього руху із виконанням технічного прийому. Це робить цей показник загальної фізичної підготовленості однією з найбільш об'єктивних з метою оцінки ступеня розвитку м'язової сили. Більш суттєвий приріст цього показника в ЕГ пояснюється розумінням боксерами значущості поліпшення загальної фізичної підготовленості, що визначає здатність до вдосконалення індивідуальної техніки ведення поєдинку та посилення уваги до підвищення показників фізичної підготовленості.

Висновки. Таким чином, результати педагогічного експерименту показали, що застосування інтегративного підходу справило позитивний вплив на підвищення рівня фізичної підготовленості боксерів ЕГ, як однієї з умов підвищення результативності тренувальної та змагальної діяльності.

Список літератури

1. Кулаков, Б., Полянничко, О., Єретик, А. (2022). Взаємозв'язок показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості боксерів 14-15 років. *Єдиноборства*, (2 (24)), 36-47.
2. Мулик, В.В., Шестак, Ю.С., Окунь, Д.О. (2019). Використання спеціальних боксерських споряджень у загальній фізичній підготовці юних боксерів 15-16 років. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 11 (119), 184-189.

ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ У ФІЗИЧНІЙ АКТИВНОСТІ В МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

Сіянчук В. М., Шукатка О. В.

Львівський національний університет імені Івана Франка
Львів

Вступ. Формування потреби у фізичній активності в молодшому шкільному віці є важливою умовою гармонійного розвитку дитини, збереження її фізичного та психічного здоров'я. У період реформування освіти в Україні, зокрема впровадження концепції Нової української школи, фізичне виховання набуває нових підходів, орієнтованих на індивідуальні потреби та інтереси дитини. Водночас зростає потреба в науковому обґрунтуванні шляхів і засобів стимулювання дітей до активного способу життя.

Діти віком 6-10 років зазвичай мають природну біологічну потребу в русі, яка, за нестачі відповідних умов, чи мотиваційної підтримки, може залишатися нереалізованою. Відтак, актуальним є пошук ефективних педагогічних підходів, які сприятимуть формуванню стійкої потреби у фізичній активності.

Мета. Обґрунтування та систематизація педагогічних умов, які сприяють формуванню потреби у фізичній активності в дітей молодшого шкільного віку.

Методи. Теоретичні методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової літератури, нормативних документів, педагогічного досвіду; порівняльний аналіз результатів досліджень.

Результати. В. Семененко, В. Теліус наголошують, що модель фізичного виховання НУШ передбачає активну участь дітей у різних видах рухової діяльності впродовж усього навчального дня. Формування здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку здійснюється в системі оздоровчих заходів на всіх уроках, класних та позакласних заходах. Одним із основних завдань сучасної освіти є інтеграція фізичної активності у всі аспекти навчально-виховного процесу, а саме: запровадження «активних перерв»; впровадження щоденних зарядок; використання інтегрованих уроків з елементами руху; створення середовища, що сприяє вільному руху. Це дозволяє не лише підвищити рівень активності, а й сформувати у дітей позитивне ставлення до руху як природної потреби [2; 4].

На думку О. Фролової та І. Ярхо, мотивація є ключовим чинником, що визначає залучення дітей до фізичної активності в позаурочний час. Автори стверджують, що для ефективного формування мотивації необхідно враховувати інтереси, особистісні потреби та психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку. Основними мотиваційними чинниками виступають: позитивні емоції від рухової діяльності, приклад значущих дорослих (батьків, вчителів), бажання самореалізації, індивідуалізація підходів у заняттях. Також формування мотивації можливе шляхом створення доброзичливої атмосфери на заняттях, використання ігрових методів, застосування системи заохочень, організації фізкультурно-оздоровчих заходів. В. Паскевич доводить ефективність використання рухливих ігор для розвитку рухових якостей і мотивації до занять фізичною культурою. Автор зауважує, що рухливі ігри — це природна форма рухової активності для дітей молодшого шкільного віку, яка забезпечує розвиток ключових рухових якостей (сила, витривалість, швидкість, гнучкість, координація) без надмірного навантаження та з врахуванням вікових особливостей. Результати дослідження свідчать, що систематичне застосування ігор з урахуванням вікових і

індивідуальних особливостей учнів суттєво підвищує рівень їхньої мотивації до фізичних вправ [1; 3].

Висновки. Формування потреби у фізичній активності в молодшому шкільному віці є складним педагогічним процесом, що передбачає системне поєднання виховних, навчальних і мотиваційних впливів. Важливими умовами є підтримка позитивного ставлення до рухової діяльності, емоційна насиченість занять, співпраця педагогів і батьків, а також створення умов для самореалізації дитини через рух, рухливі ігри. Саме ці чинники забезпечують поступовий перехід від зовнішньої мотивації до внутрішньої потреби у фізичній активності.

Список літератури

1. Паскевич В. С. Розвиток рухових якостей у дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор. Київ. 2024. 76 с.
2. Семененко В. П., Теліус В. В. Фізична активність та здоров'я дітей шкільного віку в освітній моделі фізичного виховання в умовах нової української школи. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ. 2023. С. 112–117. URL: <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.2.112-117>
3. Фролова О., І. Яркова. Мотивація дітей молодшого шкільного віку до занять спортом у позаурочний час. Витоки педагогічної майстерності. Випуск 24. 2019. С. 214–217. URL: <https://doi.org/10.33989/2075-146x.2019.24.194887>
4. Лампіка Ю., Шукатка О. Механізми формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою учнів початкових класів. Education. Innovation. Practice. Vol.11. No 6, 2023. С. 38–43. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol11i6-006>

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО В ПОЗАНАВЧАЛЬНИЙ ЧАС

Таран К. О., Цибульська В. В.

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького
Мелітополь-Запоріжжя

Вступ. В Україні за останні роки погіршився стан здоров'я населення, це спричинено через низький рівень життя, погіршення навколишнього середовища (екологічні катастрофи та ін.), погіршення умов навчання, роботи та відпочинку, збільшення кількості людей, які курять, а також зниження стану фізичної підготовки суспільства [2]. Значущість означеної проблеми підкреслюється ще й тим, що фізична підготовленість молоді до активного життя сьогодні — один із визначальних чинників подальшого розвитку України. Сучасна система підготовки фахівців у закладах вищої освіти характеризується інтенсифікацією процесу навчання, збільшенням кількості інформації, психічною насиченістю навчальних занять, сесій, високими вимогами до якості знань, недостатнім обсягом рухової активності, і як наслідок, недостатнім рівнем фізичної підготовленості, стану здоров'я, професійної трудової діяльності спеціалістів необхідного профілю. У більшості традиційних програм з фізичного виховання немає можливості успішно реалізовувати індивідуальний підхід, який в даний час необхідний. Найбільший негативний ефект у студентів займає нормативний підхід. Тому, потрібно створити нову систему фізичної підготовки в якій б розширили

функціональні можливості організму студента та укріпити найбільш вразливі органи та системи організму.

Мета: обґрунтувати інноваційні підходи до організації фізичного виховання студентів ЗВО в позанавчальний час.

Методи: теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури.

Результати. Для покращення системи фізичного виховання, береться активізація кожного студента в своєму фізичному розвитку та підготовленості, та розробляються основні напрямки: кожний студент повинен здавати теоретичну частину щорічно заліку та іспиту; демократичний вибір основних засобів фізичної підготовки. Студенти, які займаються спортом, можуть самі вибирати форму і вид занять з фізичної культури. Це можуть бути спортивні секції, обов'язкові заняття, самостійні заняття з індивідуальною програмою, групи нетрадиційних видів фізичної культури; посилення освітнього аспекту в змісті навчального матеріалу з метою підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою, а також навичок здорового способу життя та використання засобів фізичної культури; підвищення методичної спрямованості навчального процесу для навчання студентів навичкам самовдосконалення; розробити положення про оцінку контрольних нормативів, при якому не є головним результат, а його динаміка в процесі повторного виконання; приділити увагу позанавчальній формі роботи. Крім традиційних змагань збільшити число доступних змагань з масових видів спорту, таких як армреслінг, настільний теніс, богатирські ігри, шахи та інші. Завданням цих змагань — є збільшити прагнення студентів до щоденної спортивної діяльності. Також додався літний табірний збір, для оздоровлення та відпочинку студентів; індивідуалізація навчання з подальшим наданням можливостей на деякі форми самостійних занять у навчальному процесі. Вибір та засвоєння засобі реалізації власної програми фізичної активності. Ці основні напрямки навчання допомагають студентам зберегти та удосконалити своє здоров'я та фізичну підготовленість, участь у різноманітних формах фізичної діяльності і залучення до здорового способу життя.

Гуманістична спрямованість педагогічного процесу допускає цілеспрямовану інтеграцію біологічних і соціальних потреб, інтелектуальних і етичних аспектів при реалізації генетично обумовлених природних задатків кожного студента протягом його навчання в ЗВО. Альтернативу «нудним» заняттям становлять такі форми, як заняття оздоровчої та ігрової спрямованості; бесіди-консультації про здоровий спосіб життя, необхідності рухової активності; тренінги; клуби лижної ходьби, оздоровчого бігу, вихідного дня, матчеві зустрічі й товариські ігри, вечори спортивної тематики тощо. Науковці стверджують, що виховна спрямованість позанавчального фізичного виховання впливає на позитивне ставлення студентства до всіх масових, групових та індивідуальних форм роботи. Вони наголошують на ефективності таких масових форм виховної роботи, як зустрічі з ученими, відомими спортсменами, проведення конференцій, тематичних тижнів, олімпіад із предметів, днів здоров'я, конкурсів, виставок, флешмобів тощо.

До групових форм організації позанавчальної діяльності з фізичного виховання належать секційні та факультативні заняття, «круглі столи», «дебатні клуби», «телемости». Такі форми сприятимуть активному спілкуванню студентів і задоволенню їхніх комунікативних потреб, що загалом сприятиме розширенню світогляду, формуванню життєвих принципів та орієнтирів, загальнолюдських і національних цінностей [1].

Висновки. Широкий спектр сучасних технологій організації діяльності, які використовуються в даний час в різних областях педагогіки і, зокрема, у фізичному вихованні, надає можливість вибрати і рекомендувати до практичного використання в системі позанавчальних занять ті з них, які дозволяють розвивати необхідні професійні якості студентам різних груп спеціальностей. Перевагою використання даних технологій у фізичному вихованні є можливість комплексного вирішення завдань фізичного виховання і розвитку особистісних властивостей і якостей, необхідних у тому чи іншому виді професійної діяльності.

Список літератури

1. Безверхня Г.В., Цибульська В.В. Формування готовності студентів ЗВО до саморганізації здорового способу життя. Теорія і практика фізичної культури і спорту (1). С. 148–156.
2. Катерина У.М. Організаційно-методичні заходи діяльності навчально-оздоровчих комплексів у процесі фізичного виховання студентської молоді: дис.. канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. Київ, 2016. 257 с.

ФУНКЦІОНАЛЬНІ АСПЕКТИ ГРИ ТА СПЕЦИФІКА ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФУТБОЛЬНИХ ВОРОТАРІВ

Фалько О. М., Прокопенко Н. О., Цибульська В. В.

*Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького
Мелітополь-Запоріжжя*

Вступ. У футболі одному із одинадцяти гравців доручається виконання функцій воротаря. Значення воротаря у футболі надзвичайно важливе, а якість його гри зазвичай визначає результат гри.

Воротар – єдиний гравець в команді, якому відповідно до правил гри дозволено грати руками в межах власного штрафного майданчика, саме через це його функції є специфічними відносно футболістів інших амплуа.

У сучасному футболі гра воротаря зазнала значних змін. Якщо раніше від нього, переважно, вимагалася відмінна гра безпосередньо у воротах, то тепер цього недостатньо. Зокрема, деякі автори стверджують, що з ростом рівня футболу діапазон дій воротарів значно розширився. Нині воротар зобов'язаний уміло діяти не лише в районі штрафного майданчика, але і за його межами, виконуючи функції захисників. Зміни в правилах обумовили необхідність уміння воротаря точно грати в пас з польовим гравцем.

Високий рівень техніки гри на лінії воріт, рішучі та різкі виходи із воріт на перехоплення флангових передач і передач із глибини поля, зрозуміле керівництво тактичними діями партнерів, миттєве оцінювання ігрових ситуацій, швидке обрання правильного рішення при безпосередньому захисті воріт, вміння організації атак – ось головні характеристики сучасного футбольного воротаря [1; 2].

У футболі, як і у більшості інших видів спорту, навчально-тренувальний процес повинен бути підпорядкований специфічним особливостям змагальної діяльності. Отже, щоб забезпечити якісну підготовку воротарів, необхідно мати об'єктивні дані про особливості їх змагальної діяльності.

Мета: проаналізувати особливості вікових змін рівня розвитку рухових якостей футбольних воротарів

Методи: Вивчення, аналіз наукових та методичних джерел, педагогічні спостереження за навчально-тренувальним процесом воротарів та здійснення аналізу результатів спостереження.

Результати. Результати аналізу змагальної діяльності воротарів показали, що в іграх команд майстрів 50% техніко-тактичних дій (ТТД) складаються із введення м'яча в гру викочуванням, викиданням або вибиванням; від 17 до 30% — ловля і відбивання м'ячів, які котяться і низько летять; від 17 до 23% — ловля і відбивання м'ячів, які високо летять, від 4 до 10% — ловля і відбивання м'ячів у падінні, у тому числі в ноги суперників.

Порівнюючи типові ситуації в грі та тренуванні дослідники виявили, що в тренувальних умовах кількісні показники ТТД у воротах перевищують відповідні показники, які реєструються у процесі змагань більш ніж у 6 та 9 разів у юних і висококваліфікованих гравців відповідно (табл. 1).

Таблиця 1

Середні показники ТТД воротарів у грі та тренуванні

ТТД	Воротарі			
	кваліфіковані		юні	
	тренування	гра	тренування	гра
У воротах	298	31	132	20,7
На виходах	56	36	34	23,2
Організація атак	—	49	—	29,2
Разом	354	116	166	73,1

Це пояснюється особливостями змісту тренувань: у процесі тренувальних занять, фактично без протидії захисників, польові гравці виконують удари в площину воріт набагато частіше, ніж у іграх. Менше відмінностей в об'ємі ТТД за умов гри на виходах: у дорослих — 1,6; у юних — 1,4 разів.

У той же час відзначається, що в тренуваннях не залишається часу для вдосконалення третьої типової ситуації — введення м'яча в гру з метою організації атаки.

Фахівці відмічають, що в цілому розроблена методика тренування на лінії воріт і відносно добре вивчені питання дій воротаря проти суперника (гра на виходах). Дані спостережень проведених за іграми чемпіонатів України та Європейських кубків дозволили відмітити наступні недоліки в грі кращих воротарів:

- ловля й відбивання м'ячів, які високо летять за умов тиску суперника;
- низький рівень активності за умов керування власним захистом;
- неправильний або небажаний для команди початок атаки при вибиванні або викиданні м'яча в поле.

Зазначене вище переконливо свідчить про те, що сучасний футбол, вимагає високого рівня техніко-тактичної підготовки воротарів, а її ефективна реалізація не можлива без належного рівня фізичної підготовленості спортсменів. Воротар має бути досить сильним, спритним, стрибучим, витривалим і мати відмінну реакцію [2].

На сьогодні засобам і методам фізичної підготовки воротарів присвячена незначна кількість розробок, висновки яких, зазвичай, експериментально не підтверджені.

Відсутність чіткого планування, проведення тренувань тільки у воротах, низький обсяг спеціальних вправ, обмеженість засобів і методів підготовки — ось головні недоліки в підготовці, як дорослих, так і юних воротарів [1].

Основні завдання підготовки воротарів на етапах багаторічного тренування:

1. На етапі початкової підготовки — зміцнення здоров'я, прищеплення стійкого зацікавлення футболом, різнобічна фізична підготовка з наданням переваги розвитку швидкості, спритності та координації, ознайомлення з техніко-тактичними діями воротаря;

2. На етапі спеціалізації — удосконалення фізичної підготовленості з наданням переваги розвитку швидкісно-силових здібностей, загальної та спеціальної витривалості та засвоєння техніко-тактичних дій;

3. На етапі спортивного вдосконалення — продовження розвитку фізичних здібностей, відпрацювання техніки володіння м'ячем і основних тактичних дій.

Як видно з наведеного вище на всіх етапах завдання досить схожі та відсутня конкретизація головних моментів тренування.

Конкретизуючи засоби підготовки воротарів спеціалісти не диференціюють їх відповідно до вікових особливостей футболістів.

Незважаючи на позитивні моменти, немає конкретної програми фізичної підготовки із зазначенням об'ємів, інтенсивності та інших параметрів навантаження.

Дуже мало питань, які розглядаються для організації підготовки воротарів у навчальних програмах для ДЮСШ з футболу.

Розкриваючи засоби підготовки практично всі фахівці відмічають, що воротарям необхідно частіше виконувати різні вправи з м'ячем у руках, як загально-розвиваючі так і спеціальні, колективно або індивідуально [2].

Серед засобів загальної і спеціальної підготовки воротарів різного віку і кваліфікації рекомендуються вправи, які пов'язані з швидким реагуванням на рухомий об'єкт, і зміну ігрових умов (ловля м'яча після відскоку від газону, підлоги; перехоплення м'яча руками в ігрових вправах, які виконуються разом із польовими гравцями; вправи з ловлі та відбиванні м'яча при відпрацюванні дій у воротах, тощо). З метою розвитку швидкісно-силових здібностей необхідно застосовувати різні варіанти вистрибувань без та з імітацією ловлі м'яча, настрибування на перешкоди, біг із високим підняттям стегна, пробігання відрізків 15, 20 і 30 метрів.

Слід зазначити, що фактично відсутні комплекси силових підготовки в спеціалізованому тренуванні воротарів, тоді, як розвиток швидкісних можливостей малоефективний без відповідної підготовки м'язового апарату.

Приділяючи значну увагу фізичній підготовці воротарів, переважна більшість авторів наголошують на її тісному взаємозв'язку з іншими видами підготовки та вважають її необхідною базою для ефективного формування техніко-тактичної майстерності воротарів [1].

У цьому аспекті фахівці вважають за доцільне використовувати в тренуванні воротарів вправ комплексного характеру, які поєднано впливають на вдосконалення спеціальної фізичної та технічної підготовленості. Через це,

підкреслюється важливістю «методу поєднаних впливів» у процесі підготовки воротарів.

Висновки. Отже, можна стверджувати про важливість високого рівня моторного потенціалу для якісної реалізації ігрової діяльності воротарів на усіх етапах багаторічної підготовки. В той же час, незважаючи на великий арсенал пропонуваніх вправ, немає експериментальних досліджень, присвячених раціональній організації процесу фізичної підготовки воротарів, які тренуються в ДЮСШ. Необхідно відмітити епізодичність робіт, які присвячені віковій динаміці розвитку рухових якостей воротарів. Таке положення очевидно пов'язане з думкою про збіг сенситивних періодів у структурі фізичної підготовки воротарів і польових гравців. Проте можна зазначити, що специфічні рухові дії воротарів, мають визначати вікові особливості вияву їх рухових здібностей.

Врешті практично відсутні інформативні й надійні критерії оцінювання рівня фізичної підготовленості воротарів різного віку й кваліфікації, що ускладнює об'єктивність управління процесом підготовки футбольних воротарів.

Список літератури

1. Віхров К.Л. Тактика гри у футбол: Практичні заняття / Віхров К.Л. // Фізичне виховання в школі. 2003. №3. С. 18–20.
2. Костюкевич В.М. Контроль за змагальною діяльністю футболістів. Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції «Науково-методичні аспекти тренування футболістів». К.: ФФУ, 2001. С. 10–13.

ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

Фінделькінд В. О., Шукатка О. В.

Львівський національний університет імені Івана Франка
Львів

Вступ. Фізичне виховання в початковій школі є важливим чинником формування здорового способу життя та гармонійного розвитку дитини. У молодшому шкільному віці провідною діяльністю залишається гра, тому використання ігрових технологій на уроках фізичної культури є найбільш природним і ефективним шляхом залучення дітей до рухової активності. Науковці наголошують, що рухливі ігри сприяють розвитку фізичних якостей і водночас забезпечують позитивний емоційний стан учнів.

Мета. Проаналізувати особливості використання ігрових технологій у фізичному вихованні учнів початкових класів та визначити їх педагогічний потенціал для розвитку фізичних, інтелектуальних та моральних якостей.

Методи. Теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел, порівняння.

Результати. Ігрові технології у фізичному вихованні розглядаються як педагогічні засоби, що передбачають організацію навчально-тренувальної діяльності на основі гри. Вони виконують низку функцій: навчальну, виховну, розвивальну й мотиваційну [4].

Використання рухливих ігор сприяє засвоєнню нових рухових дій у природних умовах, оскільки діти легко засвоюють знання через ігрову взаємодію. Важливим є і виховний потенціал гри. У процесі виконання ігрових завдань школярі вчаться дотримуватися правил, співпрацювати з однокласниками,

проявляти взаємоповагу й відповідальність за результат. Це сприяє формуванню дисципліни, комунікативних навичок і моральних якостей. Ігрова діяльність також має потужний розвивальний ефект. За даними досліджень Т. Шепеленко, систематичне застосування рухливих ігор у початковій школі позитивно впливає на розвиток швидкості, сили, витривалості, координації та спритності. Крім того, сюжетно-рольові та спортивні ігри стимулюють розвиток уваги, мислення й креативності [2; 3].

Особливу увагу варто приділяти мотиваційному аспекту. Мотивація до рухової активності – це складна система збудників, яка включає потреби, інтереси, установки й цінності особистості та стимулює її до виконання дій, пов'язаних із фізичним навантаженням і забезпеченням зміцнення свого здоров'я [5]. Учні початкових класів швидко втрачають інтерес до одноманітних вправ, але із задоволенням беруть участь у грі. Включення ігрових технологій у структуру уроку значно підвищує зацікавленість учнів, формує позитивне ставлення до занять фізичною культурою та сприяє їх систематичній участі у фізичній активності. Крім традиційних рухливих ігор, ефективним є використання інтегрованих ігор з елементами спортивних ігор (міні-футбол, «естафети з м'ячем»), що дозволяє урізноманітнити уроки й наблизити їх до реальних спортивних тренувань [1; 2]. Такий підхід формує стійку мотивацію до подальших занять фізичною культурою та спортом.

Висновки. Ігрові технології у фізичному вихованні учнів початкових класів є ефективним педагогічним засобом, який забезпечує комплексний розвиток особистості. Вони одночасно формують рухові навички, сприяють розвитку фізичних якостей, виховують моральні цінності та підвищують мотивацію до систематичних занять. Використання ігрових форм навчання відповідає віковим особливостям учнів початкових класів і дозволяє зробити уроки фізичної культури емоційно привабливими та продуктивними.

Список літератури

1. Цигановська Н.В., Рядова Л.О., Рожков В.О. Фізичне виховання: навчальний посібник. Харків: ХДАК, 2023. 156 с.
2. Лазаренко М.Г. Основи фізичного виховання: навчально-методичний посібник. Тернопіль: ТКФК, 2024. 98 с.
3. Шепеленко Т.В. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: навчальний посібник. Харків, 2020. 124 с.
4. Гурєєва А.М., Черненко О.Є., Дорошенко Е.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник. Запоріжжя: ЗДМУ, 2021. 142 с.
5. Шукатка О.В., Пухир О.В. Формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом у молодшому шкільному віці. «Модернізація змісту освіти у підготовці майбутніх професійно-педагогічних фахівців»: матер. Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. (Кривий Ріг, 21 квіт. 2023 р.). Кривий Ріг: КДПУ, 2023. С. 381 – 383. <http://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/7071>

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ОСНОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

Чоботько І. І.

*Дніпровський державний університет внутрішніх справ
Дніпро*

Вступ. В умовах воєнного стану забезпечення конституційних прав і свобод громадян стає особливо актуальним і складним завданням для будь-якої держави. В Україні, яка продовжує протистояти зовнішній агресії та внутрішнім викликам, ключову роль у підтримці правопорядку відіграє Національна поліція. Одним з головних інструментів для виконання цієї місії є спеціальна фізична підготовка правоохоронців.

Спеціальна фізична підготовка є основою професійної діяльності поліцейських, що дозволяє їм забезпечувати правопорядок та безпеку громадян. Вона включає розвиток ключових фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість та координація, які є критичними для виконання завдань у будь-яких умовах, зокрема в екстремальних ситуаціях, що виникають під час воєнного стану.

Сила та витривалість є фундаментальними для поліцейських, оскільки дозволяють їм витримувати фізичні навантаження протягом тривалого часу. Це особливо важливо під час патрулювання великих територій, виконання рятувальних операцій чи участі в тривалих спецопераціях. Високий рівень сили також необхідний для фізичного стримування правопорушників, захисту громадян і власного захисту в умовах конфліктів [1].

Мета. Обґрунтувати значення спеціальної фізичної підготовки як ключового чинника підвищення професійної готовності поліцейських до забезпечення правопорядку, безпеки громадян та захисту конституційних прав у умовах воєнного стану.

Методи. У процесі дослідження застосовано теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел з проблеми спеціальної фізичної підготовки поліцейських; порівняльний метод для визначення значення фізичної підготовки в умовах воєнного стану; системно-структурний підхід для виявлення взаємозв'язку між рівнем фізичної підготовленості правоохоронців та ефективністю виконання ними службових завдань; а також метод логічного узагальнення для формулювання висновків і практичних рекомендацій.

Результати. Завдяки спеціальній фізичній підготовці, правоохоронці мають змогу забезпечувати безпеку громадян у різноманітних ситуаціях, від рутинних патрулів до надзвичайних ситуацій. Вони здатні оперативно реагувати на виклики, запобігати правопорушенням та терористичним актам, а також ефективно діяти в умовах воєнного стану. Це підвищує рівень довіри суспільства до правоохоронних органів та забезпечує стабільність і порядок у державі.

Фізична підготовка поліцейських відіграє ключову роль у забезпеченні конституційних прав і свобод громадян, особливо в умовах, коли країна знаходиться у стані воєнного конфлікту. Конституційні права, такі як право на життя, свобода та безпека особи, є фундаментальними і повинні бути захищені за будь-яких обставин. Поліцейські, які мають високий рівень фізичної підготовки, здатні забезпечувати цей захист ефективніше, оперативніше і з меншими ризиками для громадян [2].

В умовах підвищеної терористичної загрози, яка часто супроводжує воєнний стан, роль фізичної підготовки стає ще більш критичною. Поліцейські з високим рівнем бойової підготовки здатні швидко реагувати на терористичні акти, нейтралізуючи загрози та мінімізуючи ризики для мирного населення. Їхня здатність діяти в екстремальних умовах, здійснювати складні фізичні маневри та витримувати психологічний тиск є визначальними факторами для успішного виконання антитерористичних операцій [2].

Під час військових дій, що супроводжуються хаосом та панікою серед населення, фізично підготовлені правоохоронці можуть ефективно забезпечувати евакуацію громадян, організовувати безпечні зони та підтримувати правопорядок. Їхня здатність швидко переміщуватися, переносити поранених та надавати першу допомогу є життєво необхідною для захисту прав на життя та безпеку осіб у зонах конфлікту. В таких умовах, поліцейські виступають не лише як охоронці порядку, але і як рятівники, підтримуючи стабільність і захищаючи населення від наслідків військових дій [3].

Методологія спеціальної фізичної підготовки для Національної поліції України базується на інтеграції теоретичних знань і практичних навичок. Тренувальні програми включають різноманітні фізичні вправи, спрямовані на розвиток специфічних навичок, необхідних для виконання службових завдань в умовах підвищеного ризику.

1. силові тренування: спрямовані на розвиток м'язової сили і витривалості, що є критично важливим під час затримання правопорушників або в екстремальних умовах, коли потрібно демонструвати фізичну витривалість;

2. тактична підготовка: ці тренування включають симуляції реальних ситуацій, таких як переслідування, захоплення злочинців, звільнення заручників. вони допомагають поліцейським відточити свої навички в умовах, наближених до реальних;

3. навички самооборони: різноманітні техніки боротьби, включаючи рукопашний бій та застосування спеціальних засобів, таких як кийки і кайданки, дозволяють поліцейським захищати себе і громадян без надмірного застосування сили.

Фізична підготовка не лише покращує фізичні можливості поліцейських, але й значно впливає на їх морально-психологічний стан. Регулярні тренування допомагають знизити рівень стресу, підвищують впевненість у своїх силах та здатність діяти рішуче в критичних ситуаціях. Це особливо важливо в умовах воєнного стану, коли правоохоронці стикаються з підвищеним рівнем стресу та психологічного тиску [4, 5, 6].

Висновки. Отже, в умовах воєнного стану в Україні спеціальна фізична підготовка Національної поліції стає одним з ключових інструментів забезпечення конституційних прав і свобод громадян. Високий рівень фізичної готовності дозволяє правоохоронцям ефективно реагувати на різноманітні виклики, зберігаючи правопорядок і безпеку. Розвинуті фізичні навички і моральна стійкість поліцейських є запорукою успішного виконання ними своїх службових обов'язків у найскладніших умовах.

Список літератури

1. Бондаренко В.В., Нікітенко О.В., Русанівський С.В., Слободянюк П.А. Мотивація до занять фізичною підготовкою здобувачів вищої освіти ЗВО МВС

України під час позааудиторної роботи в умовах воєнного стану. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) вип.11 (171). 2023. С. 29 – 33.

2. Бондаренко В. В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції : зміст і перспективні напрями : монографія. Київ, 2018. 524 с

3. В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідковський та ін. Спеціальна фізична підготовка: навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т.П., 2021. 341 с.

4. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П. 2019. 98 с.

5. Соловей О.М., Богуславський В.В., Пожидаєв М.Ю., Анісімов Д.О. Мотивація до занять спортом у курсантів різних факультетів і курсів університету внутрішніх справ. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць. 2018. Вип. 6 (25). С. 100 – 107.

6. Соловей О.М., Пожидаєв М.Ю., Дищенко Д.В., Вознюк К.Г., Петренко С.П., Анісімов Д.О. Теоретична підготовка курсантів як фактор, що впливає на рівень складників спеціальної фізичної підготовленості. Фізичне виховання та спорт. вип. № 42021. С. 72 – 79.

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СИСТЕМИ МВС УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Чоботько М. А.

*Дніпровський державний університет внутрішніх справ
Дніпро*

Вступ. Незважаючи на складні обставини в Україні, важливо проводити фізичне виховання серед молоді. В процесі навчання майбутніх поліцейських у навчальних закладах системи МВС передбачається формування постійної готовності до виконання службових обов'язків у різних умовах, включаючи ситуації з ризиком і фізичним та психологічним навантаженням.

Службова підготовка поліцейських є комплексом заходів, спрямованих на формування та вдосконалення необхідних знань, умінь і навичок з урахуванням особливостей їх професійної діяльності. Її головною метою є підвищення професійної компетентності правоохоронців для ефективного виконання завдань із захисту прав і свобод громадян, протидії злочинності та підтримання громадського порядку і безпеки [1].

Службова підготовка складається з кількох компонентів, таких як функціональна, загальнопрофільна, тактична, вогнева та фізична підготовка. Фізична підготовка спрямована на розвиток фахівців з високим рівнем фізичної готовності, здатних ефективно виконувати оперативно-службові завдання і витримувати фізичні навантаження без зниження професійної працездатності. Однак у закладах вищої освіти для поліцейських фізична підготовка часто не відповідає вимогам і очікуванням, що виникають у реальній практичній діяльності [1].

Мета. Підвищити ефективність фізичної підготовки курсантів закладів вищої освіти системи МВС України в умовах воєнного стану шляхом удосконалення організації навчально-тренувального процесу, підвищення мотивації до фізичного вдосконалення та впровадження індивідуально орієнтованих методик тренувань.

Методи дослідження. У процесі роботи були використані такі методи дослідження: аналіз, узагальнення та систематизація наукової літератури з питань службової та фізичної підготовки поліцейських; порівняльний аналіз організації фізичного виховання в закладах системи МВС; педагогічне спостереження за навчальним процесом; опитування курсантів щодо мотивації до фізичного вдосконалення; узагальнення практичного досвіду впровадження програм фізичної підготовки в умовах воєнного стану.

Результати. Курсанти часто не проявляють достатньої активності у вдосконаленні своєї фізичної підготовки, і їхні фізичні навички не завжди відповідають вимогам професійної діяльності поліцейських. Спроби підвищити ефективність фізичної підготовки шляхом збільшення вимог та обов'язкових занять фізичними вправами можуть не принести очікуваних результатів.

У зв'язку з введенням воєнного стану в Україні виникла потреба в організації додаткових тренувань для поліцейських. У цей час працівники системи МВС повинні бути максимально підготовленими до різноманітних екстремальних ситуацій. Важливо зазначити, що курсанти, які навчалися у закладах освіти зі специфічними умовами, не були готові до умов війни. Тому критично необхідно забезпечити їх належною професійною підготовкою, зокрема в тактичній, вогневій, фізичній та психологічній сферах.

Підвищення рівня фізичної підготовки поліцейських стає особливо важливим завданням. Для покращення навчальних результатів рекомендується організовувати більше тренувань у відповідних підгрупах курсантів з аналогічним рівнем фізичної підготовки. Це дозволить оптимізувати кількість фізичних навантажень для кожної групи та поступово збільшувати навантаження з метою досягнення кращих результатів [2].

Використання спеціалізованих тренажерів, розроблених для різних груп курсантів, дає змогу застосовувати програмні методи навчання, що забезпечують точне регулювання фізичних навантажень під час занять і дозволяють контролювати функціональний стан кожного учасника. Запровадження такого комплексу підходів сприятиме оптимізації процесу спеціальної фізичної підготовки у закладах вищої освіти системи МВС та формуванню сучасної, ефективної системи методик удосконалення навчального процесу з фізичної підготовки.

Мотивація курсантів вищих навчальних закладів до фізичного вдосконалення є ключовим аспектом їхньої підготовки, особливо в умовах воєнного стану, коли фізична підготовка стає критично важливою для виконання службових обов'язків, але, існує кілька проблем, що впливають на цю мотивацію [3]:

1. Воєнний стан викликає високий рівень стресу та тривоги, що може призводити до зниження інтересу до фізичної активності. Курсанти можуть відчувати емоційне виснаження, що заважає їм займатися фізичними вправами.

2. Без належного розуміння значення фізичного вдосконалення та його впливу на професійну діяльність курсанти можуть не бачити сенсу у тренуваннях. Важливо встановити конкретні, досяжні цілі для покращення фізичної підготовки.

3. Умови навчання та відсутність належних ресурсів для фізичного вдосконалення можуть знижувати мотивацію. Потрібна активна підтримка з боку викладачів та адміністрації, щоб заохочувати курсантів до регулярних тренувань.

4. У військовий час курсантам можуть бути навантажені навчальні плани, що залишає мало часу для фізичних тренувань. Цей аспект потрібно враховувати при плануванні навчальних програм.

5. Мотивація курсантів може бути підвищена через групову діяльність. Однак, якщо в групі домінує негативне ставлення до фізичних вправ, це може негативно вплинути на всіх учасників.

Висновки. Тому, на основі вищевказаного, можемо запропонувати шляхи вирішення даних проблем: забезпечення підтримки та заохочення з боку викладачів та колег може сприяти підвищенню мотивації; розробка індивідуальних програм фізичного вдосконалення, що включають досяжні цілі, може спонукати курсантів до активних дій; забезпечення курсантів необхідними ресурсами для тренувань, такими як тренажери, спортивні зали та інструктори, підвищить їхню зацікавленість у фізичному вдосконаленні; організація командних тренувань та змагань може підвищити мотивацію завдяки елементу змагання та командної підтримки; пропагування здорового способу життя та фізичної активності в рамках навчального процесу може змістити акцент на важливість фізичного вдосконалення [4].

Отже, питання мотивації курсантів вищих навчальних закладів щодо покращення їх фізичної форми на сьогодні залишається недостатньо дослідженим, особливо в умовах воєнного стану. Тому ця проблема потребує подальшого вивчення та розвитку.

Список літератури

1. Журавель, О.А. Проблема мотивації курсантів закладів вищої освіти до власного фізичного вдосконалення в умовах воєнного стану. Молодий вчений. 2023. С. 76 – 77.
2. Мирончук, К.В., Грибан, Г.П. Мотивація курсантів вищих військових навчальних закладів до занять спортом. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи. 2024. С. 67 – 69.
3. Хмелюк, О.В., і В.О. Колоколов. Проблеми адаптації курсантів у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання в умовах воєнного стану. Bulletin of the National University of Civil Protection of Ukraine. Series: Public Administration, вип. 2(17)2022. С. 272 – 278.
4. Біла В.М., Мох Т. П., Коломієць Ю. М. Сучасні способи вдосконалення фізичної підготовки майбутніх правоохоронців в Україні. Теоретичні та практичні аспекти забезпечення національної безпеки. (2022). С. 257 – 261.

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОНАННЯ НАПАДАЮЧОГО УДАРУ

Чугай В. П., Цибульська В. В.

*Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького
Мелітополь-Запоріжжя*

Вступ. Сучасний волейбол є високоінтенсивною грою, в якій гравцям для успішної детальності необхідно володіти високим рівнем розвитку фізичних

якостей. Такими якостями є насамперед швидкісні, координаційні здібності та гнучкість. Деякі інші показники важливості фізичних якостей наведені у стандарті спортивної підготовки з волейболу. Гнучкість відзначена найменшим ступенем впливу на успішність спортивних результатів у волейболі. Проблемам оптимізації фізичної підготовки волейболістів присвячено багато робіт. Проведені дослідження внесли істотний внесок у розвиток теорії фізичної підготовки волейболіста [2; 3].

Мета: теоретично обґрунтувати можливість підвищення ефективності атакуючих дій у волейболісток на основі використання обманних рухів у фазі розбігу нападаючого удару.

Методи: теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної літератури; педагогічні спостереження; спортивно-педагогічне тестування.

Результати. Нападаючий удар у волейболі є одним із найважливіших технічних елементів, багато в чому визначальних на результат гри, який залежить від найвищих вищезгаданих швидкісних та координаційних фізичних якостей. Вивчення фізичних якостей та їх вплив на ефективність нападаючого удару досліджували багато науковців [1; 3].

Таблиця 1

Рівень впливу різних фізичних якостей і типу тілобудови спортсмена на результативність гри у волейбол

Фізичні якості і статура	Рівень впливу
Швидкісні здібності	3
М'язова сила	2
Вестибулярна стійкість	3
Витривалість	2
Гнучкість	1
Координаційні здібності	3
Статура	3

Умовні позначення: 3 — значний вплив; 2 — середній вплив; 1 — незначний вплив

Таблиця 1.3

Оцінка компонентів для «моторесурсу» в іграх

Компоненти моторесурсу	Хокей	Баскетбол	Футбол	Теніс	Волейбол
Аеробна витривалість	3	3	3	3	2
Швидкісні здібності	3	3	3	3	3
Силові здібності	3	2	2	2	2
Анаеробна витривалість	3	3	4	3	2
Гнучкість	2	2	2	3	3
Координаційні здібності	3	4	4	4	3

Примітка: Шкала оцінки: 1 — мінімальне значення; 4 — максимальне значення

Проведене нами опитування фахівців з волейболу доповнює наявні в літературі дані про важливість фізичних якостей волейболіста для успішності гри. Встановлено важливість для волейболістів таких якостей як: швидкість реакції,

стартова швидкість, координаційні можливості, м'язове почуття, стрибучість. Встановлено, що висококваліфіковані волейболісти мають результати значно вищі за рівнем розвитку якостей: стрибучість, час стартової реакції, час руху, швидкість бігу і спритність. Окремі фахівці з волейболу виділяють серед важливих фізичних якостей і психофізіологічні властивості організму такі, які як швидкість складних реакцій, зорове орієнтування, точнічно-цільові рухові дії, швидкісно-силові диференціювання [2; 3].

Висновки. Точність та ефективність управління руховими діями волейболіста є важливими для результату його діяльності і багато в чому визначаються фізіологічними механізмами, які беруть участь у регуляції рухів. Ефективність точності цільової діяльності волейболіста залежить багато в чому від здатності гравця протистояти збиваючим факторам у процесі ігрової діяльності. Це пов'язано також зі стресостійкістю і психологічною підготовкою та тісно переплітаються з фізичною підготовкою. Аналіз спеціальної літератури з проблеми фізичної підготовки волейболістів дозволив встановити вплив окремих фізичних якостей ефективності нападаючого удару, що є з одним найважливіших тактико-технічних елементів. Найбільш суттєвий вплив на ефективність нападаючого удару здійснюють координаційні і швидкісно-силові якості, що експериментально доведено дослідженнями [21, 23, 27, 28].

Однак, досліджень пов'язаних з виявленням особливостей дій гравців у фазі розбігу при виконанні нападаючого удару і впливу на ефективність дій волейболіста в цій фазі окремих якостей і психофізіологічних властивостей в доступній нам літературі не виявлено.

Список літератури

1. Артеменко Б.О. Значущість технічної підготовленості волейболістів різного рівня майстерності у їх ігровій діяльності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. С 9 – 12.
2. Базильчук О.В., Ребрина А.А., Столітенко Є.В., Гнатчук Я.І., та ін. Спортивні ігри: навч. посіб. Хмельницький: ХНУ; 2015. 471 с.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. Вінниця: Планер; 2014. 616 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАХИСНИХ ДІЙ ТА ВЗАЄМОДІЙ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ПРИ ПРИЙОМІ НАПАДАЮЧОГО УДАРУ

Шобота В. К., Сорочук Г. П., Савчук С. А.
Луцький національний технічний університет
Луцьк

Вступ. Вибір оптимального місця на майданчику при прийомі нападаючого удару визначається змістом тактичних дій та взаємодій волейболістів у процесі гри. З метою підвищення ефективності захисних дій та взаємодій кваліфікованих волейболістів у процесі прийому нападаючого удару доцільним розглянути матричну модель гри. Структура матричної моделі тактичних дій та взаємодій кваліфікованих волейболістів відображає характер прийому нападаючого удару у різних типових ігрових ситуаціях. Розглядаючи модель стратегії вибору місця на

майданчику для прийому нападника кваліфікованими волейболістами, необхідно керуватися трирівневою шкалою: раціональна; можлива; програшна.

Запропонована оцінна шкала застосовується у спортивних іграх у зв'язку з відсутністю можливості точного математичного обґрунтування існуючих варіантів організації тактичних дій та взаємодій при прийомі нападаючого удару, оскільки деякі з можливих варіантів зустрічаються у сучасному волейболі дуже рідко. У зв'язку з цим, доцільним, вважаємо застосовувати різні типові ігрові ситуації, що дозволяють виконати точне математичне обґрунтування тактичних дій та взаємодій у захисті у кваліфікованих волейболістів при прийомі нападаючого удару. Характерно, що представлена трирівнева шкала оцінки дозволяє адаптувати модель тактичних дій та взаємодій кваліфікованих волейболістів у захисті прийому нападаючого удару з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів [2].

Ключовими елементами матричної моделі тактичних дій та взаємодій кваліфікованих волейболістів у захисті є: зона НУ (розглядаються три зони), характер блокування (три варіанти), кількість гравців, які беруть участь у прийомі НУ (3-5 гравців). Розмір матриці – 3×6 для кожної зони атаки, що становить 54 стратегії дій захисника при прийомі нападаючого удару. Слід зазначити, що основними у цій моделі є раціональні [24] та можливі [24] фактори вибору місця на майданчику, які надалі забезпечують ефективну трансформацію в типові ігрові ситуації.

Мета: проаналізувати та науково обґрунтувати техніку та тактику волейболістів при прийомі нападаючого удару.

Методи: аналіз та узагальнення літератури, педагогічне спостереження, анкетування.

Результати. Застосування в процесі спортивного тренування запропонованої матричної моделі вдосконалення тактичних дій та взаємодій у захисті у кваліфікованих волейболістів при прийомі нападаючого удару дозволяє вирішити такі важливі завдання:

1. прогнозувати можливі тактичні дії та взаємодії гравців при організації прийому нападаючого удару в типових ігрових ситуаціях;
2. оцінювати ступінь складності, певної типової ігрової ситуації;
3. виділяти елементи раціональних стратегічних дій та взаємодій у процесі участі у тій чи іншій типовій ігровій ситуації;
4. розподіляти зміст різних видів підготовок на етапах річного тренувального циклу кваліфікованих волейболістів.

Реалізація представлених вище завдань дозволяє оптимізувати тактичні дії та взаємодії у захисті у кваліфікованих волейболістів при прийомі нападаючого удару, оскільки вони підкріплені інформацією про раціональні стратегії ведення ігрової діяльності в ході офіційних змагань. Трирівнева оцінна шкала, що застосовується в матричній моделі, дозволяє більш ефективно підійти до процесу планування тактичної підготовки при грі у захисті на основі принципу «Пошукового розкиду» [1]. Непередбачуваність ігрових дій у процесі боротьби змагання вимагає від спортсмена прояву максимальних можливостей, які впливають на раціональність різноманітних рухів. У зв'язку з цим матрична модель дозволяє ідентифікувати раціональні та результативні дії та взаємодії у процесі гри.

Якість організації та побудови тренувального процесу волейболістів груп вищої спортивної майстерності у сучасних умовах спортивної конкуренції залежить від тих тактичних рішень у захисті, які спортсмен застосовує у процесі прийому нападаючого удару.

Висновки. Таким чином, проведені дослідження дозволяють узагальнити представлену інформацію, яка полягає в тому, що сучасним тренерам, які працюють з кваліфікованими волейболістами, необхідно застосовувати матричну модель організації тактичної підготовки, спрямованої на вдосконалення дій та взаємодій гравців у захисті при прийомі нападаючого удару. У свою чергу, отримана в ході дослідження інформація, є системою знань, яка знаходить своє вираження у стратегії дій гравця, що приймає нападаючий удар, і дає повне уявлення про оптимальність тієї чи іншої стратегії, що в подальшому визначає якість удосконалення тактико-технічних дій і взаємодій у захисті у кваліфікованих волейболістів.

Список літератури

1. Кудряшов Є.В. Побудова і контроль тренувального процесу у волейболі. Луганськ : Поліграфресурс, 2005. 254 с.
2. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Волейбол : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 76 с.

СЕКЦІЯ 4 ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПРАВОВІ, СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ ТА КУЛЬТУРОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО СПОРТУ

СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК МУНІЦИПАЛЬНОГО БАСКЕТБОЛЬНОГО КЛУБУ «МИКОЛАЇВ»

Бронська В. С., Кувалдіна О. В.

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв*

Вступ. Баскетбол є одним із найпопулярніших та найдинамічніших видів спорту у світі, і його історія в Україні має багате та значуще підґрунтя. Серед клубів, які зробили вагомий внесок у розвиток вітчизняного баскетболу, особливе місце посідає Муніципальний баскетбольний клуб (МБК) «Миколаїв». МБК «Миколаїв».

Історія цієї команди – це не просто хроніка спортивних досягнень, а й невід’ємна частина соціального та культурного життя міста Миколаєва, що відображає його спортивний дух і стійкість. МБК «Миколаїв» – один із найстаріших клубів із понад 50-річною історією і єдиний із клубів Суперліги, який брав участь у всіх офіційних чемпіонатах країни до 2022 року включно, що підкреслює його унікальну роль у вітчизняному баскетболі [1].

Метою роботи є дослідження процесу становлення та розвитку Муніципального баскетбольного клубу «Миколаїв», виявлення ключових етапів його історії.

Методи. У дослідженні використано такі наукові методи: аналіз архівних матеріалів і наукових джерел, інтерв’ю з тренерами та гравцями МБК «Миколаїв», а також узагальнення та систематизацію статистичних даних про виступи команди у національних чемпіонатах.

Результати. Історія розвитку МБК «Миколаїв» – це понад 50 років безперервної участі у найвищих ешелонах національного баскетболу. Офіційно заснований у 1967 році, клуб пройшов значну еволюцію, що відображено і у зміні його назв: 1972–1977 – «Спартак» (Миколаїв), 1977–1993 – НКІ (Миколаїв), 1993–1994 – «Корабел» (Миколаїв), 1995–2000 – СК «Миколаїв», і, нарешті, з 2000 року: МБК «Миколаїв» [2].

Перший етап функціонування команди, що охоплює Радянський період (1967–1991 рр.), асоційований з діяльністю Віктора Боженара. Професійна команда була сформована за його ініціативи. У 1967 р. В. Боженар був призначений тренером збірної міста. Упродовж 1967–1971 рр. відбулася еволюція команди: від участі у спартаківських змаганнях до здобуття права виступати у першій лізі СРСР. Це стало можливим завдяки перемогам у чемпіонатах Української та Центральної рад ДСТ «Спартак». Надалі команда двічі брала участь у Вищій лізі чемпіонату СРСР.

Як зазначає Г. С. Зашук у мемуарних джерелах [2], у 1989 р. команда НКІ (Миколаївський кораблебудівний інститут) зіткнулася зі значними інституційними перешкодами на шляху до Вищої ліги СРСР, оскільки існувало лімітоване представництво команд від України. За відсутності належної підтримки

в Миколаєві, тренеру доводилося здійснювати тривалі переговори з центральними органами управління спортом у Москві для обґрунтування права НКІ на місце серед провідних команд. Згідно зі спогадами, його зусилля були спрямовані не на отримання допомоги, а на забезпечення об'єктивних умов суддівства, що вже розглядалося як досягнення.

НКІ демонстрував високий рівень спортивної майстерності та здійснював активну селекційну роботу, конкуруючи з такими командами, як СКА та «Шахтар». Незважаючи на об'єктивні труднощі, у 1989 р. команда НКІ успішно кваліфікувалася до вищої ліги СРСР. Завершенням цього періоду стало здобуття титулу Чемпіона УРСР у 1991 р.

Аналізуючи виступи команди Миколаєва у чемпіонатах СРСР за період 1972 – 1991 років, можна відзначити динаміку спортивного розвитку клубу в умовах змінних соціально-політичних та організаційних обставин. Результати команди відзначалися як стабільністю, так і коливаннями, що відображало вплив внутрішніх факторів, зокрема змін тренерського складу та лідерства на майданчику, а також зовнішніх обставин – рівня конкуренції, регламенту чемпіонатів та політичної ситуації у країні.

Другий етап – перші роки Незалежності (1992–2000) – ознаменувався найбільшими спортивними досягненнями клубу. Команда здобула Срібний призер Чемпіонату України (1992), а також двічі завойовувала Бронзовий призер Чемпіонату України (1993, 1998) та стала Фіналістом Кубка України (1998). Крім того, саме у 1992 році відбувся перший міжнародний вихід миколаївської команди на європейську арену в рамках Кубка Європи. У цей період миколаївська команда також неодноразово їздила в турне до США на різні турніри, що сприяло підвищенню майстерності гравців та популяризації українського баскетболу. У чемпіонатах незалежної України команда НКІ (Миколаїв) демонструвала стабільні високі результати, посідаючи провідні позиції у турнірній таблиці.

Третій етап – Період Суперліги та стабільності під викликами (2001 – 2022) – закріпив за клубом репутацію незмінного учасника Суперліги. У цей період відбулася знакова подія: у сезоні 2017 – 2018 рр. місто стало господарем Матчу Зірок Суперліги Парі-Матч 2018, де гравець Олексій Онуфрієв переміг у конкурсі на влучність дальніх кидків.

До 2022 року МБК «Миколаїв» залишався єдиним клубом, який брав участь у всіх офіційних чемпіонатах незалежної України. Команда неодноразово виходила до плей-оф чемпіонату, пробивалася до чвертьфіналів та півфіналів, а також регулярно боролася за Кубок України [4].

Проте у цей час неодноразово змінювалося керівництво клубу та тренерський штаб, а відсутність постійного базового основного складу призводила до того, що команда майже кожного сезону формувалася заново. Така нестабільність негативно позначалася на злагодженості гри та спортивних результатах. Водночас, у сезоні 2020–2021 рр. у Кубку України команда продемонструвала значно кращі результати: впевнено пройшла БПА (Одеса) у 1/8 фіналу, переконливо здолала БК «Дніпро» у чвертьфіналі (105:91) і вийшла до півфіналу, де поступилася «Будівельнику», завершивши успішний кубковий шлях [3].

Додатковим чинником, що суттєво вплинув на функціонування клубу та проведення чемпіонатів, стала пандемія COVID-19 у 2020 році. Остаточне призупинення діяльності клубу у змаганнях пов'язане із повномасштабним вторгненням Росії у 2022 році.

Висновки. У ході дослідження було здійснено аналіз літературних джерел, архівних та статистичних даних, що дозволило здійснити періодизацію становлення та еволюції МБК «Миколаїв». Нами пропонується розділити історію розвитку клубу на три ключові етапи: Радянський період (1967–1991), відзначений ініціативою В. Боженара та виходом у Вищу лігу СРСР; перші роки Незалежності (1992–2000), що характеризуються найбільшими медальними здобутками та міжнародним дебютом; період Суперліги (2001–2022), який демонструє інституційну стійкість. Пройшовши понад півстолітній шлях – від створення у 1967 році до участі у Суперлізі – клуб продемонстрував стабільність, професіоналізм і відданість традиціям. Його діяльність відображає не лише розвиток спорту, а й стійкість миколаївської громади перед викликами часу.

Список літератури

1. Офіційний сайт МБК «Миколаїв». URL: <http://mbcmklv.com>
2. Козир М., Кисельов А., Кулаков Ю. Розвиток баскетболу на Миколаївщині. Молода спортивна наука України. Випуск 6. Том 1. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/29082a13-e38c-4c12-86f0-94e1c3f285a4/content>
3. Офіційний сайт Федерації баскетболу України. URL: <https://fbu.ua>
4. 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>

СЕКЦІЯ 5 СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Брояковський О. В.

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Кропивницький*

Вступ. Сучасна система фізичного виховання у закладах вищої освіти України перебуває на етапі активного реформування, коли традиційні підходи поступово поступаються місцем технологічно орієнтованим і гнучким моделям навчального процесу. Застосування інноваційних технологій дозволяє не лише модернізувати організаційні форми занять, а й створити нову мотиваційну основу для студентської молоді, у якій формується культура самостійної фізичної активності. Як зазначає Голубева, залучення цифрових інструментів у процес фізичного виховання сприяє підвищенню зацікавленості студентів та покращенню педагогічного контролю [1, с. 11]. Університети дедалі частіше використовують фітнес-застосунки, онлайн-платформи та відеоінструкції, які дають змогу підтримувати зворотний зв'язок між викладачем і студентом навіть поза межами спортивної зали.

Мета. Метою роботи є узагальнення українського досвіду впровадження інноваційних технологій у систему фізичного виховання студентів, визначення їхнього впливу на ефективність навчального процесу, рівень мотивації та фізичної підготовленості молоді.

Методи. Під час написання використано аналіз і узагальнення наукових джерел, порівняння практик вітчизняних закладів вищої освіти, а також метод спостереження за тенденціями цифровізації фізичної культури. Застосовано підхід, запропонований у методичних рекомендаціях Кошелевої, який полягає в поєднанні аналітичного огляду джерел із практичним осмисленням методики занять [3, с. 18].

Результати. Інноваційні технології у сфері фізичного виховання сьогодні виступають як комплекс організаційних і педагогічних рішень, що базуються на використанні цифрових засобів контролю, мультимедійних ресурсів, гейміфікації навчання та індивідуалізації навантажень. В українських університетах поступово поширюється практика змішаних моделей навчання, коли частина занять відбувається традиційно, а інша — у цифровому форматі із застосуванням онлайн-щоденників і фітнес-трекерів. Така система дозволяє студенту самостійно контролювати рівень активності, а викладачеві — оперативно аналізувати отримані дані. На думку Базильчука, впровадження технологічних рішень сприяє підвищенню самодисципліни та розвитку навичок самоконтролю, які є важливими для формування стійкої мотивації до занять [4, с. 50]. Значна увага у науковій літературі приділяється питанню індивідуалізації навчального процесу. Цифрові платформи дозволяють створювати персоналізовані програми тренувань з урахуванням рівня підготовленості, стану здоров'я та особистих цілей студентів. Так, Жук підкреслює, що застосування інноваційних методів сприяє переходу від стандартизованої системи фізичного виховання до гнучкої моделі, орієнтованої на

особистісні потреби та можливості кожного [2, с. 65]. Результати його дослідження підтверджують, що індивідуальний підхід підвищує регулярність участі студентів у заняттях і формує відчуття особистої відповідальності за власний фізичний стан.

Іншим важливим аспектом є мотиваційна складова. Цифрові технології дозволяють використовувати елементи змагання, рейтингові системи, фітнес-челенджі, що активізують змагальний дух студентів і формують позитивну динаміку досягнень. Як зазначено у роботі Голубевої, поєднання педагогічного супроводу з ігровими механізмами сприяє підвищенню відвідуваності занять і покращенню фізичних показників [1, с. 12]. При цьому важливо, щоб технологічні інструменти не заміщували основний педагогічний процес, а лише доповнювали його, забезпечуючи оперативний контроль і якісний зворотний зв'язок.

Проблема безпеки та етики роботи з даними також набуває вагомого значення. Використання фітнес-трекерів передбачає збір і зберігання інформації про фізичні показники користувачів, що вимагає дотримання правил конфіденційності. Кошелева підкреслює, що успішна інтеграція цифрових технологій у фізичне виховання можлива лише за умов створення чітких протоколів доступу до даних і прозорих правил їх використання [3, с. 27]. Це особливо актуально для університетського середовища, де необхідно поєднати академічну доброчесність і технічну надійність. Не менш важливою є підготовка педагогічних кадрів до роботи в нових умовах. Викладач має володіти навичками роботи з цифровими платформами, вміти інтерпретувати статистичні показники активності та застосовувати їх у методичній роботі. Базильчук зазначає, що сучасний фахівець із фізичного виховання повинен виконувати роль не лише інструктора, а й цифрового модератора, який супроводжує процес навчання, допомагає студентам орієнтуватися у великому обсязі даних і правильно використовувати отриману інформацію [4, с. 51].

Результати узагальнення досліджень показують, що застосування інноваційних технологій позитивно впливає на рівень фізичної підготовленості студентів, розвиток їхньої самостійності та внутрішньої мотивації до занять. Разом з тим, ефективність цих технологій залежить від методичної грамотності викладача, наявності матеріально-технічної бази та організаційної підтримки з боку адміністрації закладу освіти. Як підкреслює Жук, саме комплексний підхід, який включає педагогічне супроводження, цифровий моніторинг і зворотний зв'язок, забезпечує стійкий результат у підвищенні рухової активності молоді [2, с. 68].

Висновки. У сучасних умовах інноваційні технології стали невід'ємною складовою фізичного виховання студентів. Вони забезпечують індивідуалізацію навчання, сприяють підвищенню мотивації до занять і створюють умови для формування культури здорового способу життя. Практика українських університетів свідчить, що цифрові інструменти ефективно поєднуються з традиційними формами занять, якщо їх використання підпорядковане педагогічним завданням і базується на принципах безпеки, доступності та наукової обґрунтованості. Перспективи подальшого розвитку полягають у вдосконаленні методичних рекомендацій, розробці національних стандартів цифрового супроводу навчальних курсів і підвищенні кваліфікації викладачів у сфері цифрової грамотності. Застосування інновацій у фізичному вихованні не лише модернізує освітній процес, а й сприяє формуванню покоління студентів, здатних

самостійно підтримувати фізичну активність упродовж життя, що відповідає стратегічним завданням розвитку вищої освіти в Україні [1, с. 10].

Список використаних джерел

1. Голубева В., Михайленко В., Назимок В. Особливості використання сучасних інноваційних технологій в процесі занять з фізичного виховання студентів Науковий часопис УДПУ ім. М. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». 2021. № 6(137). С. 10–12. DOI:10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).02.URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6\(137\).02](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).02). Сучасний Психолого-Педагогічний Часопис
2. Жук В. О. Інноваційні технології у сфері фізичного виховання студентської молоді Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2016. С. 62–69. URL: <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/308477>. Наукова періодика України
3. Кошелева О.О., Скрипченко І.Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО: методичні рекомендації. Дніпро: Журфонд, 2021. 46 с. URL: (ResearchGate) https://www.researchgate.net/publication/351527961_INNOVACIJNI_TEHNOLOGII_V_SISTEMI_FIZICNOGO_VIHOVANNA_STUDENTIV_ZVO.
4. Базильчук В., Базильчук О., Цісар В. Інноваційні технології розвитку рухової активності студентів в освітньому середовищі університету Вісник Глухівського нац. пед. ун-ту ім. О. Довженка. 2024. Том 2 № 55. С. 47–52. DOI:10.31376/2410-0897-2024-2-55-47-52. URL: <https://doi.org/10.31376/2410-0897-2024-2-55-47-52>

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ КРОСФІТУ

Бугай І. І., Адаменко О. О.

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв*

Вступ. Кросфіт – це методика тренувань, заснована на виконанні високоінтенсивних функціональних вправ, які поєднують елементи важкої атлетики, гімнастики, аеробіки, гирьового спорту, стронгмену та інших спортивних напрямів.

Кросфіт можна вважати системою тренувань, спрямованою на розвиток фізичних здібностей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості та координації), а також морально-вольових якостей.

Досвід показує, що використовуючи засоби кросфіту, можна дозувати фізичне навантаження, що дозволяє ефективно розвивати силові здібності. Саме в кросфіті існує безліч спеціальних вправ, які у різний спосіб розвивають силові здібності.

Мета дослідження полягає в науково-теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності методики розвитку силових якостей старшокласників засобами кросфіту.

Методи. У процесі виконання кваліфікаційної роботи було використано наступні *методи дослідження*: аналіз науково-методичної літератури та джерел

мережі Інтернет; тестування силових якостей старшокласників; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати. Було розкрито анатомо-фізіологічні особливості старшокласників. 16-17 років це період завершення активного розвитку усіх систем організму і наближення до дорослого розвитку. Саме цей період є найсприятливішим для розвитку усіх фізичних якостей і особливо сили тому, що опорно-руховий апарат, м'язова, дихальна і серцево-судинна система добре переносять високі навантаження.

Розкрито особливості розвитку силових якостей старшокласників. Охарактеризовані основні види сили швидку силу, вибухову силу, силову витривалість та силову спритність.

Розкрито методи, що сприяють розвитку різних видів силових якостей, а саме: метод максимальних зусиль; метод ненасичених зусиль; метод динамічних зусиль; ударний метод; метод статичних (ізометричних) зусиль; статодинамічний метод; метод колового тренування та ігровий метод.

Експеримент проводився на базі Миколаївського ліцею № 60 Миколаївської міської ради Миколаївської області. Експеримент тривав із лютого по квітень 2025 року.

У рамках дослідження хлопці двох 10-х класів були розділені на дві групи контрольну та експериментальну по 10 учнів кожна.

Контрольна група продовжила навчання за стандартною програмою з фізичної культури, а експериментальна група виконувала спеціально розроблені комплекси вправ на розвиток силових якостей із використанням засобів кросфіту під час основної частини уроків.

За період дослідження було проведено аналіз значного об'єму матеріалу, який дозволив нам об'єктивно підійти до оцінки ефективності використання комплексів силової підготовки старшокласників засобами кросфіту та провести тестування силових якостей учнів контрольної та експериментальної групи на початку та в кінці експерименту, результати якого наведено в таблиці 1.

Таблиця 1.

Результати тестування силових якостей старшокласників контрольної та експериментальної групи на початку та в кінці експерименту

№	Тести	Групи	На початку експерименту	В кінці експерименту	P
1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	КГ	17±1,6	20,2 ±1,4	≤0,05
		ЕГ	17,6±1,4	22,2 ±2	≤0,05
2	Підтягування на перекладині, разів	КГ	8±1,5	10,2 ±1,2	≤0,05
		ЕГ	8,4±1,4	11,4±1,2	≤0,05
3	Стрибок у довжину з місця, см	КГ	192±4	202±5	≤0,05
		ЕГ	194±3	210±4	≤0,05
4	Стрибки зі скакалкою протягом 30 секунд, разів	КГ	83±5	93±1,2	≤0,05
		ЕГ	85±3	104 ±1,4	≤0,05
5	Планка, с	КГ	48±2	56±4	≤0,05
		ЕГ	53±3	68±2	≤0,05
6	Берпі за 30 секунд, разів	КГ	6,4±1,2	7,8±1,2	≤0,05
		ЕГ	6,6±1,4	9,2±1,2	≤0,05
7		КГ	20±2	24±2	≤0,05

№	Тести	Групи	На початку експерименту	В кінці експерименту	P
	Піднімання тулубу в сід з положення лежачи за 30 с, разів	ЕГ	22±2	30±2	≤0,05

Провівши аналіз достовірності відмінностей показників контрольних тестів старшокласників контрольної та експериментальної груп на початку експерименту встановлено однорідність експериментальної та контрольної групи.

Висновки. Найбільший приріст результатів спостерігався в наступних тестах: згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині, планка та берпі. Це свідчить про те, що саме ці вправи є базовими в кросфіті і їх регулярне виконання протягом експерименту призвело до значного покращення показників силових підготовки учнів експериментальної групи.

Приріст результатів експериментальної групи порівняно з контрольною в усіх тестах засвідчує, що використання комплексів силових підготовки старшокласників засобами кросфіту на уроках фізичної культури в старших класах є ефективним і підтверджується достовірними результатами тестів так як $p < 0,05$ в усіх тестах після завершення експерименту.

Література

1. Використання кросфіту у фізичній культурі учнів старших класів: методичні рекомендації для самостійної роботи студентів / Укладач: Якушевський Е.О. – Маріуполь: КЗ «Маріупольська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 26», 2021. – 49 с.
2. Завада Ю.В., Несен О.О. Місце вправ кросфіту у навчальному процесі учнів закладів середньої освіти. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти: матеріали ІІІ Міжнародної науково-практичної конференції, 27-28 квітня 2023р. / ред. колегія А.В. Кіпенський.* – Харків: 2023. С. 73 – 79.
3. Завада Ю.В. Вплив кросфіту на показники фізичної підготовленості старших школярів. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності Збірка наукових статей.* Харків. 2023. №3. С. 69 – 75.
4. Нагорний О.Р., Грибан Г.П. Розвиток швидко-силових якостей учнів старшого шкільного віку засобами кросфіту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова Випуск 6 (193).* 2025. С. 86 – 90.

УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ

Галушкін В. К., Кувалдіна О. В.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв

Вступ. Сучасний футбол відзначається високою швидкістю гри, численними вибуховими діями, частими фізичними єдиноборствами, які потребують силових та швидко-силових підготовки та швидкою зміною напрямку руху. Успішність гравця багато в чому визначається рівнем розвитку вибухової сили, вибухової

потужності та специфічних силових показників. Деякі існуючі програм фізичної підготовки, що описані у сучасній літературі, фокусуються на комбінованих силових та стрибкових вправах [1, 2]. Проте ці методики не завжди враховують індивідуальні особливості спортсмена та не інтегрують усі ключові компоненти розвитку вибухової сили та силової витривалості.

Запропонована нами експериментальна програма відрізняється тим, що вона комплексно поєднує силові вправи зі штангою, вибухові вправи та стрибки, при цьому індивідуально адаптує навантаження під фізичні можливості кожного спортсмена. Такий підхід дозволяє досягти максимальної реалізації потенціалу гравців без порушення стабільності тренувального процесу.

Мета дослідження. Удосконалити систему фізичної підготовки футболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей через впровадження експериментальної програми, спрямованої на розвиток вибухової сили, вибухової потужності та силових показників.

Методи дослідження. У роботі застосовувалися педагогічний експеримент, педагогічне спостереження за перебігом тренувального процесу, аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, а також методи математичної статистики для обробки отриманих даних. Для оцінювання рівня розвитку вибухової потужності та силових якостей використовувалися наступні тести: вертикальний стрибок (СМІ, см), спринт 30 м (с), для оцінки білатеральної сили ніг – присідання зі штангою (максимальне одноразове зусилля) (кг), унілатеральна сила ніг – болгарське спліт-присідання (ліва/права нога, кг).

Результати та обговорення. У нашому дослідженні застосовувалася експериментальна програма розвитку вибухової сили та вибухової потужності у футболістів, що включала: силові вправи зі штангою (присідання, поштовхи, ривок), вибухові рухи з медичними м'ячами та спеціальні стрибкові вправи (вертикальні стрибки, стрибки з глибини, многоскокові серії). Тренування проводилися 4 рази на тиждень протягом 8 тижнів, із поступовим збільшенням навантаження та індивідуальною корекцією робочих ваг і кількості повторень. Особлива увага приділялася техніці виконання та контролю за відновленням спортсменів, що дозволяло запобігати перевантаженню та травмам.

Проведене дослідження, у якому взяли участь 20 футболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей віком 20-28 років із різних футбольних клубів (ФК «Динамо» Київ (Україна), ФК «Реал Вальядолід» (Іспанія), ФК «Зоря» Луганськ (Україна), ФК «Актобе» (Казахстан), ФК «Єлімай» (Казахстан)). Експериментальна частина дослідження проводилася в умовах тренувального процесу клубів-учасників протягом підготовчого етапу, що забезпечило практичну перевірку ефективності розробленої програми у реальних умовах спортивної діяльності.

Аналіз отриманих даних (табл. 1) показав, що впровадження експериментальної програми, спрямованої на розвиток вибухової сили, вибухової потужності та силових якостей, забезпечило статистично достовірне покращення більшості контрольних показників фізичної підготовленості футболістів за допомогою t-критерію Стюдента для незалежних вибірок ($p < 0,05$). Після завершення експерименту спостерігалось зростання результатів вертикального стрибка (СМІ) на 8,4%, прискорення часу подолання дистанції 30 м на 3,7%, підвищення показників білатеральної сили ніг у присіданні зі штангою на 11,2%, а

також покращення унілатеральної сили (болгарське спліт-присідання) на 9,8% для лівої та 10,1% для правої ноги відповідно.

Таблиця 1

**Динаміка показників фізичної підготовленості футболістів після
впровадження експериментальної програми**

Показник	До експерименту ($M \pm SD$)	Після експерименту ($M \pm SD$)	$\Delta \%$	p
Вертикальний стрибок (CMJ), см	44,1 $\pm$ 3,8	47,8 $\pm$ 3,5	+8,4	<0,05
Спринт 30 м, с	4,15 $\pm$ 0,21	4,00 $\pm$ 0,18	-3,7	<0,05
Присідання зі штангою, кг	105,0 $\pm$ 9,2	116,8 $\pm$ 8,7	+11,2	<0,05
Болгарське спліт-присідання (ліва), кг	55,1 $\pm$ 4,6	60,5 $\pm$ 4,3	+9,8	<0,05
Болгарське спліт-присідання (права), кг	56,0 $\pm$ 4,4	61,6 $\pm$ 4,2	+10,1	<0,05

Отримані результати узгоджуються з даними зарубіжних досліджень, які підтверджують ефективність поєднання силових та пліометричних вправ для розвитку вибухової потужності та швидко-силових якостей [1, 2, 4]. На відміну від інших робіт, де застосовуються короткострокові інтервенції або поодинокі типи навантаження [4, 5], у нашій програмі зроблено акцент на системній інтеграції вибухових вправ, класичних силових навантажень та індивідуалізації, що дозволило досягти стійкого та комплексного приросту показників без ознак перевантаження чи зниження ефективності. Застосування високих силових навантажень у поєднанні з вибуховими вправами не лише покращує швидко-силові показники, а й знижує ризик травмування спортсменів, що підтверджується результатами дослідження [3], де показано, що програми силової підготовки з високим навантаженням суттєво зменшують частоту травм і підвищують рівень фізичної працездатності футболістів.

Збільшення висоти стрибка та поліпшення результатів спринту свідчать про розвиток вибухової потужності нижніх кінцівок, тоді як приріст силових показників у присіданні та спліт-присіданні вказує на підвищення як білатеральної, так і унілатеральної сили – важливих факторів для покращення стартової швидкості, стабільності та ігрової динаміки. Отримані результати демонструють переваги комплексного підходу порівняно з традиційними силовими або пліометричними програмами.

Крім того, результати порівняльного аналізу динаміки показників спеціальної фізичної підготовленості (вертикального стрибка, спринту на 30 м, білатеральної та унілатеральної сили ніг) засвідчили, що впроваджена експериментальна програма сприяла збалансованому розвитку ключових фізичних якостей, зокрема сили та вибухової потужності. На відміну від класичних методик, які зосереджуються переважно на розвитку або силових, або стрибкових якостей [1, 5], наша програма забезпечує синергетичний ефект за рахунок інтеграції вправ зі штангою та вибухових рухів у єдину систему навантаження. Це дозволяє підвищувати показники швидко-силової підготовленості без перевантаження та збереження стабільності тренувального процесу.

Висновки. Запропонована експериментальна програма розвитку вибухової та силової підготовки футболістів довела свою високу ефективність, що підтверджується суттєвим покращенням показників вибухової сили та швидкісно-силових якостей спортсменів. Її результативність зумовлена системною інтеграцією вибухових, силових та стрибкових вправ, які забезпечують комплексний вплив на ключові м'язові групи, задіяні у швидкісно-силових діях під час гри. Індивідуалізація навантажень з урахуванням фізіологічних і функціональних особливостей спортсменів дозволила уникнути перевантаження та травм, одночасно забезпечуючи стабільне зростання результатів. На відміну від короткострокових інтервенцій або програм з обмеженим спрямуванням, дана модель поєднує різні типи навантажень у логічно структуровану систему, що сприяє сталому та збалансованому розвитку фізичних якостей. Таким чином, програма виступає ефективним інструментом оптимізації тренувального процесу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей футболістів та може бути рекомендована для практичного застосування у підготовці спортсменів різного рівня.

Література

1. Loturco I., et al. Effects of a Short-Term Ballistic Training Program on Speed, Power, and Strength Measures in Football Players // Journal of Sports Sciences. – 2025.
2. Sinulingga A. R., et al. Effect of Integrative Balance and Plyometric Training on Balance, Ankle Mobility, and Jump Performance in Youth Football Players // Physical Activity and Health. – 2025.
3. Durán-Custodio R., et al. High-Load Strength Training Reduces Injury Incidence and Improves Physical Performance in Football Players // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2025.
4. Vasileiou S. S., et al. Effects of an 8-Week In-Season Explosive Power Training Program on Neuromuscular Performance and Lower-Limb Asymmetries in Young Male Soccer Players // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2024.
5. Guneralp H., et al. Analysis of Combined Strength Training with Small-Sided Games in Football Education Using Machine Learning Methods // Applied Sciences. – 2025.

ВПЛИВ МЕНТАЛЬНОГО ФІТНЕСУ НА ФІЗИЧНУ ТА ПСИХОЛОГІЧНУ ПІДГОТОВКУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Гаврилов Н. С., Сокол О. В.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв

Вступ У сучасному професійному спорті, а саме у футболі, підвищення результативності гравців вимагає не лише розвитку фізичних та технічних навичок, а й інтеграції психологічних і когнітивних складових підготовки. Футбол — це складна динамічна діяльність, що вимагає від футболіста найвищої швидкості прийняття рішень, концентрації уваги, стресостійкості та здатності до пристосування в умовах постійної зміни ігрових ситуацій. Неякісна підготовка у цих аспектах може суттєво впливати на прогресивність команди, призводити до помилок у ключових моментах ігор та знижувати мотивацію футболістів [1].

Актуальність проблеми підкреслюється тим, що традиційні методики тренувань зазвичай зосереджуються на розвитку фізичних показників – витривалості, сили, швидкості та координації – і лише частково враховують психологічну та когнітивну готовність спортсменів. Водночас дослідження за останній період свідчать про тісний взаємозв'язок між психоемоційною стійкістю, концентрацією та фізичною результативністю. Футболісти, які систематично використовують ментальні техніки – дихальні вправи, медитацію, візуалізацію, концентраційні вправи та тренування швидкості прийняття рішень, демонструють кращу реакцію на стресові ситуації, швидше відновлюються після інтенсивних тренувальних навантажень і приймають ефективніші ігрові рішення [2, 3].

Незважаючи на наявність зарубіжного досвіду впровадження ментальних практик у спортивну підготовку, українські програми підготовки юних футболістів залишаються обмеженими у цьому контексті. Більшість досліджень в Україні зосереджені на оцінці фізичної підготовки або базових психофізіологічних характеристик, тоді як комплексне використання методик ментального фітнесу у щоденному тренувальному процесі залишається недостатньо вивченим. Це створює потребу у науково обґрунтованих експериментальних дослідженнях, які дозволять оцінити ефективність інтегрованого підходу до підготовки юних футболістів [4].

У цьому аспекті наше дослідження спрямоване на комплексну оцінку впливу методики ментального фітнесу на фізичну, психологічну та когнітивну підготовку юних футболістів віком 16-18 років. Експериментальна група виконувала спеціально розроблені вправи з дихання, медитації, концентрації, візуалізації та психоемоційної регуляції, у той час як контрольна група займалася за стандартною програмою школи. Такий підхід дозволив не лише оцінити безпосередній вплив ментальних вправ на фізичні показники, а й визначити ефективність інтеграції психоемоційних методик у щоденні тренування.

Мета дослідження. дослідження ефективності впровадження методики ментального фітнесу у тренувальний процес юних футболістів та оцінити її вплив на:

- фізичні показники: витривалість, силу, швидкість, гнучкість та координацію;
- когнітивні характеристики: концентрацію уваги та швидкість прийняття рішень;
- психоемоційні показники: стресостійкість, мотивацію та загальний психоемоційний стан.

Методи дослідження. У даній роботі використано аналіз та узагальнення літературних джерел, анкетування, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, тестування рівня фізичної підготовки спортсменів за допомогою тестів, а також методи математичної статистики.

Організація експерименту. Дослідження проводилося у м. Миколаєві на базі СДЮСШОР та спортивних майданчиків міста. Участь взяли 12 юних футболістів віком 16-18 років, які мали схожий рівень фізичної підготовки, антропометричні дані та спортивний розряд. Спортсмени були розподілені на дві групи: експериментальну (ЕГ, $n=6$), де впроваджувалися ментальні вправи у поєднанні з фізичними тренуваннями, та контрольну (КГ, $n=6$), яка займалася за стандартною програмою школи.

Етапи дослідження. Дослідження проходило у чотири етапи:

1. **Підготовчий етап (вересень – листопад 2024 року):** збір і аналіз науково-методичної літератури щодо фізичної та психологічної підготовки футболістів, розробка концепції експерименту та методики ментального фітнесу, підготовка анкет і планування тестувань.

2. **Діагностичний етап (листопад – січень 2024 року):** педагогічне спостереження за тренувальним процесом спортсменів; анкетування гравців та тренерів для оцінки стресостійкості, концентрації, мотивації та ігрового мислення; первинне тестування фізичних та когнітивних показників.

3. **Експериментальний етап (січень 2024 року – квітень 2025 року):** впровадження ментального фітнесу в тренування ЕГ. Тренування включали: дихальні вправи, медитацію, концентраційні та візуалізаційні вправи, вправи на швидкість прийняття рішень та психоемоційну регуляцію. Проводилося регулярне тестування фізичних, когнітивних і психологічних показників.

4. **Аналітичний етап (квітень – червень 2025 року):** систематизація та обробка даних, статистичний аналіз (середнє арифметичне, стандартне відхилення, парний t-тест, критерій Вілкоксона, кореляційний аналіз), інтерпретація результатів і підготовка висновків.

Методи збору даних

- **Анкетування спортсменів** для оцінки стресостійкості, концентрації, мотивації та самооцінки ігрового мислення;

- **Анкетування тренерів** для оцінки адаптації спортсменів до нових методик, ефективності поєднання ментальних і фізичних вправ, доцільності інтеграції ментального фітнесу у тренувальний процес;

- **Фізичні тести:** спринти (30-60 м), біг на 2000 м, стрибки, віджимання;

- **Когнітивні тести:** швидкість прийняття рішень, концентрація уваги.

Статистична обробка даних. Результати аналізувалися за допомогою середнього арифметичного, стандартного відхилення, парного t-тесту для порівняння до і після експерименту, критерію Вілкоксона для непараметричних даних, а також кореляційного аналізу для оцінки взаємозв'язку фізичних та психоемоційних показників.

Результати. Перед аналізом основних показників було проведено первинне анкетування та тестування всіх учасників експерименту, що дозволило визначити стартовий рівень фізичної, когнітивної та психоемоційної підготовки юних футболістів. Ці дані стали базою для порівняння змін після впровадження методики ментального фітнесу. Також проводилося систематичне педагогічне спостереження, яке дозволяло фіксувати поведінкові та психологічні реакції спортсменів під час тренувань, а тренери оцінювали рівень концентрації, мотивації та стресостійкості.

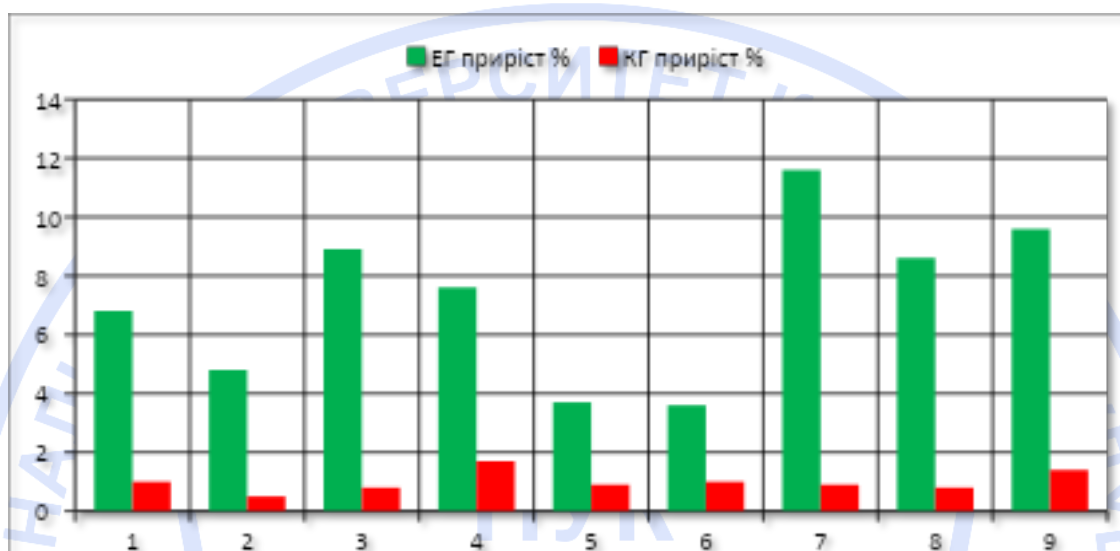
Аналіз отриманих даних продемонстрував суттєві відмінності між експериментальною (ЕГ) та контрольною (КГ) групами, що підтверджує ефективність інтеграції ментального фітнесу у тренувальний процес.

Таблиця 1

Приріст показників від вихідного до підсумкового тестування

№	Тест	ЕГ приріст %	КГ приріст %
1	Біг 30 м	6,8	1,0
2	Стрибок у довжину	4,8	0,5
3	Вертикальний стрибок	8,9	0,8

№	Тест	ЕГ приріст %	КГ приріст %
4	Лов м'яча	7,6	1,7
5	Тест Купера	3,7	0,9
6	Проба Ромберга	3,6	1,0
7	Нахил вперед	11,6	0,9
8	Згинання-розгинання рук	8,6	0,8
9	Лов лінійки	9,6	1,4



Графік 1. Приріст показників від вихідного до підсумкового тестування

Результати дослідження свідчать про значний позитивний вплив ментального фітнесу на підготовку футболістів:

- **Фізичні показники:** у ЕГ витривалість збільшилася на 23,5%, сила на 17,6%, швидкість на 20,6%, гнучкість та координація на 17,6%. КГ демонструвала мінімальні зміни – 2,8-2,9%.

- **Когнітивні та психоемоційні показники:** зосередженість у ЕГ зросла на 62,5%, швидкість прийняття рішень – на 58,3%, психоемоційна стабільність – на 50,0%, мотивація – на 19,4%. У КГ приріст коливався у межах 3-4%.

- **Анкетування спортсменів** показало, що більшість учасників відчули покращення концентрації, кращу швидкість прийняття рішень, зниження рівня стресу і швидше відновлення після фізичного навантаження.

- **Анкетування тренерів** підтвердило ефективність інтеграції ментальних вправ у тренування, відзначено позитивну адаптацію спортсменів до нових методик і покращення загальної мотивації.

Отримані дані свідчать про прямий зв'язок між виконанням ментальних вправ і покращенням фізичних та психологічних характеристик юних футболістів.

Висновки:

1. Інтеграція ментального фітнесу у тренування юних футболістів віком 16-18 років призводить до значного покращення фізичних, когнітивних і психоемоційних показників.

2. Найбільш суттєві зміни спостерігаються у концентрації уваги, швидкості прийняття рішень та психоемоційній стабільності.

3. Результати підтверджують доцільність включення ментальних вправ у щоденні тренування футбольних шкіл і клубів для підвищення ефективності підготовки спортсменів.

4. Отримані дані можуть стати основою для подальших досліджень у сфері психологічної та когнітивної підготовки юних спортсменів, а також для створення комплексних програм ментального фітнесу для команд різних рівнів.

Список літератури

1. Бабушкін, А. Сучасні підходи до багаторічної підготовки футболістів. Харків: Фізкультура і спорт, 2020. 256 с.
2. Віхров, О. Техніка та тактика у футболі. Київ: Олімпійська література, 2015. 198 с.
3. Dulibskyi, V. Формування команди високого рівня: теорія і практика // Науковий вісник спорту України. 2018. №22(3). С. 45 – 53.
4. Bangsbo, J., Mohr, M., Krstrup, P. Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player // Journal of Sports Sciences. 2006. Vol. 24, №7. P. 665-674.
5. Moskalenko, O. Перспективи впровадження ментального фітнесу у футболі // Фізична культура і спорт. 2020. №18(1). С. 22 – 29.

ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Голосун Д. О., Цвях О. О.

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв*

Вступ. В сучасних реаліях нашої країни за умов повномасштабної війни поняття здоров'я набуває більш широкого та багатогранного значення, виходячи за межі суто фізичного благополуччя. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) здоров'я це стан повного фізичного, психічного й соціального благополуччя [1]. Тому суб'єктивне сприйняття власного здоров'я та його самооцінка для молоді стає важливим показником як загального благополуччя так і фізичного та психічного стану [2].

Метою нашого дослідження було з'ясувати наскільки адекватно молодь (учні та студенти) у віці від 17 до 25 років контролюють стан свого здоров'я, та самовизначаються щодо рівнів сформованості когнітивного та ціннісно-мотиваційного компоненту ціннісного ставлення до здоров'я.

Основними завданнями дослідження стали аналіз теоретичних основ самооцінки здоров'я молоді та її роль у мотивації до фізичної активності; рівень сформованості когнітивного компоненту ціннісного ставлення до здоров'я; рівень сформованості ціннісно-мотиваційного компоненту ціннісного ставлення до здоров'я; визначення факторів впливу на самооцінку стану здоров'я під час занять фізичними вправами; розробка рекомендацій щодо підвищення рівня самооцінки здоров'я у студентів.

Методи. Дослідження самооцінки стану здоров'я студентів складалося з трьох основних етапів: підготовчого, діагностичного і аналітико-інтерпретаційного.

На другому, діагностичному, етапі було проведено емпіричне дослідження за допомогою визначеного комплексу надійних діагностичних методик.

Експериментальні дослідження виконано на базі Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова. Експериментальна частина магістерської роботи виконана з залученням студентів віком від 17 до 25 років, які у реальному часі навчаються у закладах передвищої або вищої освіти. Використавши браузерний застосунок Google Forms, ми створили опитувальники:

1. Анкету самооцінки здоров'я за методикою В. П.Войтенко.
2. Анкету визначення рівнів сформованості показників когнітивного компоненту ціннісного ставлення до здоров'я за Єжовою О. О. [3].
3. Анкету визначення рівнів сформованості показників ціннісно-мотиваційного компоненту ціннісного ставлення до здоров'я за Єжовою О. О. [3].

На третьому етапі проведений статистичний аналіз та зроблені висновки.

Результати. В нашому дослідженні прийняло участь 46 студентів різних курсів Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова ННПІ імені В. О. Сухомлинського. Проаналізувавши анкети студентів ми з'ясували, що основна маса студентів що проходили опитування належить до вікової категорії від 18 до 21 року, це 50% респондентів (власне фаза юності).

При аналізі анкет за Войтенко ми отримали такі результати: 13% опитаних оцінюють стан свого здоров'я як «добрий» і ще 75% — як «задовільний» та 13% — «дуже поганий», що в перших двох випадках співпадає з набраною кількістю балів і тільки в останньому випадку не співпадає з набраною кількістю балів, що свідчить про перебільшення при самооцінюванні.

У 25% респондентів погіршилася працездатність і пам'ять (38%), турбує головний біль (44%) та погіршився зір (44%) та слух (38%), пригнічення відчують 100% опитаних, нейротизм проявляється у 50% опитаних.

У Google-формі «Визначення рівнів сформованості показників когнітивного компоненту ціннісного ставлення до здоров'я» ми оцінювали три показники:

- знання про здоров'я та його складові;
- інтерес до проблем здоров'я,
- адекватну самооцінку здоров'я.

Показник «Знання про здоров'я та його складові» виявився сформованим у 32% опитаних, частково сформований у 68%, недостатньо сформований у 0% опитаних. Показник «Інтерес до проблем здоров'я» у студентів сформований лише у 16% респондентів, частково сформований у 41% опитаних, недостатньо сформований у 43% опитаних. Показник «Адекватна самооцінка власного здоров'я» виявився адекватним лише у 29,5% опитаних, у решти респондентів самооцінка здоров'я — неадекватна.

У опитувальнику «Визначення рівнів сформованості показників ціннісно-мотиваційного компоненту ціннісного ставлення до здоров'я» ми оцінювали три показники:

- місце здоров'я в ієрархії життєвих цінностей
- потреба у збереженні та зміцненні власного здоров'я та здоров'я інших
- мотивація до здорового способу життя

У 24% опитаних сформований показник «місце здоров'я в ієрархії життєвих цінностей», тоді як 76% — мають недостатньо сформований.

Такий показник як «потреба у збереженні та зміцненні власного здоров'я та здоров'я інших» виявився сформованим у 22% респондентів, частково сформованим — у 26%, не сформованим — у 52%.

Мотивація до здорового способу життя сформована лише у 9% опитаних, частково сформована у 26%, не сформована у 65% респондентів.

Висновки. Необхідним є посилення валеологічної складової у навчанні, розвивати інтерес до здоров'я у молоді, формувати поняття здоров'я як одну з найважливіших складових життя, з дитинства прививати потребу у збереженні та зміцненні власного здоров'я та здоров'я інших та формувати мотивацію.

Список літератури

1. [Конституція Всесвітньої організації охорони здоров'я](https://www.who.int/about/governance/constitution). 1948. [Електронний ресурс]. URL: <https://www.who.int/about/governance/constitution>.
2. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів / С.Д. Максименко, Я.В. Руденко, А.М. Кушнерьова, В.М. Невмержицький. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.
3. Єжова О.О. Методика оцінювання здоров'яспрямовані діяльності навчального закладу / О.О. Єжова. Суми: видавництво СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2010. 44 с.

ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ ЗАСОБАМИ ГІРСЬКОЇ ПІДГОТОВКИ

Грицак М. С., Деркач В. М.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв

Вступ. Розвиток спеціальної витривалості є ключовим чинником успішності у бігу на середні дистанції, адже саме ця якість забезпечує стабільність швидкісних характеристик спортсменів на протязі всієї дистанції та визначає кінцевий спортивний результат. Сучасна система підготовки легкоатлетів характеризується високим рівнем спеціалізації та інтенсифікації тренувального процесу, однак в українській науково-методичній літературі питання використання гірської підготовки з метою цілеспрямованого вдосконалення спеціальної витривалості бігунів висвітлено недостатньо.

В останні роки спостерігається зростання інтересу до застосування гіпоксичних методик у тренувальному процесі легкоатлетів, що дозволяють підвищити резерви кардіореспіраторної системи та покращити показники аеробної продуктивності [1; 2].

Результати низки сучасних досліджень підтверджують ефективність тренувань в умовах зниженого парціального тиску кисню для розвитку спеціальної витривалості та зростання спортивних результатів бігунів різної кваліфікації. Зокрема, гіпоксичні впливи сприяють підвищенню рівня гемоглобіну, поліпшенню утилізації кисню тканинами та оптимізації процесів енергозабезпечення м'язової діяльності [3; 4]. Разом з тим, більшість робіт зосереджена на вивченні короткотривалих тренувальних зборів у високогірних умовах або застосуванні спеціального обладнання, тоді як питання ефективності гіпоксичного впливу в домашніх умовах підготовки спортсменів залишаються недостатньо дослідженими.

Мета дослідження. Дослідження рівня спеціальної витривалості бігунів на середні дистанції шляхом упровадження елементів гірської підготовки у тренувальний процес під час підготовчого періоду.

Методи дослідження. У роботі використано аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, тестування рівня спеціальної фізичної підготовленості (біг на 30 м з місця, 30 м флай, 150 м, 300 м, 600 м, 1000 м, стрибок у довжину та потрійний стрибок з місця), а також методи математичної статистики для обробки отриманих результатів.

Результати дослідження та їх обговорення. На початковому етапі дослідження було організовано педагогічне спостереження за тренувальним процесом групи бігунів на середні дистанції під час перебування у домашніх умовах підготовки. Спортсмени перебували на етапі початку підготовчого періоду, який традиційно характеризується закладанням загальної та спеціальної бази витривалості, поступовим нарощуванням обсягів роботи та зниженням інтенсивності змагальних навантажень. У цей період було зафіксовано індивідуальні особливості тренувальної діяльності, рівень функціональної підготовленості, специфіку розподілу навантаження та відновлення, що дозволило сформулювати вихідні орієнтири для подальшої корекції програми занять.

У педагогічному експерименті взяли участь чотири кваліфіковані бігуни на середні дистанції, які спеціалізуються переважно на дистанціях 800 м та 400 м. Усі спортсмени мали досвід систематичних занять легкою атлетикою від 5 до 8 років та перебували на рівні від першого розряду до кандидата в майстри спорту, що забезпечувало достатньо високий базовий рівень фізичної та технічної підготовленості. Така вибірка дозволила здійснити детальний індивідуальний аналіз змін кожного учасника, а також відслідкувати особливості адаптаційних процесів до впровадженої методики. Робота проводилася у природних умовах тренувального процесу без відриву від основного змагального календаря, що забезпечило екологічну валідність експерименту та наблизило його результати до реальної спортивної практики.

Для визначення початкового рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів було проведено комплексне тестування, яке включало контрольні нормативи з бігу на короткі та середні дистанції (30 м з місця, 30 м сходу, 150 м, 300 м, 600 м, 1000 м), а також стрибкові тести (стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок з місця). Отримані результати дали можливість об'єктивно оцінити початковий стан швидкісних, швидкісно-силових та витривалих якостей досліджуваних спортсменів, а також визначити ті елементи, які потребували найбільшої уваги у подальшій роботі. Аналіз попереднього тестування засвідчив, що попри задовільний рівень загальної фізичної підготовленості, спеціальна витривалість спортсменів була недостатньо розвиненою для досягнення високих змагальних результатів на дистанціях 800-1000 м, що зумовило необхідність розроблення та впровадження цілеспрямованої тренувальної програми.

З урахуванням отриманих даних було розроблено та реалізовано спеціальну методику вдосконалення спеціальної витривалості із застосуванням елементів гірської підготовки. Її особливістю було включення систематичних тренувань у гірських умовах, спрямованих на стимуляцію аеробно-анаеробної потужності та адаптаційних можливостей організму спортсменів. Програма поєднувала бігову роботу на різних ухилах із спеціально-підготовчими вправами, варіюванням інтенсивності та обсягу навантажень, а також контрольними тренуваннями на рівнинних ділянках. Виконання методики тривало протягом визначеного

мікроциклу у гірській місцевості, після чого спортсмени повернулися до звичних умов підготовки.

Після завершення гірського етапу та повернення до домашніх умов було проведено повторне тестування за тією ж схемою, що й попереднє. Результати показали позитивну динаміку у більшості показників. Найбільш відчутне покращення спостерігалось у бігу на 600 м та 1000 м, що свідчить про зростання спеціальної витривалості та здатності спортсменів підтримувати високий темп протягом усього відрізка дистанції. Також позитивні зміни відзначено у стрибкових вправах та спринтерських відрізках, що вказує на розвиток швидкісно-силових якостей та економізації рухів.

Таблиця 1

Приріст результатів у контрольних тестуваннях (%)

Вправа	В. В.	Г. М.	С. А.	Ж. Я.
Біг 30 м з місця	6,98%	4,26%	11,36%	8,70%
Біг 30 м сходу	6,25%	5,41%	6,25%	8,57%
Біг 150 м	3,39%	3,77%	4,52%	5,42%
Біг 300 м	2,15%	4,22%	6,28%	4,77%
Біг 600 м	2,41%	4,73%	5,65%	3,57%
Біг 1000 м	3,21%	1,69%	1,46%	1,74%
Стрибок у довжину з місця	9,43%	8,57%	9,80%	10,00%
Потрійний стрибок з місця	7,90%	1,46%	5,42%	6,94%

Таблиця 2

Підсумкові результати засвоєння навантажень варіативної моделі річного циклу підготовки

Прізвище, Ім'я спортсмена	В. В.	М. Г.	А. С.	Ж. Я.
Кращий результат 2024	800 м – 1:58,2 400 м – 50,62	800 м – 2:23,0 400 м – 1:02,0	400 м – 53,30 800 м – 2:00,66	800 м – 2:17,0 400 м – 59,3
Результат Запланован ий на 2025	800 м – 1:54,0 400 м – 50,62	800 м – 2:20,0 400 м – 1:01,0	800 м – 1:58,0 400 м – 51,00	800 м – 2:14,0 400 м – 59,0
Кращий результат 2025	800 м – 1:56,56 400 м – 49,80	800 м – 2:17 400 м – 1:00,0	800 м – 1:56,0 400 м – 49,80	800 м – 2:14,08 400 м – 58,58
Приріст результату	800 м – 1,39% 400 м – 1,32%	800 м – 4,20% 400 м – 3,23%	800 м – 3,86% 400 м – 6,57%	800 м – 2,13% 400 м – 1,21%
Змагання, на яких був показаний кращий результат	Чемпіонат України серед дорослих та молоді 21.02.2025	Чемпіонат України серед молоді 18.06.2025	Командний чемпіонат України серед дорослих та молоді 26.01.2025 Командний чемпіонат України серед юніорів 20.06.2025	Командний чемпіонат України серед дорослих та молоді 06.06.2025

Прізвище, Ім'я спортсмена	В. В.	М. Г.	А. С.	Ж. Я.
Зайняте місце	4 м	8 м	4 м, 6 м	5 м

Аналіз отриманих результатів показав чітку позитивну динаміку показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів після впровадження елементів гірської підготовки у тренувальний процес. Як видно з даних (табл. 1), у всіх спортсменів зафіксовано покращення результатів у спринтерських, стрибкових і витривалих тестах. Найвищі прирости спостерігаються у стрибку в довжину з місця (8,57-10,00%) та потрійному стрибку (5,42-7,90%), що свідчить про розвиток швидкісно-силових якостей і покращення міжм'язової координації. Значні позитивні зрушення також відзначено у коротких бігових відрізках (30 м з місця, 30 м флай) — від 4,26% до 11,36%, що демонструє підвищення стартової та максимальної швидкості.

Особливої уваги заслуговують показники у бігу на 600 м та 1000 м, де приріст склав від 1,69% до 5,65%. Для бігунів на середні дистанції саме ці вправи є найбільш інформативними щодо рівня спеціальної витривалості, тому позитивна динаміка у цих тестах є прямим доказом ефективності застосованої методики. Навіть відносно невелике покращення (2-4%) у спортсменів високого кваліфікаційного рівня має суттєве значення, оскільки воно відображає зрушення у функціональних можливостях організму та свідчить про наближення до змагальної форми.

Підсумкові результати офіційних змагань 2025 року (табл. 2) також підтверджують ефективність варіативної моделі річного циклу підготовки. У всіх спортсменів зафіксовано покращення найкращих результатів сезону як на основній дистанції 800 м, так і на 400 м. Наприклад, спортсмен В.В. покращив результат на 800 м з 1:58,2 до 1:56,56 (приріст 1,39%), а на 400 м — на 1,32%. Найбільший приріст продемонстрував А. С. — 3,86% на 800 м і 6,57% на 400 м, що свідчить про якісні зміни як у витривалості, так і у швидкісних можливостях. Варто зазначити, що ці покращення відбулися у підготовчому періоді, що підкреслює адаптаційний ефект гірської підготовки та закладає основу для подальшого зростання у передзмагальному етапі.

Слід окремо відзначити, що на даному етапі підготовчого періоду будь-яке навіть незначне покращення результатів має велике значення для спортсменів відповідного кваліфікаційного рівня. У висококваліфікованих бігунів приріст у межах кількох відсотків часто стає вирішальним у конкурентній боротьбі, оскільки свідчить про зрушення у функціональному стані, підвищення толерантності до навантажень та наближення до змагальної форми. З огляду на це, отримані результати можна розцінювати як доказ ефективності запропонованої методики та як підґрунтя для подальшого зростання показників у передзмагальному періоді, коли адаптаційні механізми спортсменів будуть максимально реалізовані.

Загалом, застосування гірської підготовки у поєднанні з традиційними засобами розвитку спеціальної витривалості дозволило досягти покращення як швидкісних, так і витривалих характеристик спортсменів без зниження стабільності тренувального процесу. Отримані результати підтверджують доцільність використання даного підходу на початкових етапах підготовчого

періоду як ефективного інструменту підвищення функціональних можливостей та спортивних результатів бігунів на середні дистанції.

Висновки. Запропонована методика розвитку спеціальної витривалості з використанням елементів гірської підготовки продемонструвала свою ефективність у вдосконаленні ключових фізичних якостей спортсменів. Застосований підхід позитивно вплинув на швидкісні, витривалі та швидкісно-силові показники, що підтверджується приростом результатів у всіх контрольних вправах. Найбільш виражені покращення відзначено у вправах на витривалість та стрибкових тестах, що свідчить про доцільність використання гірської підготовки для цілеспрямованого розвитку спеціальної витривалості бігунів на середні дистанції. Для спортсменів високого кваліфікаційного рівня навіть незначні позитивні зрушення мають суттєве значення, адже вони відображають покращення функціонального стану організму та підвищення стійкості до навантажень. Важливо, що запропонована методика дозволила досягти приросту показників без порушення стабільності тренувального процесу, що робить її доцільною для впровадження у підготовчому періоді. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на оцінювання ефективності методики на передзмагальному етапі та аналіз індивідуальних реакцій спортсменів на різні варіанти навантажень.

Література

1. Millet G.P., Roels B., Schmitt L. Hypoxic training and team sports: a challenge to traditional methods. *British Journal of Sports Medicine*, 2019.
2. Bonetti D.L., Hopkins W.G. Sea-level exercise performance following adaptation to hypoxia: a meta-analysis. *Sports Medicine*, 2020.
3. Faiss R., Léger B., Millet G.P. Hypoxic training for endurance athletes: a review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 2021.
4. Saugy J.J., Schmitt L., Cejuela R., Faiss R., Gatterer H., Millet G.P. Hypoxic training and team sports: Practical recommendations. *Frontiers in Physiology*, 2022.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА З ІННОВАЦІЙНИМИ ТЕХНОЛОГІЯМИ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ

Драгомиров І. Г., Цвях О. О.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв

Вступ. У сучасному освітньому просторі значущість формування культури здоров'я серед учнів є надзвичайно високою. Згідно з дослідженнями, низька рухова активність школярів, зростання захворювань та стресових станів зумовлюють необхідність перегляду педагогічних підходів до фізичного виховання та нових підходів до формування всіх компетентностей. Здоров'язбережувальна компетентність є складовою ключових компетентностей і закріплена в освітніх стандартах [1]. Фізичне виховання в цьому контексті виступає як дієвий засіб: через розвиток рухових навичок, зміцнення фізичного стану, формування мотивації до активного способу життя та збереження власного здоров'я. Але сучасність вимагає новітніх підходів, в тому числі з застосуванням інноваційних технологій.

Метою дослідження є розробка ефективної моделі формування здоров'язбережувальної компетентності учнів через інтеграцію інноваційних технологій у фізичне виховання.

Методи. Педагогічний експеримент, опитування через застосунок Google Forms, статистична обробка даних.

Результати. Проаналізувавши різні наукові джерела ми прийшли до висновку, що для школярів «Фізична культура» є одним з основних чинників формування культури здоров'я. Вона має і суспільно-педагогічне значення, оскільки фізичне виховання не лише готує тіло до активності, але формує ставлення до власного здоров'я як цінності. У умовах української реальності все більшу вагу мають сучасні інструменти – цифрові додатки, фітнес-трекери, інтерактивні вправи, які можуть змінити динаміку уроку. Не тільки шкільна, але і вища освіта може застосовувати для формування необхідних компетентностей інноваційні технології [2, 3, 4]. Ми погоджуємося з тим, що здатність до збереження здоров'я має стати провідним компонентом системи освітньої діяльності і зокрема на уроках фізичної культури [5, 6].

В результаті дослідження ми отримали цікаві дані: 40,9% опитаних подобається навчання онлайн, але 45,5% хотіли б займатися офлайн, тоді як 13,6% респондентів ще не визначились, який формат їм більше до вподоби. На питання які інноваційні технології були вже використані на уроках фізичної культури на першому місці опинилося дистанційне та онлайн навчання (86,4%), на другому – мобільне навчання з використанням смартфонів та спеціальних додатків (54,5%), на третьому місці – гейміфікація (27,3%), на четвертому місці – віртуальна та доповнена реальність (інтерактивні навчальні середовища) (22,7%) на передостанньому та останньому місцях використання інтерактивних дошок, планшетів та штучний інтелект відповідно. Найменшою популярністю в учнів користуються уроки онлайн (18,2%), в зал готові йти 31,8%, на спортивному майданчику чи стадіоні готові займатися 50% опитаних. Серед інновацій які хотіли б бачити учні на уроках фізичної культури не залежно від формату проведення це елементи гейміфікації (шкільні проекти, у яких учні отримують «бонуси» за виконання домашніх тренувань або участь у спортивних подіях) 59,1% та навчальні відео з відомими спортсменами (45,5%). Також учні не проти використання для аналізу рухової активності фітнес-трекерів – за 59,1% опитаних.

Мотивуючими для популяризації здорового способу життя для більшості учнів є історії життя відомих спортсменів (63,6%), приклад батьків (59,1%), цікаві методики на уроках фізичної культури (50%).

Висновок. Фізичне виховання виступає ключовим чинником формування культури здоров'я учнів: через активність, навички, усвідомлене ставлення до тіла й здоров'я.

Інноваційні технології підсилюють ефективність уроків, мотивують учнів та допомагають закріплювати навички здоров'язбереження.

Педагогам варто поступово впроваджувати інноваційні технології в уроки, проводити позакласні активності з руховою активністю з нагородами або бонусами, моніторити рівень компетентності учнів, використовувати індивідуалізацію підходів.

Список використаних джерел

1. Павлова Т. С. Здоров'язбережувальна компетентність як складник «уміння вчитися» / Т. Павлова // Контексти творчості Олександри Яківни Савченко. Уміння вчитися як ключова здатність здобувачів початкової освіти в реаліях воєнного стану: збірник матеріалів II Міжнародних педагогічних читань пам'яті О.Я. Савченко «Контексти творчості Олександри Яківни Савченко. Уміння вчитися як ключова здатність здобувачів початкової освіти в реаліях воєнного стану», Київ, 3 листопада 2022 р. (наукове електронне видання) / за ред. Олега Топузова, Оксани Онопрієнко: Ін-т педагогіки НАПН України. — Київ: Педагогічна думка. 2022. С. 93 – 97.
2. Вихляєв Ю. М. Інноваційні технології фізичного виховання студентів: навч. пос./ за заг. Ред Вихляєва Ю.М.: — КПІ ім. Ігоря Сікорського, Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського. 2018. 543 с.
3. Юденко О. В. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. — К.: Національний університет оборони України, 2024. 360 с.
4. Федчук М. Ю. Роль учителя у формуванні здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи // Андрагогічний вісник. Житомир: Вид. ЖДУ ім. І.Франка, 2019. Вип. 10. 170 с. С. 147–152. URL http://library.zu.edu.ua/andragogichnyi_visnyk.html
5. Лозинська С. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх вихователів/ С. Лозинська // Збірник наукових матеріалів. — 2024. — С. 136 – 139. URL <http://www.ir.dspu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/4230/1/%D0%9B%D0%9E%D0%97%D0%98%D0%9D%D0%A1%D0%AC%D0%9A%D0%90-136-139.pdf>
6. Цуркан М., Лясковська А.-Х., Харовська І. Здоров'язбережувальна компетентність педагога як основа компетентнісного підходу / М. Цуркан та ін. // Педагогічна Академія: наукові записки. 2025. URL pedagogical-academy.com

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

Дрюков О. В.*Хмельницький інститут соціальних технологій**Хмельницький*

Вступ. Аналіз наукової і методичної літератури, що стосується основних напрямів і тенденцій функціонування і розвитку спорту вищих досягнень на пов'язаних з ними проблем [1, 2, 4 та ін.] вказує на необхідність не тільки розробки нових напрямів та тенденцій розвитку спорту вищих досягнень, а й уточнення та доповнення існуючих відносно конкретних видів спорту.

Таким чином, ця проблема є актуальною, має практичну значущість та потребує подальшого дослідження.

Мета дослідження — визначити сучасні тенденції розвитку спорту вищих досягнень.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, інформаційних джерел мережі Інтернет, аналіз і синтез, абстракція.

Результати дослідження та їх обговорення. Для сучасного спорту вищих досягнень характерними є такі тенденції:

- *Посилення соціально-політичних функцій спорту.* Нині спорт виконує багато соціальних і політичних функцій. Першою чергою, вони виявляються у

формуванні здорового способу життя, у залученні до занять фізичною культурою і спортом працездатного населення, у підвищенні ролі держави у підтримці масового спорту і спорту вищих досягнень. Проте соціально-політичні функції спорту не вичерпуються переліченими напрямками, вони значно ширші. Сьогодні перемога на Іграх Олімпіад, чемпіонатах світу і Європи сприймається як успіх не тільки окремого спортсмена, а і країни, представником якої він є. Тому спорт вищих досягнень є дуже ресурсоємним інструментом для вирішення завдань внутрішньої і зовнішньої політики сучасної держави, одним із важливіших напрямів якої є політика формування її позитивного іміджу. До цього слід додати, що успішний виступ спортсменів на Іграх Олімпіад, чемпіонатах світу і Європи сприяє консолідації нації, розвитку почуття патріотизму та національної гідності.

- *Прискорення розвитку комерціалізації спорту вищих досягнень.* Комерціалізація спорту вищих досягнень обумовлена, насамперед, пошуком джерел фінансування підготовки і участі спортсменів у змаганнях, а також отриманням прибутку спортивними організаціями від спонсорської діяльності, продажу телевізійних прав на трансляцію різних змагань, рекламних кампаній, продажу квитків, символіки, атрибутики, засобів, отриманих завдяки укладанню контрактів зі спортсменами і тренерами. Отже, спорт вищих досягнень, за своєю суттю, внесено до підприємницької діяльності, мета якої — матеріальне забезпечення інтересів спортсменів і спортивних організацій, за які вони виступають.

- *Професіоналізація спорту вищих досягнень.* Ця тенденція — закономірна, оскільки розвиток спорту вищих досягнень передбачає необхідність відокремлення занять спортом у вид професійної діяльності і формування відповідної професії [2]. Так, винагорода українських спортсменів — чемпіонів і призерів — Ігор Олімпіад становить: за золоту медаль — 125 тис. доларів США, за срібну — 80 тис. доларів США, за бронзову — 55 тис. доларів США.

- *Глобалізація і інтернаціоналізація спорту.* Спорт вищих досягнень давно є невід'ємною частиною світової політики і економіки. Отже, можна констатувати, що сучасний спорт вищих досягнень є частиною міжнародної глобалізації і виконує в них певні і достатньо значущі функції. Основною особливістю процесів глобалізації у спорті вищих досягнень є прискорена комерціалізація і входження у сферу світового спортивного ринку.

- *Підвищення ролі спортивної науки у розвитку спорту вищих досягнень.* На зростання спортивних результатів у світі все активніше впливає науково-технічний прогрес. Будівництво спеціальних спортивних споруд, модернізація та створення нового інвентаря, обладнання, конструювання спеціальних тренажерів тощо — все це створює передумови для кардинального вдосконалення тренувального процесу, технічної майстерності спортсмена, є найважливішим фактором бурхливого зростання спортивних результатів та вимагає більш оперативного організаційно-управлінського реагування на зміни, що відбуваються.

Необхідність підвищення ролі наукового та медичного забезпечення у підготовці спортсменів національних команд зазначено у довгострокових стратегічних програмах з розвитку спорту вищих досягнень, включаючи олімпійський спорт у Великій Британії, Німеччині, Китаї, Франції та інших країнах-лідерах світового спорту, де на першому місці перебуває система науково-методичного і медичного забезпечення підготовки спортсменів збірних команд і найближчого резерву [1, 3].

- Підвищення ролі телебачення у розвитку і популяризації спорту вищих досягнень. Телебачення в наш час є одним із основних засобів розвитку і популяризації спорту вищих досягнень. Посилення співпраці спорту вищих досягнень і телебачення є взаємовигідним, оскільки, з одного боку, телебачення забезпечує залучення додаткової аудиторії і фінансових засобів міжнародним спортивним організаціям, у тому числі і Міжнародному олімпійському комітету — МОК, а з іншого, спорт вищих досягнень, включаючи олімпійський спорт, не тільки залучає крупних фінансових партнерів і рекламодавців на телебачення, а і сприяє технічному прогресу.

Таким чином, взаємодія спорту вищих досягнень і телебачення прямо пов'язана не тільки з популяризацією конкретного виду спорту, а і з посиленням соціально-політичних функцій спорту, прискореним розвитком комерціалізації і професіоналізації спорту, глобалізації і конкуренції.

- Посилення боротьби з допінгом. Сьогодні боротьба з допінгом стала однією з актуальніших проблем у світовому спорті вищих досягнень. Допінгові скандали трапляються на очах мільярдів глядачів і завдають непоправної шкоди репутації держави і спорту. Сучасну концепцію у галузі боротьби з допінгом у спорті вищих досягнень наведено у Антидопінговому Кодексі ВАДА (Всесвітнє антидопінгове агентство). Згідно з ним, спортсмен несе індивідуальну відповідальність за вживання допінгу. Причому незнання про наявність заборонених засобів у препаратах, що вживає спортсмен, від цієї відповідальності не звільняє. Порушення антидопінгових правил автоматично призводить до анулювання результатів спортсмена у конкретних змаганнях з вилученням медалей, очок і призов, а також до дискваліфікації.

Перелічені тенденції визначають основну спрямованість розвитку світового спорту вищих досягнень. Слід підкреслити, що для успішності функціонування виду спорту у світі, і конкретно в окремій країні, значущість кожної виявленої тенденції є рівнозначною.

Результати наших досліджень співпадають з думкою фахівців [1, 2, 3, 4 та ін.], що вивчення тенденції розвитку спорту вищих досягнень у світі створює умови для здійснення модернізації розвитку видів спорту відповідно до потреб часу.

Висновки. Визначення та використання у практичній діяльності особливостей і тенденцій, які чинять суттєвий вплив на організацію і управління підготовкою спортсменів є важливим моментом у системі підготовки олімпійської збірної команди України до Ігор XXXIV Олімпіади 2028 р. у Лос-Анджелесі.

Література

1. Бубка СН, Платонов ВН, редакторы. Менеджмент подготовки спортсменов к Олимпийским играм. Киев: Олимпийская лит.; 2017. 480 с.
2. Коваленко НП. Спортсмен в умовах професіоналізації та комерціалізації спорту вищих досягнень [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2017, 19 с.
3. Driukov, Oleksandr, & Driukov, Volodymyr. World's leading countries experience in the management of elite sports: a review article. Health, sport, rehabilitation, 2022. 8(4), 95-104. <https://doi.org/10.34142/HSR.2022.08.04.08>
4. Ferguson, James. Establishing sport systems: A Practical Approach. Open Journal of Social Sciences, 2022.10(5), 75-98. <https://doi.org/10.4236/jss.2022>.

ПСИХОЛОГІЧНА СУМІСНІСТЬ ТРЕНЕРА ТА СПОРТСМЕНА

Єрофєєнко А. Д., Деркач В. М.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв

Вступ. Успішний виступ спортсмена у змаганнях залежить не лише від фізичної, технічної та тактичної підготовленості, а й від ефективності взаємовідносин з тренером. Психологічні особливості змагань, закономірності передзмагального стану та рівень стресостійкості спортсмена підкреслюють важливість якісної комунікації та підтримки з боку тренера. Саме тренер організовує процес психологічного супроводу, мотивує, контролює емоційний стан та коригує підхід відповідно до індивідуальних особливостей спортсмена.

Мета дослідження. Виявити ефективні підходи тренера до побудови взаємовідносин зі спортсменом під час змагань та обґрунтувати їх практичну значимість для підвищення результативності у спортивних виступах.

Методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Джерела інтернет ресурсів.

Взаємовідносини тренера та спортсмена

Взаємовідносини тренера та спортсмена — це динамічна система, яка базується на довірі, повазі та взаємному розумінні, що є ключовим фактором для досягнення спортивних успіхів та особистісного росту. Ефективна взаємодія залежить від багатьох аспектів, включно з комунікативними навичками тренера, його вмінням мотивувати та ставити завдання, а також від здатності спортсмена творчо виконувати вказівки та брати на себе відповідальність.

Досягнення високих спортивних показників залежить не тільки від відповідного рівня технічної, тактичної, фізичної підготовки, але й від психологічної підготовки спортсменів. Адже емоційні переживання під час змагань відрізняються значним насиченням, швидкістю зміни станів, інтенсивністю протікання процесів. Тому важливу роль у досягненні вагомих спортивних результатів відіграє та атмосфера спільних творчих пошуків між спортсменом та тренером, яка фізичних, духовних і моральних сил атлета в значній мірі визначається тією взаємно довірливою формою відносин, яка встановлюється між ним і тренером [1].

Взаємовідносини тренера і спортсмена під час змагальної діяльності багато в чому відрізняються від тих взаємовідносин, які формуються під час тренувальних занять. Спортивне змагання за своїм характером — складний психологічний процес, де величезну роль відіграють емоції спортсмена і тренера. У спортсмена можуть виникнути панічний стан, невпевненість у своїх можливостях. Він чекає від тренера підтримки, допомоги порадою. Важлива в цьому випадку навіть не стільки словесна стимуляція, скільки сама присутність тренера. Поради-підказки, що даються тренером в ході змагальної боротьби, теж треба використовувати обережно, оскільки вони також можуть призвести до негативного ефекту.

У ході змагальної діяльності тренер повинен безперервно, твердо і гнучко управляти поведінкою спортсменів. Він зобов'язаний проявляти почуття міри у своїх вказівках, не дратуватися, знайти потрібну форму спілкування. Глибоке знання індивідуальних особливостей своїх учнів допомагає йому когось з учнів

налаштувати на перемогу, а деяких заспокоїти, відвернути від негативних думок [1].

Рівень психологічної сумісності часто визначається наявністю взаємної симпатії та поваги між тренером і спортсменом. Коли між ними формуються довірчі та теплі стосунки, це сприяє підвищенню мотивації спортсмена, зміцненню його впевненості у власних силах та покращенню загальної результативності. У таких випадках наставник і учень можуть розуміти один одного практично без слів, передбачати реакції та коректно реагувати на виникаючі труднощі. Емоційна прив'язаність, відчуття підтримки та взаєморозуміння відіграють важливу роль у тому, щоб спортсмен відчував комфорт під час тренувань і змагань, а тренер — впевненість у тому, що його рекомендації та методи будуть зрозумілі та прийняті [2].

Натомість психологічна несумісність проявляється у вигляді труднощів у спілкуванні, непорозуміннь і навіть відкритого неприйняття рис характеру або методів роботи тренера. Спортсмен може відчувати, що його потреби у спілкуванні та підтримці не задовольняються, а тренер — що зусилля з навчання та виховання спортсмена не приносять бажаного результату. Це може призводити до емоційного напруження, зниження мотивації, конфліктів та погіршення спортивних досягнень. У деяких випадках несумісність проявляється у пасивному спротиві тренувальному процесу, негативному ставленні до вказівок наставника або небажанні слідувати його рекомендаціям.

Отже, психологічна сумісність тренера та спортсмена є не лише важливим фактором ефективної взаємодії, а й ключовою умовою формування позитивної атмосфери у спортивному середовищі. Вона впливає на успіхи спортсмена, на якість тренувального процесу та на емоційний стан обох учасників системи. Розуміння та врахування цього фактора дозволяє створювати більш гармонійні та продуктивні стосунки, мінімізувати конфлікти та сприяти всебічному розвитку спортсмена.

Висновок. Встановлено, що успіх спортсмена значною мірою залежить від взаємовідносин із тренером. Довіра, взаємоповага та психологічна сумісність підвищують мотивацію, впевненість і результативність спортсмена. Ефективна комунікація тренера допомагає контролювати емоції під час змагань, тоді як надмірні підказки можуть заважати. Психологічна сумісність сприяє гармонійній співпраці, а її відсутність приводить до конфліктів і зниженню результатів.

Взаємовідносини тренера і спортсмена під час змагальної діяльності є ключовим чинником успішності виступів та всебічного розвитку спортсмена. Ефективна комунікація, психологічна підтримка та мотивація тренера сприяють підвищенню концентрації, контролю емоцій і результативності спортсмена, а також формуванню довірливих і гармонійних відносин.

Професійна діяльність тренера має бути спрямована на роботу з людиною, на вміння передавати їй здатність пізнавати, розширювати соціокультурний зміст занять спортом, а також способи саморозвитку та самовдосконалення засобами фізичної культури. Ставлення спортсменів до тренера впливають їх потреби, мотивація, спрямованість і система цінностей — чинники, які формуються у процесі занять самим тренером [3].

Досягнення цілей тренер реалізує через регулярні тренування, спрямовані як на розв'язання спортивних завдань, так і на розвиток особистісних якостей

спортсмена, що забезпечує високі результати та гармонійний розвиток особистості [4].

Список літератури

1. Кичкирук Ю. О., Яворська Т. Є. Взаємовідносини тренера і спортсмена під час змагальної діяльності. eprints.zu.edu.ua, 2025. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/12087/1/Взаємовідносини%20тренера%20і%20спортсмена.pdf> (дата звернення: 18.10.2025).
2. ДЮФК «Атлетик». Психологія взаємодії в системі «тренер-спортсмен». Одеса, 02.02.2018. URL: <https://athletic-club.od.ua/novosti/1014-psikhologiya-vzaimodejstviya-v-sisteme-trener-sportsmen.html> (дата звернення: 19.10.2025).
3. Коломейцев, Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде [Текст]. М., 1984. 128с.
4. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Професійна майстерність тренера: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ:Економічна думка, 2023. 36 с.

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-ВИБУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ ВИСОКОГО КЛАСУ З ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНАЖЕРНОГО ОБЛАДНАННЯ У БАЗОВИЙ ПЕРІОД ПІДГОТОВКИ

Ізбаш І. О., Деркач В. М.

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв*

Вступ. Сучасні тенденції тренувального процесу свідчать про зростання ролі тренажерного обладнання як засобу цілеспрямованого розвитку швидкісно-силових якостей. Застосування спеціалізованих тренажерів дозволяє контролювати траєкторію руху, регулювати опір, швидкість і амплітуду, що створює умови для більш точної біомеханічної і функціональної адаптації спортсмена [1]. Водночас у науково-методичній літературі триває дискусія щодо ефективності використання тренажерів у базовому періоді підготовки спринтерів, порівняно з традиційними вправами з вільною вагою [3]. Це обумовлює актуальність нашого дослідження.

Мета. Підвищити ефективність розвитку швидкісно-вибухових якостей спринтерів високої кваліфікації шляхом комбінування вправ із вільною вагою та тренажерного обладнання у базовий період підготовки.

Методи. У процесі виконання наукової роботи використано аналіз, порівняння та узагальнення науково-методичної літератури та інтернет-джерел — як теоретичні методи. Серед емпіричних методів застосовано педагогічне спостереження, педагогічне тестування (біг 30 м і 60 м з низького старту, стрибок у довжину з місця) та педагогічний експеримент. Результати оброблялися з використанням методів математичної статистики — обчислення середніх величин, варіації та стандартних відхилень; достовірність відмінностей між показниками до й після експерименту оцінювалася за допомогою t-критерію Стюдента ($p < 0,05$).

Результати. У дослідженні взяли участь 6 спринтерів віком 18-25 років (КМС, МС), розподілені на дві рівні групи. Експеримент тривав 8 тижнів і проводився у базовий період річного макроциклу. Учасників було розподілено на дві рівні групи: контрольну ($n=3$) та експериментальну ($n=3$). Контрольна група виконувала

традиційну програму розвитку швидкісно-силових якостей, що включала вправи з вільною вагою — присідання зі штангою, станову тягу та випаді зі штангою. Експериментальна група використовувала комбінований підхід: поєднання вправ на тренажері типу «одномірна блокова рамка» (згинання стегна в упорі, згинання гомілки під кутом 90°, зведення ніг стоячи) з багатосуглобовими вправами з вільною вагою. Така структура дозволила збалансувати силові, координаційні та ізольовані навантаження.

Силові тренування проводилися двічі на тиждень і поєднувалися з іншими видами занять (бігові, технічні, відновлювальні).

Кожне тренування складалося з трьох частин:

- підготовчої, що включала розминку, вправи на мобільність суглобів і динамічне розтягування;
- основної, у якій виконувалися спеціально-підготовчі та силові вправи з поступовим підвищенням навантаження;
- заключної, що містила вправи на відновлення, розслаблення і статичну розтяжку.

Принципи побудови тренувального навантаження відповідали класичним моделям силових підготовки легкоатлетів у базовому періоді.

Інтенсивність поступово зростала від 60-70% від одного повторного максимуму (1ПМ) у перші два тижні до 80-90% у завершальній фазі експерименту.

Кількість підходів у базових вправах — 3-5, повторень — 4-8, з інтервалами відпочинку 2-3 хвилини.

Для тренажерних вправ з меншим обсягом залучення м'язових груп використовували більшу кількість повторень (8-12) і коротші інтервали відпочинку (1-2 хв) [2, 3].

Для оцінювання рівня розвитку швидкісно-вибухових якостей застосовували педагогічне тестування:

- біг 30 м з низького старту (швидкість прискорення);
- біг 60 м з низького старту (загальна швидкість бігу);
- стрибок у довжину з місця (потужність вибухового зусилля).

Результати тестування фіксувалися до початку експерименту та після його завершення.

Для визначення достовірності змін використовувався t-критерій Стюдента.

Рівень статистичної значущості приймався на рівні $p < 0,05$.

Після восьми тижнів тренувань обидві групи показали позитивну динаміку результатів, однак покращення в експериментальній групі було більш вираженим.

• У бігу на 30 м час скоротився в середньому на 3,8% у контрольній групі та 6,1% в експериментальній.

• У бігу на 60 м покращення склало 3,2% і 5,4% відповідно.

• У стрибку в довжину з місця приріст результату становив 4,5 см у контрольній групі та 8,2 см в експериментальній.

Таблиця 1.

Початкові результати тестування швидкісно-вибухових якостей спринтерів (до експерименту)

Тест	Контрольна група (n=3)	Експериментальна група (n=3)
Біг 30 м з низького старту (с)	4,03±0,07	4,05±0,06

Тест	Контрольна група (n=3)	Експериментальна група (n=3)
Біг 60 м з низького старту (с)	6,88±0,09	6,90±0,08
Стрибок у довжину з місця (см)	272,4±5,6	273,8±6,2

Таблиця 2.

Результати після експерименту та відносні зміни показників

Тест	Контрольна група (після)	Експериментальна група (після)	Різниця, %Δ
Біг 30 м з низького старту (с)	3,88±0,06	3,80±0,05	-3,8 / -6,1
Біг 60 м з низького старту (с)	6,66±0,08	6,52±0,07	-3,2 / -5,4
Стрибок у довжину з місця (см)	276,9±5,4	282,0±5,9	+4,5 / +8,2

Отримані зміни підтверджують, що застосування тренажера «одномірна блокова рамка» дозволяє більш прицільно розвивати окремі м'язові групи, залучені до фази відштовхування і прискорення, що позитивно впливає на загальну вибухову потужність.

Покращення швидкісних показників у експериментальній групі пояснюється більш ефективним поєднанням динамічних і статичних компонентів навантаження.

Вправи з вільною вагою сприяли комплексному розвитку сили та координації, тоді як ізольовані рухи на тренажері підсилювали специфічні м'язові ланки — згиначі стегна, розгиначі гомілки та приводячі м'язи стегна.

Це створювало більш гармонійний силовий баланс і підвищувало здатність до швидкого генерування сили у стартових і прискорювальних фазах бігу.

Результати підтверджують доцільність інтеграції тренажерного обладнання у базовий період підготовки спринтерів, коли формується силовий потенціал для подальших спеціально-швидкісних навантажень.

Таким чином, поєднання вправ з вільною вагою та тренажерів може розглядатися як ефективна методика підвищення швидкісно-вибухових якостей спринтерів високої кваліфікації.

Висновки

1. Використання тренажерів типу «одномірна блокова рамка» у поєднанні з класичними багатосуглобовими вправами є ефективним засобом розвитку швидкісно-вибухових якостей у базовий період підготовки спринтерів високої кваліфікації.

2. Комбінований підхід забезпечує більш раціональне співвідношення силових і координаційних навантажень, сприяє підвищенню швидкості старту й ефективності бігових рухів.

3. Отримані результати доцільно враховувати при плануванні тренувальних програм у підготовчому періоді для спринтерів рівня КМС – МС.

Список літератури

1. Effect of free-weight vs. machine-based strength training on maximal strength, hypertrophy and jump performance // BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation. – 2023. – Vol. 15. – Article 91. – DOI: 10.1186/s13102-023-00713-4. –

Режим

доступу:

<https://bmcsportsscimedrehabil.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13102-023-00713-4> (дата звернення: 18.10.2025).

2. Optimizing sprint performance: a comparative analysis of strength training methodologies. – Journal of Strength and Conditioning Research. – 2024. – PMID: 40600727. – Режим доступу: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40600727/> (дата звернення: 18.10.2025).

3. Sprinting performance and resistance-based training interventions: a systematic review. – Sports Medicine. – 2013. – Vol. 43. – P. 557-575. – DOI: 10.1007/s40279-013-0029-5. – Режим доступу: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25268287/> (дата звернення: 18.10.2025).

РОЛЬ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У МОДЕРНІЗАЦІЇ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Ложенко К. В., Цвях О. О.

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв*

Вступ. Сучасний етап розвитку освіти в Україні характеризується докорінними змінами в підходах до організації навчально-виховного процесу, що зумовлено впровадженням концепції Нової української школи, реалізацією компетентнісного підходу та активною цифровою трансформацією всіх освітніх ланок. Ці процеси торкнулися й системи фізичного виховання здобувачів освіти, яка протягом тривалого часу залишалася однією з найбільш консервативних галузей шкільної освіти. Традиційна методика проведення уроків фізичної культури, що базувалася переважно на репродуктивних методах навчання, авторитарному стилі викладання та однотипних формах організації рухової діяльності, сьогодні не відповідає потребам сучасного покоління учнів, які зростають у технологічно насиченому інформаційному середовищі.

Актуальність проблеми модернізації методики фізичного виховання посилюється низкою тривожних тенденцій, які спостерігаються в сучасному суспільстві. За даними досліджень вітчизняних науковців, рівень фізичної активності українських школярів щорічно знижується, що призводить до погіршення стану їхнього здоров'я, зниження рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму. Водночас спостерігається стійка тенденція до зменшення мотивації учнів до участі в традиційних формах занять фізичною культурою, що пояснюється їх одноманітністю, недостатньою емоційною насиченістю та відірваністю від реалій сучасного цифрового життя підлітків.

Мета. Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні ролі інтерактивних технологій у процесі модернізації методики фізичного виховання здобувачів освіти, визначенні їх впливу на формування ключових компетентностей учнів та підвищення ефективності навчально-виховного процесу на уроках фізичної культури.

Методи. Методологічну основу дослідження становлять теоретичні методи наукового пізнання: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація науково-методичних джерел з проблеми впровадження інтерактивних технологій у систему фізичного виховання школярів. Застосовано метод порівняльного аналізу для

вивчення вітчизняного та зарубіжного педагогічного досвіду використання цифрових інструментів у навчальному процесі з фізичної культури. Здійснено контент-аналіз наукових публікацій, присвячених інноваційним підходам до модернізації методики фізичного виховання, та узагальнено практичний досвід учителів фізичної культури щодо застосування інтерактивних методів навчання в закладах загальної середньої освіти України.

Результати. «Сутність інтерактивного навчання, — стверджують Н.Побірченко та Г. Коберник, — полягає в тому, що навчальний процес відбувається за умови постійної, активної взаємодії всіх учнів; учитель і учень є рівноправними суб'єктами навчання» [1]. У контексті фізичного виховання інтерактивні технології розглядаються як сукупність методів, прийомів та засобів організації освітнього процесу, що забезпечують діалогічну взаємодію, активну суб'єктну позицію учнів та формування навичок самостійної діяльності.

У інструктивно-методичних рекомендаціях Міністерства освіти і науки України «Освітній навігатор на 2025/2026 навчальний рік» висвітлено питання переходу від традиційних методів навчання до інтерактивних технологій. Традиційна методика організації уроків фізичної культури, що характеризувалася жорсткою регламентацією всіх параметрів рухової діяльності учнів, не забезпечує належного рівня мотивації до навчання, обмежує можливості самореалізації школярів та перешкоджає ефективному формуванню ключових компетентностей. Індивідуалізація навчання передбачає надання учням можливості самостійного вибору засобів фізичного виховання, використання матеріалу диференційованого за складністю, а також свободу у визначенні параметрів виконання вправ відповідно до власних можливостей [2].

Сучасна практика пропонує широкий спектр інтерактивних технологій: робота в парах та малих групах, колективні обговорення, рольові ігри, проєктна діяльність. Особливе місце посідають цифрові інструменти: освітні платформи (Kahoot!, LearningApps, Google Forms) для інтерактивних опитувань та тестувань; системи відеоаналізу (Coach's Eye, Hudl Technique) для аналізу техніки рухів; фітнес-додатки (Strava, Google Fit) для контролю фізичної активності; інтерактивні квести та гейміфікація навчального процесу.

Впровадження інтерактивних технологій суттєво впливає на мотивацію учнів, робить уроки емоційно насиченими та особистісно значущими. Активність набуває якісно іншого характеру: школярі аналізують техніку рухів, обговорюють тактичні рішення, приймають самостійні рішення, навчають один одного. Формуються ключові компетентності: комунікативна — через взаємодію та обговорення; соціальна — через командні ігри та співпрацю; інформаційна — через роботу з цифровими ресурсами; здоров'язбережувальна — через усвідомлене ставлення до власного здоров'я. Це докорінно змінює роль учителя фізичної культури. Замість єдиного джерела інформації та контролера, учитель стає фасилітатором — організатором умов для самостійного навчання, модератором групових дискусій, консультантом та тьютором. Це вимагає від педагога реалізації компетентнісного, проблемного та діяльнісного підходів, володіння цифровими компетентностями, вміння створювати проблемні ситуації та організовувати рефлексію навчальної діяльності.

Висновки. Інтерактивні технології є важливим чинником модернізації методики фізичного виховання здобувачів освіти. Їх впровадження відповідає

сучасним освітнім трендам, потребам цифрового покоління учнів та вимогам Нової української школи. Ефективність інтерактивних технологій забезпечується їх здатністю трансформувати традиційний урок фізичної культури в динамічне, цікаве та особистісно значуще для учнів заняття, де поєднуються рухова активність, інтелектуальна діяльність та використання сучасних цифрових інструментів. Подальші дослідження доцільно спрямувати на розробку методичних рекомендацій щодо системного використання інтерактивних технологій у роботі вчителів фізичної культури, створення банку цифрових освітніх ресурсів та визначення критеріїв ефективності їх застосування в різних вікових групах школярів та для різних варіативних модулів.

Список літератури

1. Побірченко Н., Коберник Г. Інтерактивне навчання в системі нових освітніх технологій // Початкова школа. – 2004. – № 10. – С. 8–10.
2. Про інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання навчальних предметів/інтегрованих курсів у закладах загальної середньої освіти у 2025/2026 навчальному році : лист МОН України від 13.08.2025 № 1/16828-25. URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-instruktyvno-metodychni-rekomendatsii-shchodo-vykladannia-navchalnykh-predmetiv-intehrovanykh-kursiv-u-zakladakh-zahalnoi-serednoi-osvity-u-20252026-navchalnomu-rotsi>
3. Качан О. А. (2017). Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник. Слов'янськ: Витоки. 138 с.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ СКЕЛЕЛАЗІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗАСОБОМ ФАСЦІАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ АЛЬФА ГРАВІТІ

Малярова А. О., Богатирьов К. О.

Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського
Одеса

Вступ. Сучасні діти часто зіптовхуються з гіподинамією, порушенням постави, нестачею сенсомоторного розвитку та стресовими навантаженнями. Ці фактори особливо загострилися в умовах воєнного стану в Україні, коли зростає потреба у вихованні не лише фізично сильних, а й психологічно стійких, цілісних особистостей.

Скелелазіння як новий Олімпійський вид спорту поєднує природну рухову активність з високими когнітивними та емоційними вимогами. Перспективним інструментом початкової підготовки є методика Alfa Gravity, що базується на фасціальному тренуванні — сучасному підході до розвитку рухової цілісності, координації та тілесної усвідомленості.

Особливість методики Alfa Gravity полягає у її історичних коренях. Принципи вільного руху, гравітаційного витягування, балансу й саморегуляції — це переосмислені елементи тілесних практик, які використовувалися, зокрема, козаками-характерниками Запорізької Січі. Ці практики формували не лише фізичну витривалість, а й психологічну стійкість та ясність думки. Сьогодні подібні принципи впроваджуються в системі Міжнародної федерації «Спас» у підготовці

спортсменів. Таким чином, застосування фасціального підходу у дитячому спорті — це не лише інновація, а й відродження українських тілесних і духовних традицій, що сприяє формуванню сильної, вольової особистості.

Мета. Розробити та апробувати методику початкової підготовки юних скелелазів з використанням фасціального тренування за методикою Alpha Gravity для розвитку фізичної, психоемоційної та когнітивної підготовленості дітей віком 4-8 років.

Методи. У процесі дослідження застосовано теоретичні методи аналізу й узагальнення наукових джерел щодо фасціального тренування, особливостей скелелазіння в дитячому віці, а також методики Alfa Gravity.

У дослідженні передбачено участь дітей віком 4-8 років.

Методика включає регулярне застосування техніки Alfa Gravity (2-3 рази на тиждень протягом 12 тижнів) у структурі загальної фізичної підготовки.

Оцінка проводиться за такими критеріями:

- фізичні показники: гнучкість, рівновага, координація, постуральний контроль;
- психологічні: рівень тривожності, самооцінка, емоційна включеність;
- когнітивні: увага, реакція, виконання інструкцій;
- якісні дані: анкети для батьків.

Результати. Попередні результати свідчать про покращення координації, гнучкості та загальної рухової організації. Діти демонструють вищу зібраність, краще виконання вправ, підвищення впевненості та соціальної взаємодії. У психоемоційній сфері помітне зниження тривожності та покращення настрою. У когнітивному аспекті — зростання концентрації та логічного мислення.

Висновки. Використання методики Alfa Gravity як фасціального інструменту на початковому етапі підготовки юних скелелазів є ефективним засобом комплексного розвитку та розкриттю особистісного потенціалу дитини. Поєднання фізичного, психологічного та ментального вдосконалення дозволяє виховувати гармонійну, цілісну особистість. Особливої актуальності цей підхід набуває в умовах воєнного стану, як форма зміцнення національного духу, волі та тілесної культури.

Список літератури

1. Маєрс Т. Анатомічні поїзди: міофасціальні меридіани для мануальних терапевтів і фахівців із відновлення руху : пер. з англ. 4-е вид. Київ : ВСВ «Медицина», 2024. 380 с.
2. Фурман Є., Жулавський І. Alfa Gravity. Методика Фурмана. Запоріжжя : видавець ФОП Мокшанов В.В., 2025. 100 с.
3. Le Corre E. Natural Movement. München : Riva Verlag, 2019. 480 p.
4. Low S. Overcoming Gravity: A Systematic Approach to Gymnastics and Bodyweight Strength. Leipzig : GmbH, 2016. 586 p.
5. Кабінет Міністрів України. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року : постанова від 04 листоп. 2020 р. № 1089. Київ, 2020. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF>

**РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ
АКТИВНОСТІ УЧНІВ 10-Х КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ГРИ В БАСКЕТБОЛ 3×3**

Мащенко К. О., Адаменко О. О.*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв*

Вступ. Баскетбол — популярна спортивна гра. З розвитком сучасного баскетболу стали з'являтися різновиди основної гри. Однією з них стала гра баскетбол 3×3. Актуальність теми не викликає сумнівів, оскільки баскетбол — сучасна та дуже популярна гра, а в баскетбол 3×3 починає грати все більше і більше людей. Гра 3×3 допомагає розвивати баскетбол загалом, не потребує спеціального інвентарю, а також великої кількості гравців.

Баскетбол 3×3 стає найбільш актуальним в умовах малокомплектних сільських шкіл, де кількість учнів в класах від 6 до 10 учнів. Таким чином, проведення шкільних змагань з баскетболу 3×3 сприятиме розвитку серед учнів загальноосвітніх закладів не тільки власне даного виду спорту, але і класичного баскетболу. А введення баскетболу 3×3 у шкільну програму спричинить позитивний вплив на фізичне виховання, розвиток рухової активності та вдосконалення школярів.

Аналіз науково-методичної літератури у цій галузі досліджень показав, що теоретико-методологічні основи спортивної підготовки у баскетболі 3×3 перебувають у стадії становлення. Недостатній науковий аналіз підходів та методик підготовки учнів ЗОШ для гри у баскетбол 3×3 уповільнює розвиток цього виду спорту. Тому будь-які дослідження, пропозиції та методичні рекомендації щодо спортивної підготовки в баскетболі 3×3 серед учнів середньої та старшої школи є актуальними і необхідними.

Мета дослідження — розробити і обґрунтувати ефективність застосовування комплексу вправ для підвищення рухової активності учнів 10-х класів засобами баскетболу 3×3.

Методи. У процесі виконання кваліфікаційної роботи було використано наступні *методи дослідження*: аналіз науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет; педагогічне спостереження; тестування фізичних якостей; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати. Розкрито вплив гри у баскетбол 3×3 на розвиток фізичних якостей та рухової активності учнів. При заняттях баскетболом 3×3 у дитини розвиваються координаційні здібності, швидкість, спритність, просторове мислення, швидкість рухової реакції, увага, а також виховуються морально-вольові якості. Високий рівень розвитку швидкості, сили спритності, витривалості стає головною умовою оволодіння технікою та тактикою баскетболу 3×3.

В процесі експерименту, що тривав протягом березня — квітня 2025 року нами було впроваджено комплекс вправ з баскетболу 3×3, що було розподілено на 3 групи за рівнем навантаження:

1 група — навантаження з помірною інтенсивністю аеробної спрямованості:

- переміщення майданчиком на невелику відстань, не пов'язані з прискореннями;
- виконання технічних дій з незначним переміщенням (наприклад, передачі на місці, штрафний кидок).

2 група включає навантаження більшої інтенсивності змішаної аеробно-анаеробної спрямованості:

- вправи на час, відкривання на м'яч, гра без м'яча;
- ведення м'яча зі зміною напрямку руху;
- підбір, викидання, вибивання, перехоплення;
- передачі у русі;
- кидки з дистанції.

3 група включає навантаження з максимальною та близькою до неї інтенсивністю анаеробної спрямованості:

- прискорення, пов'язані з виходом на вільне місце, щоб отримати м'яч; а також з виходом на гравця, що робить кидок по кільцю;
- ривки до м'яча;
- перехід від атаки до нападу у грі;
- кидки в русі та кидки з дистанції з протидією;
- ведення м'яча з активним опором та наступною атакою кільця.

З метою перевірки розробленого нами комплексу вправ з баскетболу 3×3 для розвитку фізичних якостей та підвищення рухової активності учнів 10-х класів було проведено експеримент. На початку та в кінці експерименту було проведено тестування фізичних якостей учнів контрольної та експериментальної групи. Результати тестування фізичних якостей контрольної та експериментальної групи на початку та в кінці експерименту наведено у таблиці 1.

Таблиця 1.

Результати тестування фізичних якостей контрольної та експериментальної групи на початку та в кінці експерименту

№	Тести	Групи	На початку експерименту	В кінці експерименту	Р
1	Човниковий біг 4×9 м, с	КГ	10,0±0,4	9,8 ±0, 3	≤0,05
		ЕГ	10,2±0,2	9,4±0,4	≤0,05
2	Біг на 30 метрів, с	КГ	5,46±0,2	5,36±0,32	≤0,05
		ЕГ	5,4±0,3	5,15±0,24	≤0,05
3	Стрибок у довжину з місця, см	КГ	206±6	215±4	≤0,05
		ЕГ	208±5	225±6	≤0,05
4	Стрибок у гору з місця, см	КГ	25±2,5	29±2	≤0,05
		ЕГ	28±1,5	35 ±3	≤0,05
5	Підтягування у висі, разів	КГ	8±2	10±3	≤0,05
		ЕГ	7±3	11±2	≤0,05
6	Шестихвилинний біг, м	КГ	1050±25	1100±20	≤0,05
		ЕГ	1080± 23	1150±24	≤0,05

Провівши аналіз достовірності відмінностей показників контрольних тестів учнів контрольної та експериментальної груп на початку експерименту встановлено однорідність експериментальної та контрольної групи.

За результатами експерименту ми можемо зробити висновки, що приріст фізичних якостей ми спостерігаємо і обох групах як в контрольній так і в

експериментальній. Але результати приросту в експериментальній групі значно вищі. В усіх тестах ми отримали $P \leq 0,05$, отже, результати тестів є достовірними.

Висновки. Результати експерименту підтвердили ефективність впливу комплексу вправ з баскетболу 3×3 на розвиток фізичних якостей та рухової активності учнів 10-х класів.

Перспективами подальших досліджень є пошук нових методик та комплексів вправ на розвиток рухової активності та фізичних якостей учнів 10-х класів засобами спортивних ігор.

Література

1. Гопей М. М. Інформаційно-модульна програма «баскетбол 3х3» в практиці фізичного виховання дітей з вадами слуху. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. № 1(129). С. 23 – 27.
2. Ільчишина В.В., Бондар А.А. Баскетбол 3х3 як перспективний напрямок розвитку спорту у закладах вищої освіти. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, випуск 7 (115). – 2019. С. 44 – 47.
3. Мусієнко А. В., Цимбалюк Ж. О. Історичні аспекти розвитку баскетболу 3х3. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. 2021. Вип. № (1). С. 59 – 63.
4. Несен О.О., Пащенко Н.О., Марченко К.О. Показники ігрової діяльності у баскетболі 3х3. Спортивні ігри. – 2018. С. 58 – 65.

УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДІВ РОБОТИ З МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Мельничук І. О.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв

Вступ. Актуальність теми дослідження зумовлена зростанням кількості учнів молодшого шкільного віку зі зниженим рівнем здоров'я, що підтверджується даними Міністерства охорони здоров'я України. За останнє десятиліття кількість дітей, віднесених до спеціальних медичних груп (СМГ), зросла майже на 15%. Це потребує пошуку ефективних методик адаптивної фізичної культури, які не лише оздоровлюють, але й сприяють соціальній інтеграції дітей з особливими освітніми потребами [1; 4].

Мета і завдання. Мета дослідження — розробити, впровадити та перевірити ефективність удосконаленої методики фізичного виховання молодших школярів спеціальної медичної групи.

Основні завдання:

1. Проаналізувати стан проблеми в сучасній науково-педагогічній літературі.
2. Визначити критерії диференціації школярів за станом здоров'я.
3. Розробити комплекс адаптованих вправ з урахуванням нозологічних груп.
4. Провести педагогічний експеримент для перевірки результативності методики.
5. Оцінити зміни фізичного та психоемоційного стану учнів після впровадження програми.

Методи дослідження. Для досягнення мети використано комплекс методів: теоретичний аналіз літератури [2; 3], медико-біологічні методи обстеження, педагогічне спостереження, анкетування учнів і вчителів, педагогічний експеримент та статистичні методи обробки результатів.

Результати дослідження. Розроблена методика фізичного виховання молодших школярів СМГ ґрунтувалася на принципах доступності, поступовості та індивідуалізації. Вона включала лікувальну гімнастику, вправи на розвиток гнучкості, дихальну гімнастику, а також ігрові форми занять, які підвищували мотивацію дітей.

У результаті педагогічного експерименту було зафіксовано:

- зниження частоти серцевих скорочень у стані спокою на 10-12%;
- покращення життєвої ємності легень у середньому на 15%;
- підвищення рівня витривалості та м'язової сили на 18%;
- зменшення проявів тривожності та підвищення емоційної стабільності учнів.

Учні експериментальної групи стали активнішими, впевненішими у власних силах та продемонстрували більш позитивне ставлення до уроків фізичної культури [5].

Висновки. Отримані результати свідчать про ефективність запропонованої методики. Вона сприяє не лише фізичному оздоровленню, але й формуванню стійкої мотивації до рухової активності, що є важливою передумовою здорового способу життя. Рекомендовано застосовувати дану програму у практиці загальноосвітніх закладів та подальшій підготовці вчителів фізичної культури.

Список літератури

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. – Київ: Олімпійська література, 2019. – 456 с.
2. Шиян Б.М. Організація фізичного виховання школярів : навч. посіб. – Львів : Світ, 2021. – 312 с.
3. Сластенін В.А. Педагогіка : підручник. – Москва : Академія, 2017. – 368 с.
4. Гауряк Д.О., Доцюк В.М. Методичні рекомендації з організації занять у спеціальних медичних групах. – Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2020. – 128 с.
5. Бублей О.І. Особливості фізичного виховання учнів зі зниженим рівнем здоров'я : монографія. – Полтава : ПНПУ, 2018. – 214 с.

ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЧЕРЕЗ ВПРОВАДЖЕННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ЧИРЛІДІНГУ У ШКІЛЬНІ УРОКИ

Ругно Д. О., Цвях О. О.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв

Вступ. Сучасна українська школа потребує нових підходів для формування основних компетентностей в тому числі і здоров'язбережувальної та здорового способу життя [1, с. 4; 2, с. 2]. Таким нововведенням є варіативна частина програми з «Фізичної культури». Державний стандарт визначає 11 ключових компетентностей, до складу однієї з яких входить дбайливе ставлення до власного

здоров'я і збереження здоров'я інших людей й дотримання здорового способу життя [1, с. 10].

Метою нашого дослідження було вивчити вплив елементів чирлідінгу на уроках фізичної культури на формування в учнів компетентності здорового способу життя та збільшення рухової активності за рахунок чирлідінгу.

Методи. Для вивчення питання ролі елементів чирлідінгу для формування компетентностей здорового способу життя у школярів був використаний метод хронометражу, розрахунковий метод визначення добового індексу фізичної активності, метод підрахунку добових енерговитрат та споживання кисню за даними, які отримані методом хронометражу, статистичні методи. Методика заснована на чіткій фіксації діяльності людини протягом доби. Хронометраж дає можливість отримати повну інформацію про тривалість всіх видів діяльності протягом доби, про чергування фізичних навантажень різної інтенсивності, про сумарну тривалість різних видів діяльності [3, с. 27].

Результати. Розроблено план 5 уроків для впровадження елементів чирлідінгу у шкільні уроки фізичної культури. Елементи чирлідінгу впроваджено в уроки «Фізичної культури». Експериментально перевірено ефективність розробленої програми — метод хронометражу для врахування фізичної активності учнів віком 10-13 років, 14-15 років та 16-17 років.

В учнів, які почали займатися чирлідінгом індекс фізичної активності (ІФА) виріс від загально-підготовчого мінімуму до загально-підготовчого оптимуму, що гарантує досягнення всебічної фізичної підготовленості та підтримання резервних можливостей організму. В результаті аналізу карт реєстрації фізичної активності нами було з'ясовано, що у дітей, які приділяють увагу чирлідінгу і в позаурочний час, зростає час високого рівня фізичної активності в середньому на 1,5 години. ІФА виріс в першій групі (10-13 років) на 9,5%, в другій (14-15 років) — 31,9%, в третій групі (16-17 років) на 15,6%. Найбільші зміни відбулися в другій групі. ІФА виріс в усіх вікових групах. Найбільші зміни відбулися в другій групі.

Спостерігали зростання витрат енергії за рахунок збільшення високого рівня фізичної активності в усіх вікових групах. Витрати енергії в групі віком 10-13 років на 24,9%, у групі 14-15 років — на 29,8%, у групі 16-17 років — на 3,2%. Зростання витрат енергії при фізичній активності сприяє нормальному метаболізму. При високому рівні фізичної активності та збільшенні тривалості тренувань споживання кисню (СК) зростає.

Навчання базовим позиціям рук та корпусу в чирлідінгу для дітей — це процес, що вимагає терпіння, творчості та індивідуального підходу. Використання методичних рекомендацій, ігрових форм навчання та позитивного підкріплення допоможе вчителям зробити цей процес ефективним та захопливим для дітей, заклавши міцний фундамент для їх подальшого розвитку в чирлідінгу. Головна мета на початковому етапі — це не тільки навчити дітей правильно виконувати позиції, але й прищепити любов до чирлідінгу та фізичної активності, створити позитивний досвід командної роботи та взаємодії, сформувати компетентність здорового способу життя. Для вчителів сформульовано рекомендації для впровадження вправ з чирлідінгу.

Висновки

1. Розроблено план 5 уроків для варіативного модуля «Чирлідінг» з «Фізичної культури» та впроваджено у Кир'яківському ліцеї з початковою школою та гімназією.

2. Проаналізовано зміни фізичної активності методом хронометражу у дітей трьох груп: у дітей віком 10-13 років, які тільки почали займатися чирлідінгом ІФА дорівнював рівню загально-підготовчого мінімуму. У вікових групах 14-15 років та 16-17, що займалися чирлідінгом ІФА дорівнював 45 і більше — загально-підготовчий оптимум, що гарантує досягнення всебічної фізичної підготовленості та підтримання резервних можливостей організму.

3. ІФА виріс в усіх групах. Найбільші зміни в другій групі, достовірність різниці з контролем на рівні значущості $p < 0,05$.

4. Зафіксовано збільшення витрат енергії у учнів, які займалися чирлідінгом. Зростання витрат енергії відбувається за рахунок збільшення тривалості високого рівня фізичної активності, що сприяє нормальному метаболізму, підтримці стабільної ваги, зростання м'язової маси, зменшення жирової компоненти, зростання ваги кісток та їх зміцнення, покращення функціонування серцево-судинної системи, зниження ризику хронічних захворювань.

5. При високому рівні фізичної активності та збільшенні тривалості тренувань споживання кисню зростає. Показник СК є основним індикатором аеробної підготовки та витривалості. Це означає, що покращуються функціональні показники серцево-судинної та дихальної систем, зростають адаптаційні можливості організму до навантажень.

6. Експериментально доведено ефективність введення елементів чирлідінгу в шкільні уроки фізичної культури на формування компетентності здорового способу життя в учнів.

7. Подано методичні рекомендації для формування компетентності здорового способу життя адміністрації шкіл та вчителям фізичної культури. Рекомендується не тільки проводити варіативний модуль «Чирлідінг», але і проводити позакласну та гурткову роботу в цьому напрямку, підвищувати інтерес до чирлідінгу, формувати шкільні команди з чирлідінгу та пропагувати філософію чирлідінгу в цілому (включаючи режим дня, правила харчування, бодіпозитив, розвиток фізичних якостей та інші складові).

Список літератури

1. Державний стандарт базової середньої освіти URL: <https://mon.gov.ua/osvita-2/zagalna-serednya-osvita/nova-ukrainska-shkola-2/derzhavniy-standart-bazovoi-serednoi-osviti>

2. Овчарук О. В. Ключові компетентності для навчання впродовж життя — європейська рамка відповідності (ReferenceFramework). Інформаційний бюлетень ЦТЗН НАПН України. 2012 №1. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/683/>

3. Технології наукових досліджень у фізичній культурі: підручник для студентів вищих навчальних закладів: у 2 кн. Кн. 2 / Л.П. Сергієнко. — Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2015. 900 с.

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК ІНСТРУМЕНТ РЕАЛІЗАЦІЇ ЦІЛЕЙ
СТАЛОГО РОЗВИТКУ**

Сіренко С. С., Бабаліч В. А.*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Кропивницький*

Вступ. Сталий розвиток сьогодні є провідною концепцією, що визначає напрями суспільного прогресу у глобальному вимірі. Згідно з Порядком денним ООН до 2030 року, держави світу мають забезпечити збалансоване поєднання економічного зростання, соціальної справедливості та екологічної відповідальності. Особливе місце у цій парадигмі належить фізичній культурі та спорту, адже вони формують здоровий спосіб життя, сприяють соціальній інтеграції, гендерній рівності та розвитку громадянського суспільства.

В Україні ідеї сталого розвитку реалізуються через Національну стратегію розвитку спорту до 2032 року [2], Концепцію розвитку фізичної культури і спорту та низку державних і регіональних програм. У них підкреслюється, що спорт — це не лише інструмент збереження здоров'я, а й потужний соціальний чинник, здатний об'єднувати людей різного віку, статі, національності та соціального статусу.

Мета дослідження — теоретично обґрунтувати й визначити практичні засади інтеграції принципів сталого розвитку у сферу фізичної культури і спорту на прикладі діяльності територіальних громад.

Методи. Використано комплекс взаємодоповнювальних методів, серед яких аналіз і узагальнення науково-методичних джерел, що дозволив виявити теоретичні підходи до розгляду спорту як чинника сталого розвитку; порівняльний метод — для зіставлення міжнародного та національного досвіду інтеграції принципів сталого розвитку у сферу фізичної культури і спорту; документальний аналіз — для опрацювання стратегічних і нормативних документів.

Результати. Проблема гармонізації фізичного, соціального та духовного розвитку людини набуває нового змісту в контексті сталого розвитку. Як зазначають українські дослідники (Є. Імас, 2018; О. Шинкарук, 2018; С. Атаманюк, 2022; В. Приходько, 2021; О. Лисенко, 2020), фізична культура є важливим чинником формування стійкої життєвої позиції, цінностей здоров'я, толерантності й соціальної відповідальності.

Міжнародні документи (ООН, ЮНЕСКО, ВООЗ) визначають спорт як універсальний засіб досягнення цілей сталого розвитку. У Міжнародній хартії фізичного виховання, рухової активності та спорту [3] проголошено право кожної людини на доступ до занять спортом. У хартії зазначається, що держави мають створювати інклюзивні умови, рівні можливості для чоловіків і жінок, розвивати спортивну інфраструктуру, що сприяє екологічній сталості.

Всесвітня організація охорони здоров'я у «Глобальному плані дій щодо фізичної активності 2018–2030» [4] наголошує на необхідності зменшення гіподинамії у світі та розвитку активного суспільства через створення безпечних умов для спорту. Спортивна активність, як підкреслюється у документі, є одним із найефективніших засобів профілактики хронічних захворювань і психосоціальної реабілітації населення.

Значний потенціал реалізації принципів сталого розвитку мають територіальні громади, які здатні інтегрувати соціальні, екологічні та культурні аспекти у свої програми спортивно-масових заходів. Так, наприклад, досвід Великосяверинівської громади Кіровоградської області підтверджує ефективність цього підходу: впровадження таких заходів, як «Велодень сталого розвитку», «Спорт без бар'єрів», «Енергозберігаючий турнір з волейболу», поєднує популяризацію фізичної активності з формуванням екологічної свідомості та інклюзивного простору.

Особливого значення набуває інклюзивна складова. Спорт сприяє соціальній адаптації осіб з інвалідністю, людей похилого віку, дітей з особливими освітніми потребами. Як свідчить практика, участь у спільних змаганнях зміцнює почуття рівності, знижує рівень соціальної ізоляції та підвищує згуртованість громади [1].

Освітньо-виховний аспект спорту полягає у розвитку компетентностей молоді. Через участь у спортивних проєктах формується культура командної взаємодії, лідерства, взаємопідтримки, відповідальності за спільний результат, що дозволяє інтегрувати спорт у систему неформальної освіти як засіб громадянського становлення.

В умовах воєнного стану в Україні роль фізичної культури посилюється. Вона стає засобом психологічної підтримки, відновлення, реабілітації військових і цивільних, які постраждали від війни. Реалізація спортивних ініціатив у громадах допомагає зберегти соціальну стійкість, єдність і віру в спільне майбутнє.

Висновки. Фізична культура та спорт є ефективними інструментами реалізації Цілей сталого розвитку, оскільки забезпечують гармонійне поєднання фізичного, соціального й духовного розвитку особистості та сприяють зміцненню потенціалу місцевих громад. Інтеграція принципів сталого розвитку у спортивну діяльність сприяє підвищенню рівня громадського здоров'я, посиленню соціальної згуртованості, формуванню інклюзивного середовища, розвитку волонтерства та розширенню можливостей соціальної участі населення. Впровадження екологічно орієнтованих і цифрових технологій у спортивну практику підтримує формування екологічно відповідальної поведінки громадян, раціональне використання ресурсів і підвищує ефективність організації спортивних заходів. Спортивні ініціативи виступають важливим інструментом комунікації між органами влади, освітніми закладами, громадськими організаціями та населенням, забезпечуючи розвиток міжсекторального партнерства задля досягнення Цілей сталого розвитку. Таким чином, фізична культура і спорт постають не лише як форма дозвілля чи підтримання фізичної працездатності, а як стратегічний соціальний ресурс сталого розвитку, що формує здорове, інклюзивне та екологічно свідоме суспільство.

Список літератури

1. Бабаліч В. А., Сіренко С. С. Вітчизняний і зарубіжний досвід упровадження спортивно-оздоровчих програм у контексті сталого розвитку. *Theory and Practice of Modern Science: Collection of Scientific Papers «SCIENTIA» with Proceedings of the X International Scientific and Theoretical Conference, September 26, 2025. Kraków, Republic of Poland : International Center of Scientific Research, 2025. С. 117 – 120.*
2. Президент України. Про Національну стратегію сприяння розвитку громадянського суспільства в Україні на 2021 – 2026 роки: Указ Президента України від 27 вересня 2021 р. № 487/2021. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/487/2021> (дата звернення: 13.11.2024).

3. UNESCO. *International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport*. URL: <https://www.unesco.org/en/sport-and-anti-doping/international-charter-sport> (дата звернення: 1.10.2024).

4. World Health Organization. *Global Action Plan on Physical Activity 2018 – 2030: More Active People for a Healthier World*. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187> (дата звернення: 1.10.2024).

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ТЕОРІЇ

Тенетюк Д. М., Цвях О. О.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв

Вступ. Сучасний розвиток суспільства, технологічний прогрес та зростання вимог до спортивних результатів спричинили необхідність глибинної трансформації **теоретичних засад** фізичної культури та спорту. Теорія перестає бути суто педагогічною наукою і перетворюється на **інтегровану, міждисциплінарну галузь**, що активно використовує знання з біології, фізіології, кінезіології, генетики та інформаційних технологій. Актуальність дослідження полягає у необхідності систематизації цих новітніх теоретичних напрямків для ефективного впровадження їх у практичну методику.

Мета. Проаналізувати ключові сучасні тенденції у розвитку теорії фізичної культури та спорту та обґрунтувати їхнє методологічне значення для підвищення якості спортивної підготовки та масового фізичного виховання.

Методи. Були використані методи **теоретичного аналізу** та **синтезу** наукових джерел, присвячених методології спорту та фізичного виховання; **порівняльний аналіз** для зіставлення традиційних та інноваційних теоретичних концепцій; а також **системний підхід** для визначення взаємозв'язків між різними науковими напрямками.

Висновки:

1. Розвиток теорії фізичної культури та спорту відбувається шляхом її **міждисциплінарної інтеграції** з біологічними та інформаційними науками.

2. Ключовими теоретичними напрямками є **генетизація** підготовки та **нейробиологічне** моделювання рухових функцій.

3. Теорія активно обґрунтовує нові здоров'язберігаючі технології та принципи фізичної активності для всіх вікових груп.

4. Впровадження цифрових технологій трансформує теоретичну базу, надаючи можливість для **прецизійного аналізу** та **індивідуального теоретичного обґрунтування** тренувальних програм.

Результати. Визначено, що сучасний розвиток теорії фізичної культури та спорту ґрунтується на трьох ключових міждисциплінарних тенденціях:

1. **Генетизація теорії спорту:** Теоретична база доповнюється знаннями зі **спортивної генетики**, що дозволяє обґрунтувати концепцію **генетично детермінованого потенціалу** спортсмена. Це є основою для **ранньої спортивної орієнтації**, виходячи з поліморфізму генів, відповідальних за витривалість, швидкість та силу.

2. **Нейробиологічне обґрунтування:** Зростає роль **нейронаук**, які пояснюють процеси формування та корекції **рухових навичок** на рівні ЦНС. Теорія активно

включає моделі **когнітивно-моторної взаємодії** та концепції **ментального тренування** як обов'язкового компонента підготовки.

3. **Екологізація та здоров'язберігаючі концепції:** У масовій фізичній культурі теоретичний фокус зміщується на **збереження здоров'я протягом усього життя** (*Lifelong Activity*). Активно розвивається напрямок **оздоровчого фітнесу** та рекреації, інтегруючи основи спортивної медицини та реабілітації.

Вказані тенденції свідчать, що сучасна теорія фізичної культури та спорту стає **прогностичною та превентивною**, переходячи від простого опису до моделювання складних біосоціальних процесів.

Список літератури

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: у 2 т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2008. 391 с.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Москва : Советский спорт, 2015. 680 с.
3. Сергієнко Л. П. Генетика і спорт: навчальний посібник. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2010. 524 с.
4. Dankers H. et al. New frontiers in sports science: the neurobiological basis of motor control and learning. *Journal of Motor Learning and Development*. 2022. Vol. 10, No. 1. P. 1-15.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ІНФОРМАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАСОБІВ

Феняк В. П., Адаменко О. О.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв

Вступ. Система фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти сьогодні переживає інтенсивні трансформаційні процеси, що викликані суттєвими змінами соціально-економічного характеру в житті суспільства та динамічним розвитком сфери інформаційних технологій. Багаточисленні наукові розвідки фіксують вкрай низькі показники фізичного розвитку учнів старших класів, дефіцит їхньої рухової активності та зниження функціональних резервів організму [1]. Паралельно з цим класичні методики організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання потребують глибокої модернізації відповідно до викликів сучасної епохи та унікальних характеристик психофізичного становлення молодого покоління.

Інтеграція інформаційно-педагогічних засобів (ІПЗ) у процес фізичного виховання створює принципово нові перспективи для посилення мотиваційної складової учнів, персоналізації освітнього процесу та вироблення сталих навичок здорового способу життя. Проте результативність застосування інформаційно-педагогічних засобів (ІПЗ) визначається формуванням системи педагогічних умов, що гарантують оптимальне здійснення освітньої діяльності.

Мета. Виявлення та обґрунтування педагогічних умов підвищення ефективності фізичного виховання учнів старших класів із застосуванням

інформаційно-педагогічних засобів у контексті сучасної освітньої парадигми та вимог реформи «Нова українська школа».

Методи. Для досягнення поставленої мети використовувався комплекс теоретичних методів дослідження, що включав аналіз і синтез науково-методичної літератури з питань фізичного виховання, педагогіки, інформаційних технологій в освіті для визначення стану розробленості проблеми та виявлення ключових аспектів використання інформаційно-педагогічних засобів (ІПЗ), систематизацію та узагальнення наукових підходів до визначення сутності педагогічних умов та особливостей фізичного виховання старшокласників, порівняльний аналіз різних концептуальних підходів до модернізації системи фізичного виховання та впровадження інноваційних технологій, а також структурно-функціональний аналіз для виокремлення компонентів педагогічних умов та встановлення їх взаємозв'язків у цілісній системі фізичного виховання.

Результати. На основі системного аналізу науково-методичної літератури [2, 3, 4] виокремлено три основні педагогічні умови підвищення ефективності фізичного виховання учнів старших класів із застосуванням ІПЗ:

Перша педагогічна умова — створення індивідуалізованих траєкторій розвитку та мотиваційного супроводу. Ця умова передбачає формування персоналізованого навчального середовища через реалізацію трьох взаємопов'язаних компонентів: діагностико-аналітичного (комплексна початкова діагностика за допомогою носимих пристроїв, мобільних додатків для аналізу біомеханіки рухів та онлайн-тестування), проєктувального (створення індивідуальних навчальних планів із використанням спеціалізованого програмного забезпечення) та мотиваційного (застосування принципів гейміфікації, створення віртуальних спільнот та персоналізованих рекомендацій). Технологічне забезпечення включає інтеграцію систем управління навчанням, хмарних сервісів та алгоритмів штучного інтелекту для автоматичної адаптації програм.

Друга педагогічна умова — формування компетентності самоорганізації та рефлексії. Ця умова спрямована на розвиток метакогнітивних навичок через чотири структурні елементи: планувальну компетентність (використання цифрових календарів та планувальників тренувань), контрольню-регулятивну компетентність (автоматичне відстеження показників через електронні щоденники), адаптивну компетентність (корегування планів на основі аналітичних інструментів) та рефлексивну компетентність (відеозапис виконання вправ, електронні портфоліо, інтерактивні опитувальники для самооцінювання). Ці компоненти забезпечують формування стійких звичок самостійної фізичної активності після завершення шкільного навчання.

Третя педагогічна умова — створення сучасного інтерактивного та безпечного інформаційно-освітнього середовища. Ця комплексна умова охоплює: матеріально-технічну базу (інтерактивні дошки, бездротові мережі, спеціалізоване обладнання для моніторингу), програмне забезпечення (системи управління навчанням, спеціалізовані додатки, бази даних з навчальними матеріалами), підготовку педагогічних кадрів (розвиток цифрових компетентностей, розробка методичних рекомендацій), забезпечення безпеки (захист персональних даних, контроль доступу, формування цифрової культури) та забезпечення доступності для всіх учнів (адаптивні технології, програми підтримки, багатомовний інтерфейс).

Аналіз переваг застосування ІПЗ виявив три ключові аспекти: підвищення мотиваційного компонента через створення інноваційного інтерактивного середовища; посилення міжпредметної інтеграції через установаження зв'язків з природничими та точними науками; інтенсифікація засвоєння матеріалу через оперативну діагностику та корекцію компетентностей.

Водночас визначено основні виклики впровадження ІПЗ: недостатня матеріально-технічна база освітніх закладів, недостатня кваліфікація педагогів у сфері цифрових технологій, ризики відволікання учнів та побоювання щодо зменшення моторної щільності уроків.

Висновки. Визначені педагогічні умови утворюють цілісну систему взаємопов'язаних компонентів, що забезпечують оптимальне функціонування освітнього процесу з фізичного виховання старшокласників в умовах цифровізації освіти. Створення індивідуалізованих траєкторій розвитку формує персоналізоване навчальне середовище, що враховує унікальні особливості кожного учня. Формування компетентності самоорганізації та рефлексії забезпечує розвиток метакогнітивних навичок, необхідних для самостійного управління власною фізичною діяльністю. Створення сучасного інформаційно-освітнього середовища надає технологічну, методичну та організаційну основу для ефективного використання цифрових інструментів.

Лише за умови комплексної реалізації всіх трьох педагогічних умов можливе досягнення якісно нового рівня фізичного виховання старшокласників, що відповідає вимогам сучасного цифрового суспільства та сприяє формуванню культури здорового способу життя на основі свідомого та науково обґрунтованого підходу до фізичного розвитку особистості.

Список літератури

1. Бала Т. М., Сванадазе А. С., Кузьменко І. О. Рівень фізичної підготовленості школярів 10-11 класів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2017. 6(88). С. 10–13.
2. Проценко А. А., Суханова Г. П. Використання сучасних інформаційно-комунікаційних технологій у фізичній культурі та спорті. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору: матеріали VII Науково-практичної конференції (23 квітня 2021 р., м. Харків)*. Харків: ХДАФК, 2021. С. 67–71.
3. Регіна І. М. Характеристика інноваційного змісту та спрямованості уроків фізичної культури в умовах реалізації концепції Нової української школи. *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання спорту і здоров'я людини: матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (м. Полтава, 21-22 квіт. 2022 р.)*, Полтава, 2022. С. 260–263.
4. Ткаченко О. В. Інноваційні технології навчання в діяльності вчителя фізичного виховання. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2025. Вип. 84. С. 313–323.